



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202060229, 16 Desember 2020

Pencipta

Nama : **Suprayitno, Indra Kasih dkk**

Alamat : **Jl. Taduan Gg Olo No 04 LK VII Sidorejo Medan Tembung,
Medan, SUMATERA UTARA, 20222**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada
Masyarakat Universitas Negeri Medan**

Alamat : **Jl. Willem Iskandar / Pasar V, Medan, Sumatera Utara 45144
Indonesia, Medan, SUMATERA UTARA, 20221**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**

Judul Ciptaan : **Buku Panduan Penggunaan Aplikasi Tes Dan
Evaluasi Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk
pertama kali di wilayah Indonesia atau di
luar wilayah Indonesia : **16 Desember 2020, di Medan**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan
tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000229030**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28
Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

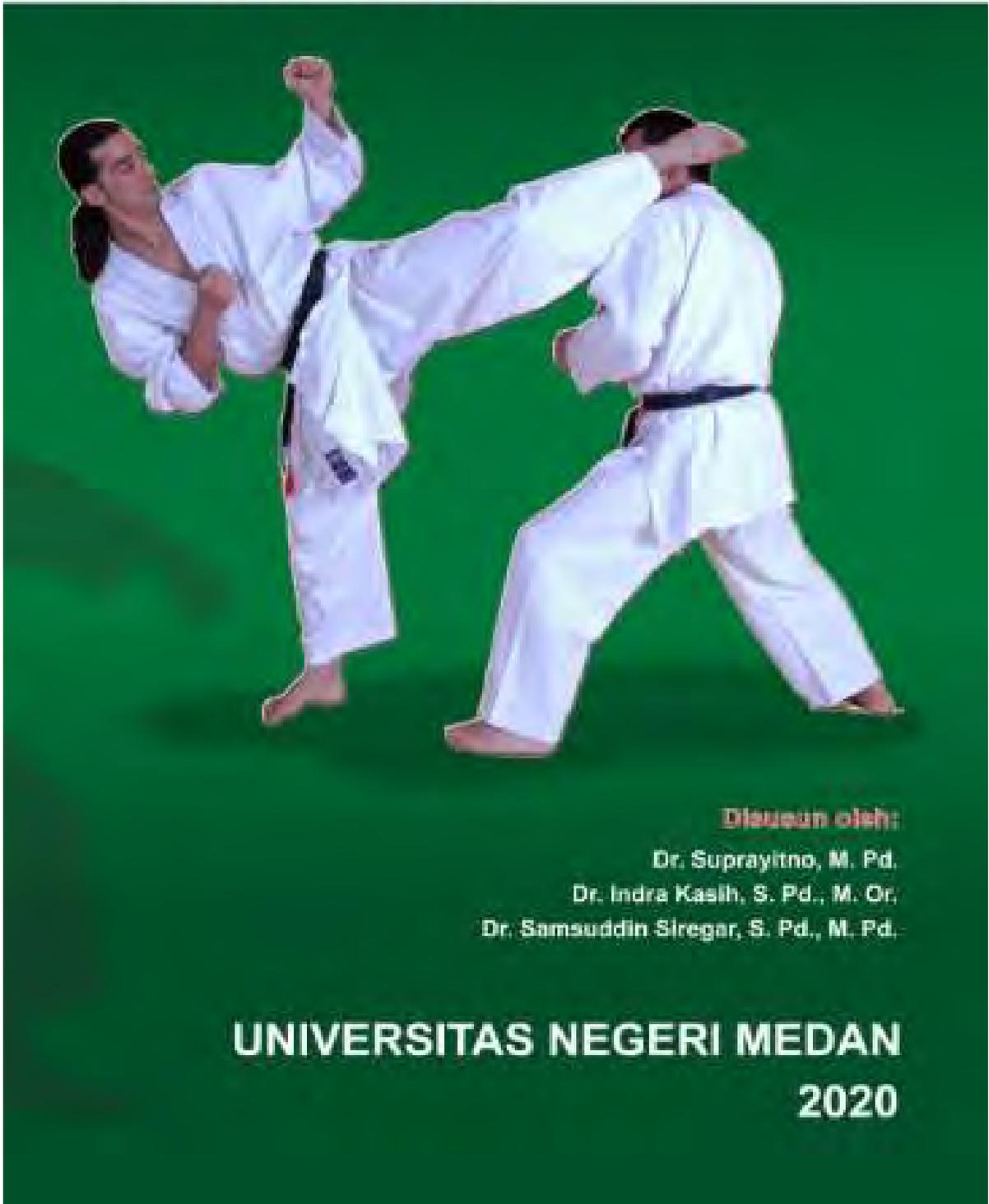
LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Suprayitno	JL Taduan Gg Olo No 04 LK VII Sidorejo Medan Tembung
2	Indra Kasih	Jalan Pembinaan Gg Bersama VI No 36 Bandar Setia Percut Sei Tuan
3	Samsuddin Siregar	JL Kerutung Gg Bakti No 7 Medan Tembung



TUTORIAL

PETUNJUK PELAKSANAAN TES DAN EVALUASI KONDISI FISIK CABOR KARATE



Dibuat oleh:

Dr. Suprayitno, M. Pd.

Dr. Indra Kasih, S. Pd., M. Or.

Dr. Samsuddin Siregar, S. Pd., M. Pd.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2020

PENGEMBANGAN MODEL PENGOLAHAN DATA TES KONDISI FISIK ATLET KARATE BERBASIS ANDROID

Abstrak

oleh

Suprayitno
Indra Kasih
Samsuddin Siregar

Semua atlet yang sukses adalah individu terlatih yang unggul dalam aktivitas fisik tertentu dan biasanya telah mengikuti program pelatihan jangka panjang yang dirancang dengan baik selama beberapa tahun. Dalam olahraga, pelatihan adalah proses melaksanakan latihan progresif berulang atau kerja yang meningkatkan potensi untuk mencapai kinerja optimal. Untuk atlet, hal ini berarti program pelatihan jangka panjang yang mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk kompetisi yang spesifik dan mengarah pada keunggulan dalam kinerja. Evaluasi kondisi fisik yang akurat sangat dibutuhkan dalam proses pembinaan, karena tanpa ada rekam kondisi fisik atlet sangat sulit untuk memprediksi kemajuan atlet dalam proses latihan fisik. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah membuat satu formula penyajian data kondisi fisik atlet dalam bentuk soft ware aplikasi pada android. Target yang akan dicapai adalah dihasilkan berupa standar model aplikasi penyajian data kondisi fisik yang mudah di gunakan, manual prosedur model dan instruksi kerja dapat dijadikan sebagai sasaran atau acuan setiap variabel pembinaan olahraga karate bagi seluruh *stakeholder* keolahragaan.

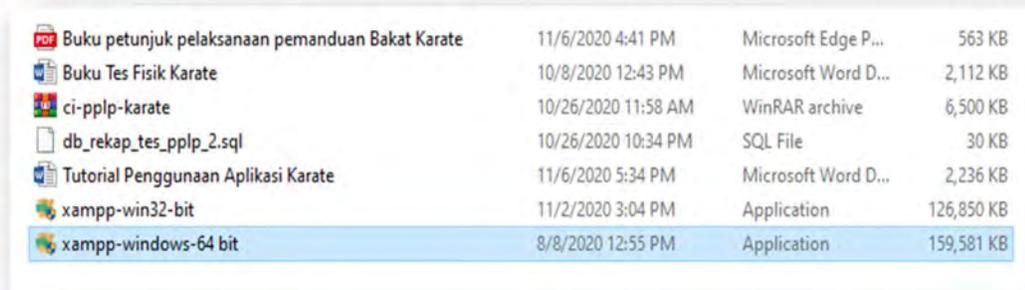
Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Depelovment* (Borg and Gall: 1989) atau penelitian pengembangan yang dikelompokkan pada 3 tahapan, yaitu (1) Tahap pra Pengembangan meliputi; analisis kebutuhan dan penyusunan dokumen model, (2) Tahap Pengembangan meliputi; pengembangan model aplikasi tes kondisi fisik berbasis android melalui FGD, dilanjutkan dengan ujicoba sampel kecil, ujicoba kelompok besar dan (3) tahap penerapan meliputi; pelaksanaan model aplikasi tes kondisi fisik cabang olahraga karate berbasis android ke objek penelitian yaitu atlet PPLP Sumatera Utara, mahasiswa dan perkumpulan cabang olahraga karate binaan. Luaran penelitian ini berupa *soft ware* aplikasi olah data tes kondisi fisik berbasis android dan *manual book*.

Kata Kunci: Tes, Kondisi Fisik, Data, Karate

Tutorial Instal dan Penggunaan Pertama Aplikasi Tes dan Evaluasi Kondisi Fisk Cabor Karate

1. Membuka Folder Sofhwere

Langkah pertama yang harus dilakukan adalah mencari letak folder yang bersi sofwhere aplikasi, sebelum menginstal aplikasi sebaiknya anda harus mengetahui terlebih dahulu komputer anda memiliki **Syistem type** (32 atau 64) bit.

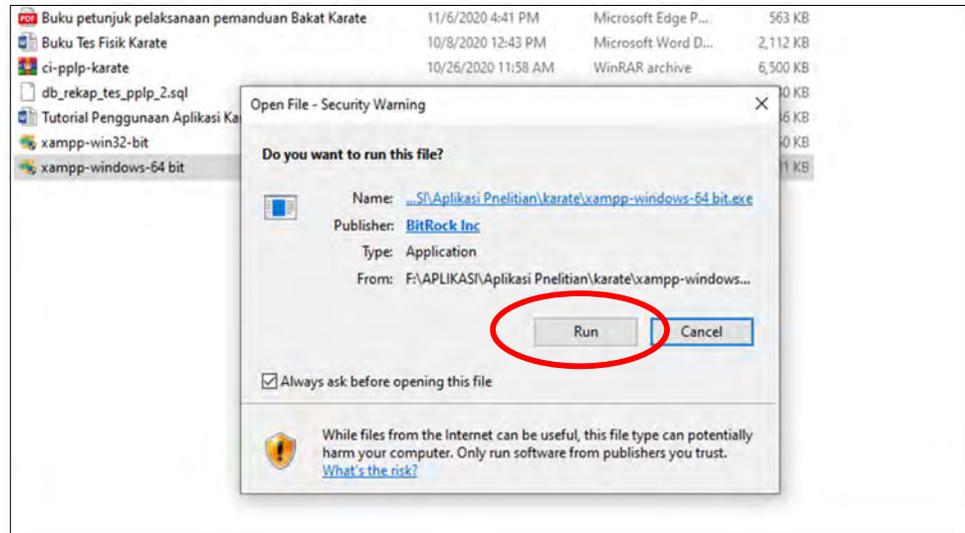


File Name	Date Modified	Type	Size
Buku petunjuk pelaksanaan pemanduan Bakat Karate	11/6/2020 4:41 PM	Microsoft Edge P...	563 KB
Buku Tes Fisik Karate	10/8/2020 12:43 PM	Microsoft Word D...	2,112 KB
ci-pplp-karate	10/26/2020 11:58 AM	WinRAR archive	6,500 KB
db_rekap_tes_pplp_2.sql	10/26/2020 10:34 PM	SQL File	30 KB
Tutorial Penggunaan Aplikasi Karate	11/6/2020 5:34 PM	Microsoft Word D...	2,236 KB
xampp-win32-bit	11/2/2020 3:04 PM	Application	126,850 KB
xampp-windows-64 bit	8/8/2020 12:55 PM	Application	159,581 KB

2. Proses Penginstalan

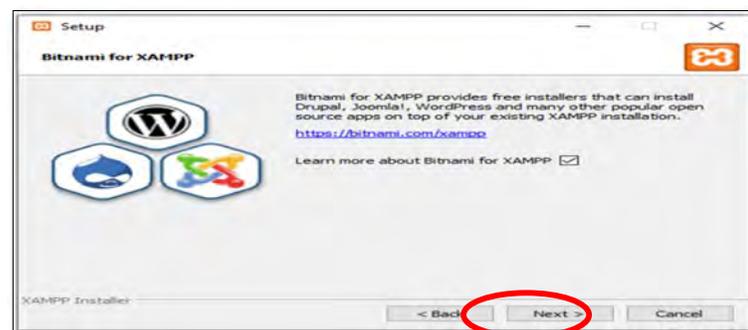
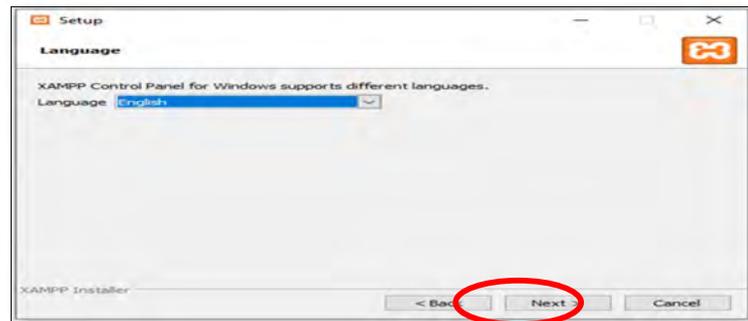
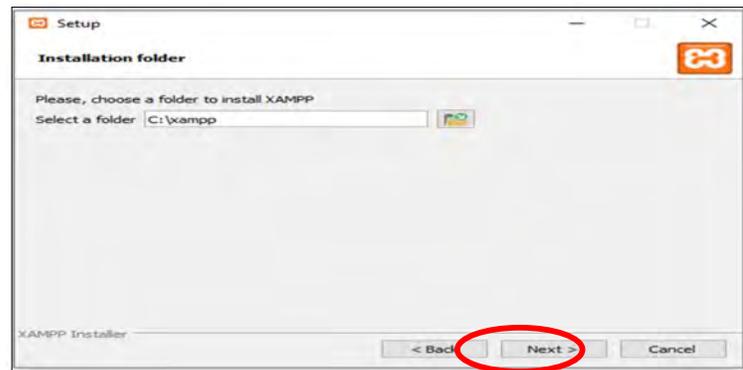
a. Memilih XAMPP

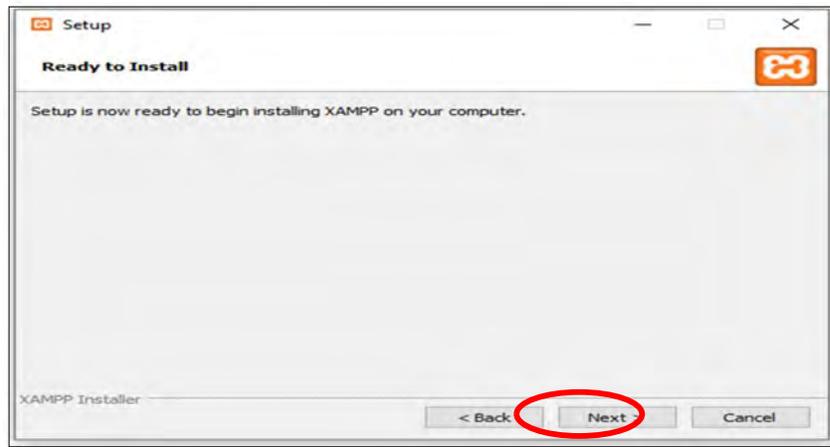
Pastikan kembali bahwa Anda memilih XAMPP yang sesuai dengan laptop anda, kemudian klik 2x maka akan muncul Security Warning kemudian anda klik **Run**.



b. Konfirmasi Penginstalan

Konfirmasi penginstalan XAMPP secara umum sama seperti penginstalan aplikasi lainnya, jadi anda hanya perlu klik **Next** pada kolom dialog



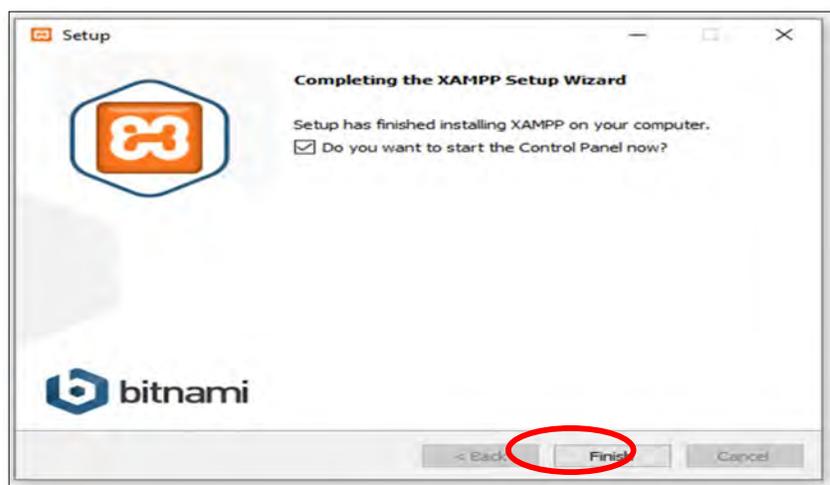


Tunggu sampai selesai



c. Instalasi Selesai

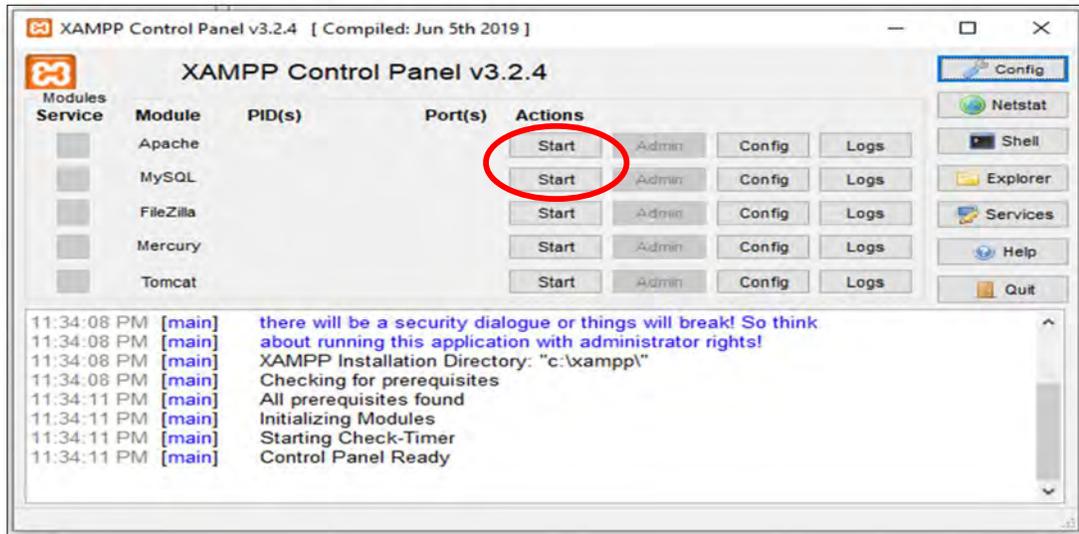
Dengan klik Finish maka penginstalan sudah berhasil dan dapat digunakan



3. Mengaktifkan XAMPP

a. Klik Start

Sebelum kita menggunakan kita harus mengaktifkan terlebih dahulu XAMPP dengan cara klik **Start** pada **Apache** dan **MySQL**



b. Memeriksa

Setelah mengaktifkan **Apache** dan **MySQL** pastikan aplikasi dapat berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat **Apache** dan **MySQL** berwarna hijau, kemudian tutup aplikasi.



4. Memindahkan File Database

Setelah anda menjalankan perintah no 1 sampai 3, anda dapat menutup semua aplikasi yang aktif, hal yang harus anda lakukan adalah memindahkan file yang berada pada nomor 1 kedalam data Local C

a. Memilih File

File yang di copy adalah **ci-pplp-karate** dan **db_rekap_tes_pplp_2**

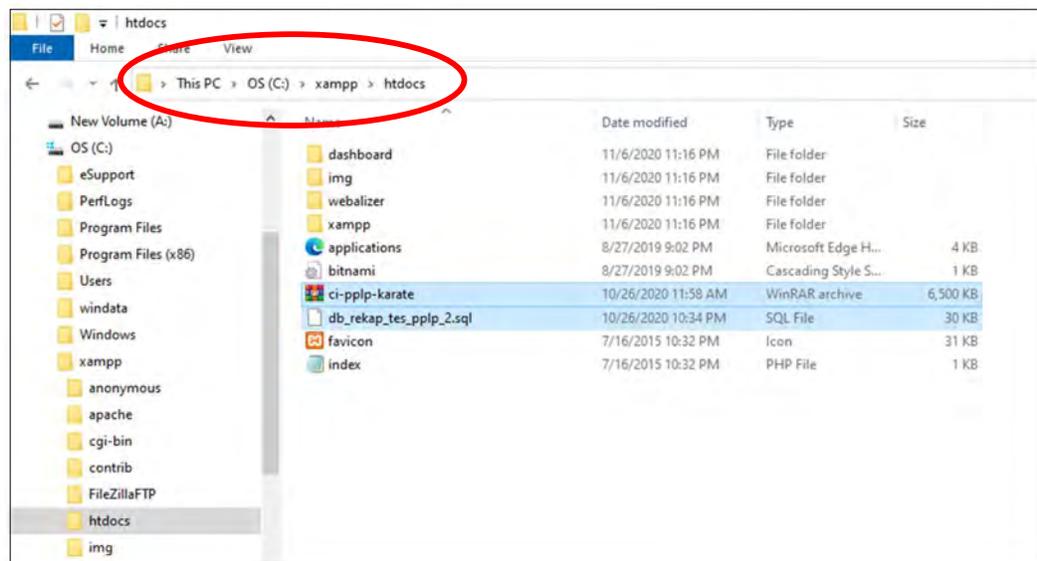


File Name	Date Modified	Type	Size
ci-pplp-karate	10/26/2020 11:58 AM	WinRAR archive	6,500 KB
db_rekap_tes_pplp_2.sql	10/26/2020 10:34 PM	SQL File	30 KB

b. Memindahkan ke Local C

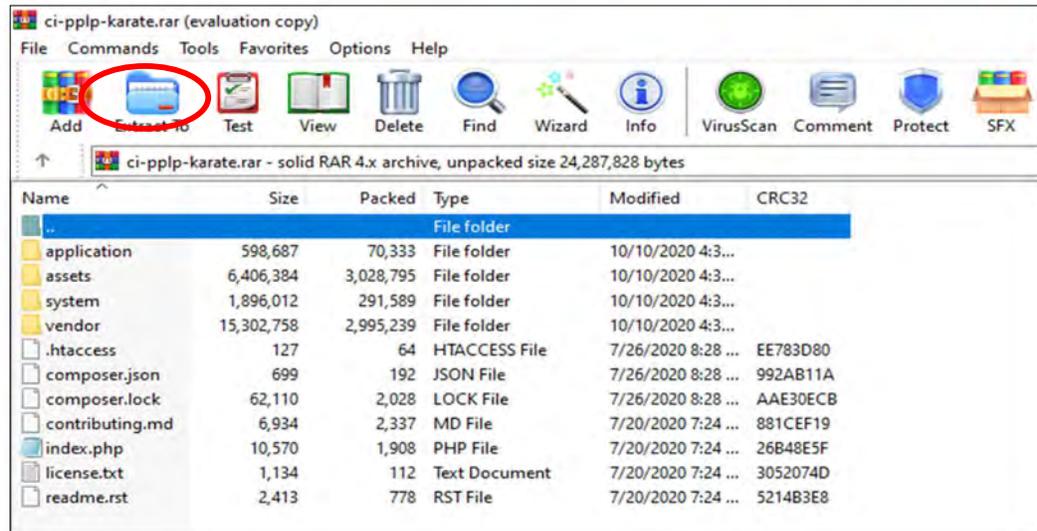
Setelah anda memilih data yang akan di pindahkan, langkah selanjutnya adalah anda membula

Local C → xampp → htdocs → paste

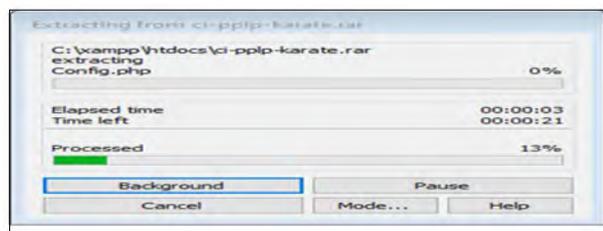
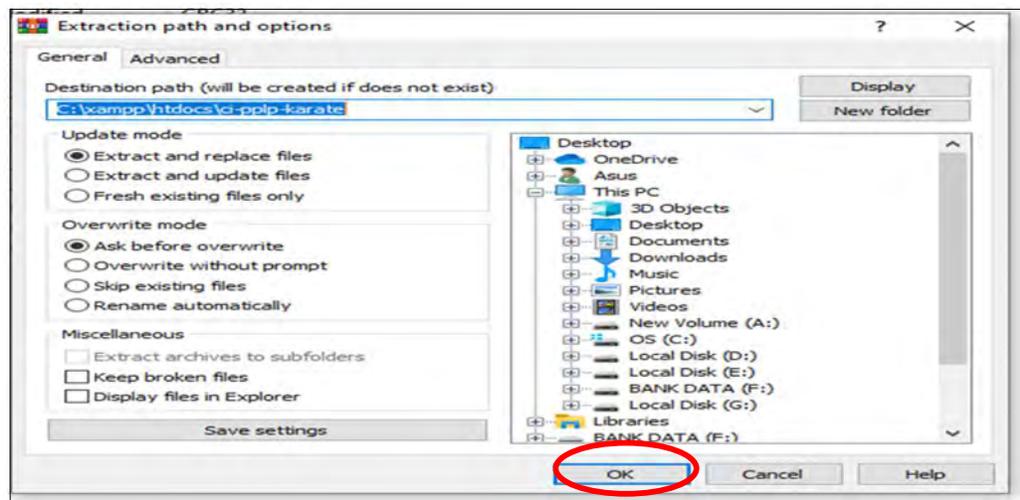


c. Ekstrak *ci-pplp-karate*

Setelah file *ci-pplp-karate* berada di Local C maka langkah berikutnya adalah klik pada *ci-pplp-karate* maka akan muncul dialog di bawah ini. Hal yang harus dilakukan adalah dengan klik **Extract to**



Setelah anda klik **Extract to** maka langkah selanjutnya adalah klik ok



Tunggu sampai proses berakhir

5. Mesinkronkan File Database ke Google Chrome

Untuk mensinkronkan File database dengan google langkah yang harus dilakukan adalah

- Memasukan Hosting Ke Google

Hal yang harus dilakukan adalah membuka Google Chrome dan melulis hosting <http://localhost/phpmyadmin> kemudian klik enter.



b. Membuat Folder Database

Setelah memasukan hosting kedalam google langkah selanjutnya adalah membuat database dengan cara klik Baru



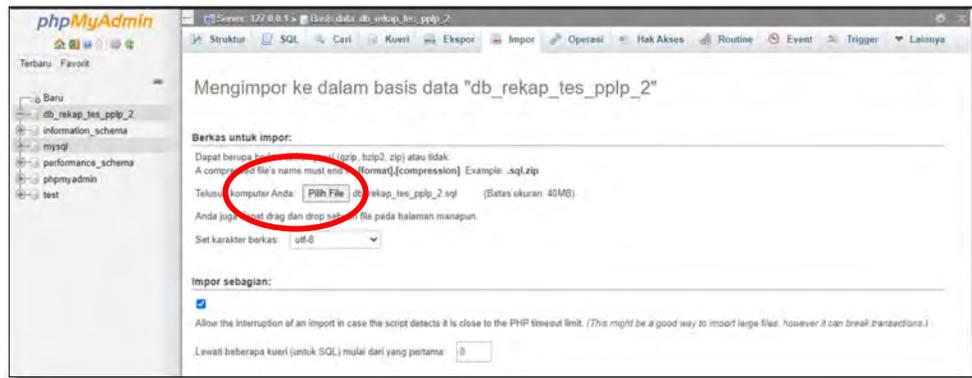
c. Memberikan Nama Pada Database

Kemudian anda akan diarahkan kedalam basis data, yang harus anda lakukan adalah membuat nama database dengan cara men copi nama **db_rekap_tes_pplp_2** yang terdapat pada 4a kemudian masukan dan klik Buat



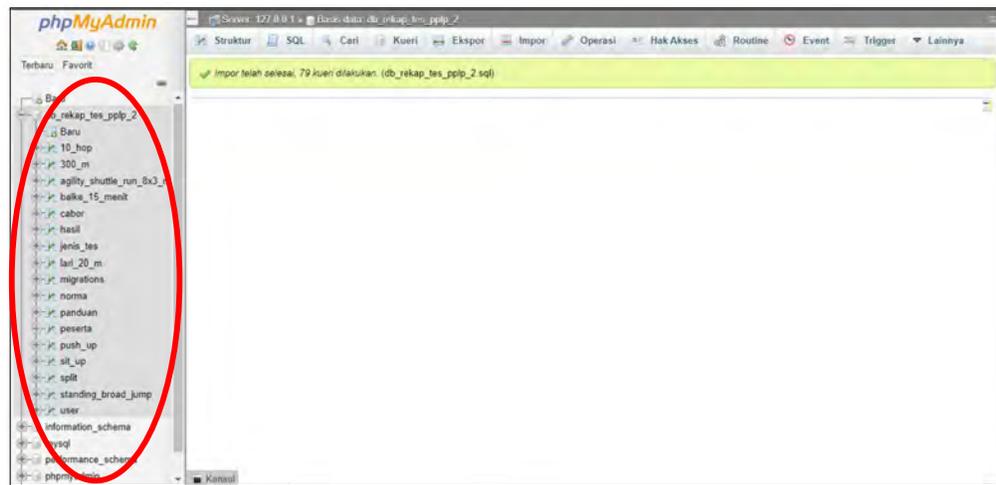
d. Memasukan File Database Agar Folder Database Dapat Digunakan

Setelah anda membuat nama folder database selanjutnya ada klik **Impor** dan masukan file database yang barada pada 4a di kolom (Pilih File) kemudian anda geser ke bawah dan klik Kirim



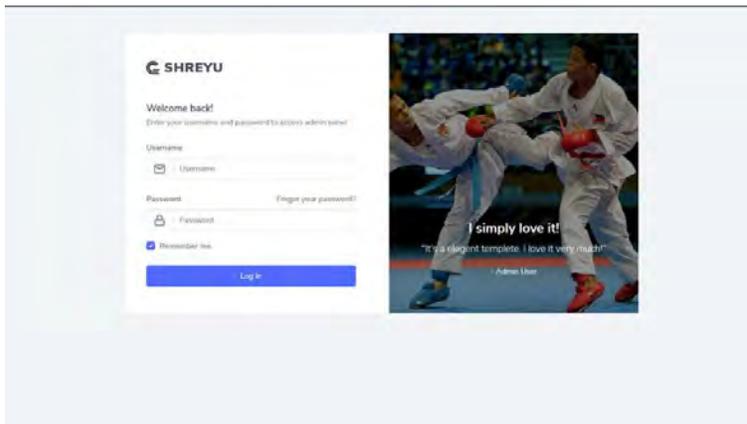
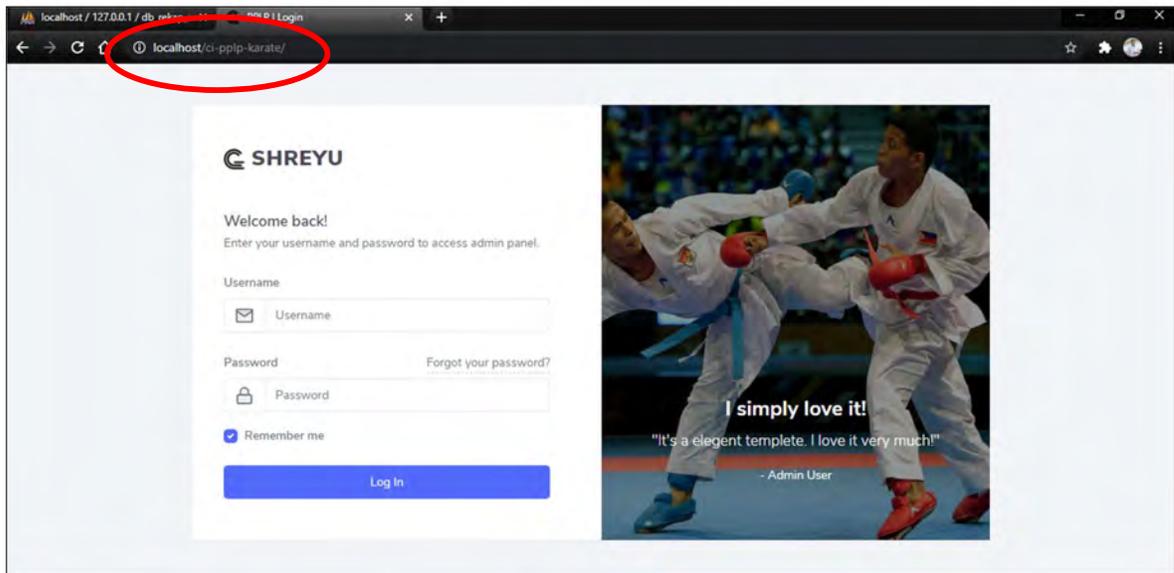
e. Database Selesai

Setelah anda klik kirim tunggu beberapa waktu, jika tampilan tampak seperti gambar dibawah ini maka proses instal dan membuat database berhasil



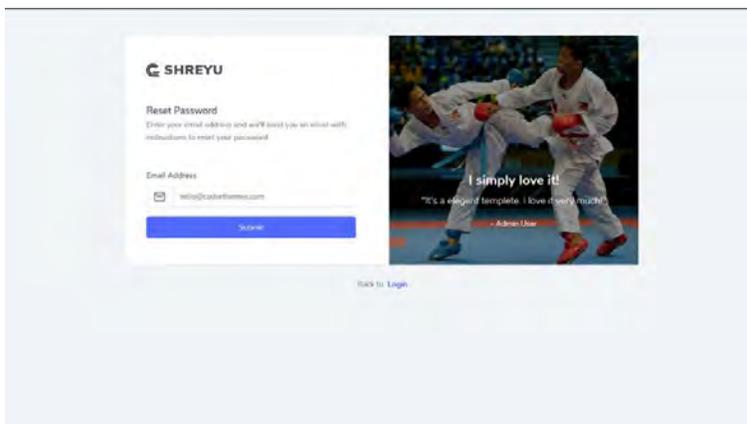
6. Menjalankan Aplikasi

Setelah proses instal sudah selesai saatnya anda menjalankan aplikasi dengan cara anda membuka google chrome, kemudian masukan hosting berupa <http://localhost/ci-pplp-karate> . setelah itu anda dapat login.



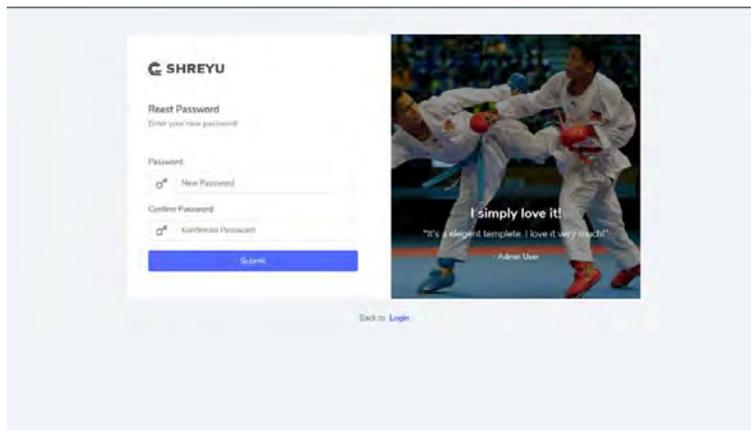
1. Login

Silahkan masukkan username dan password anda untuk masuk kedalam sistem



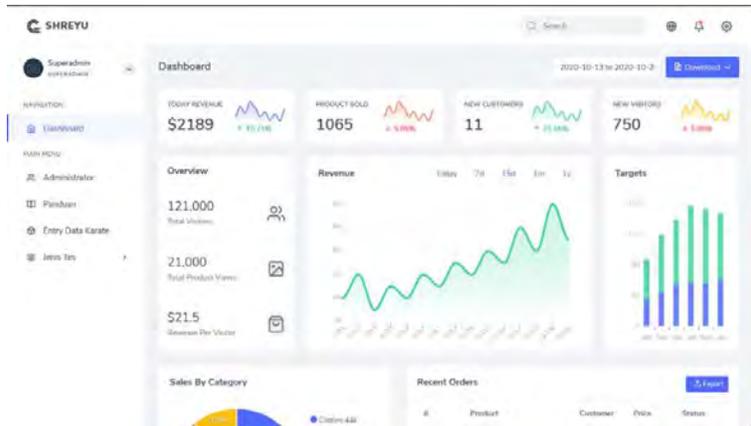
2. Reset Password

Jika anda lupa dengan password / kata sandi anda, anda dapat menggunakan fitur **“Forgot Password”**. Kemudian masukan alamat email yang anda.



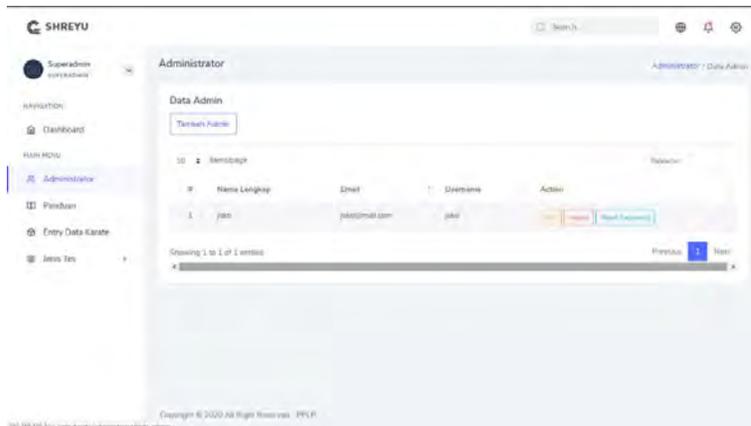
3. Reset Password

Masukkan password / katasandi baru , dan ulangi katasandi yang anda masukan sebagai konfirmasi.



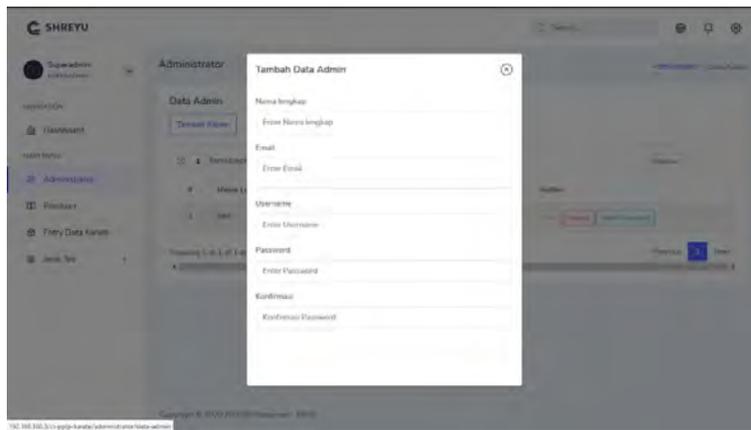
4. Halaman utama / Dashboard

Setelah berhasil login, anda akan diarahkan kehalaman utama / dashboard dari aplikasi ini



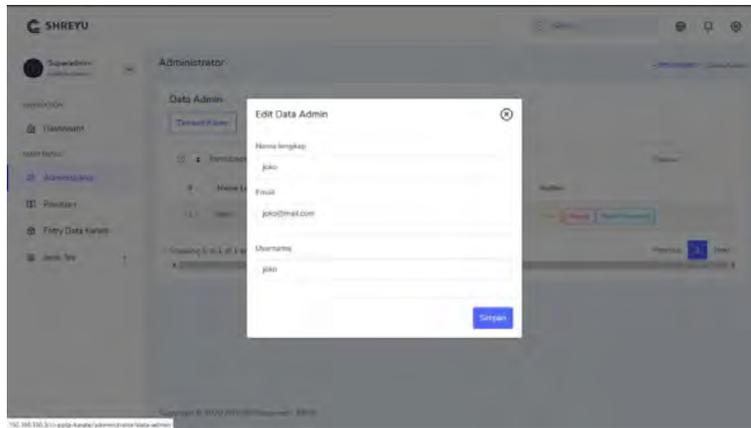
5. Administrator

Untuk melihat, menambah, dan menghapus administrator. Klik menu administrator pada daftar menu disamping kiri. Ketika sudah diklik anda dapat melihat daftar administrator yang dapat mengakses aplikasi.



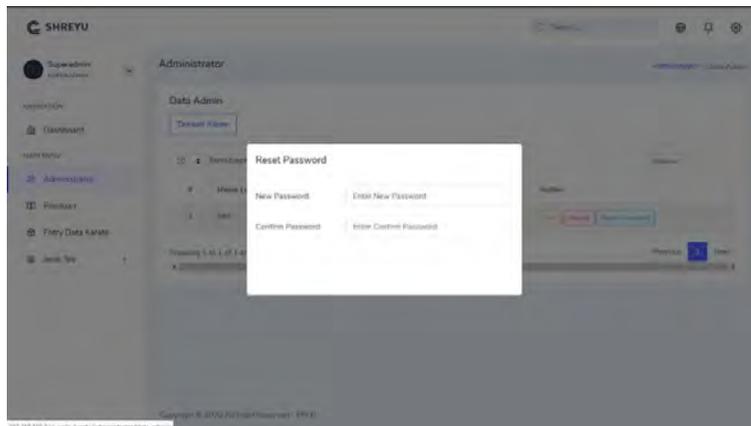
6. Tambah Administrator

Pada bagian atas tabel, terdapat tombol tambah admin. Klik tombol tersebut maka akan muncul tampilan seperti form disamping. Kemudian isi form tersebut dan klik simpan.



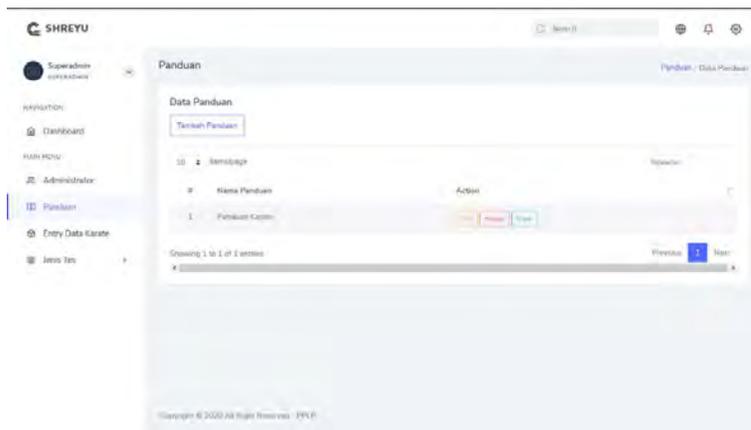
7. Edit Administrator

Disamping kanan pada masing – masing nama administrator terdapat beberapa tombol. Klik tombol edit untuk mengedit / mengubah data administrator. Kemudian akan muncul form seperti gambar disamping. Setelah selesai di edit, klik simpan.



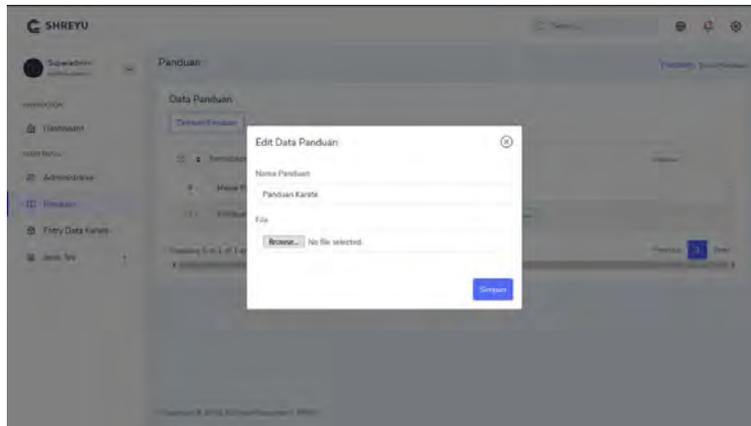
8. Reset Password Admin

Klik tombol reset password apabila admin yang bersangkutan lupa dengan passwordnya. Setelah diklik maka akan muncul form seperti gambar disamping. Kemudian isi password baru, kemudian klik simpan.



9. Panduan

Untuk melihat, menghapus, dan menambah berkas panduan. Silahkan klik menu panduan pada daftar menu disamping kiri. Anda dapat menambah panduan lebih dari satu.

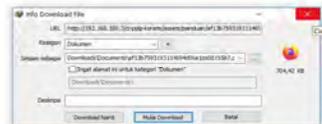


10. Tambah Panduan

Untuk menambah data panduan silahkan klik tombol tambah yang terdapat diatas tabel. Kemudian akan muncul form seperti gambar disamping. Isi form tersebut kemudian klik simpan.

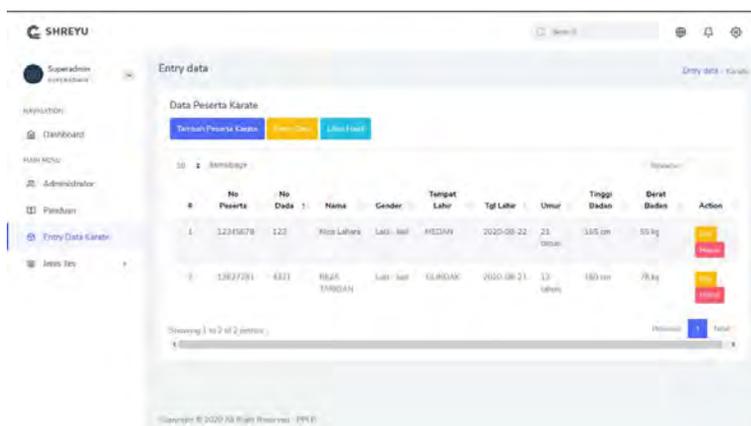
Index of /ci-pplp-karate/assets/panduan

Parent Directory
[index.html](#) 11/11/2020 13:55 704K
 Apache/2.4.18 (Ubuntu) PHP/5.3.12 Server at 192.168.100.3 Port 80



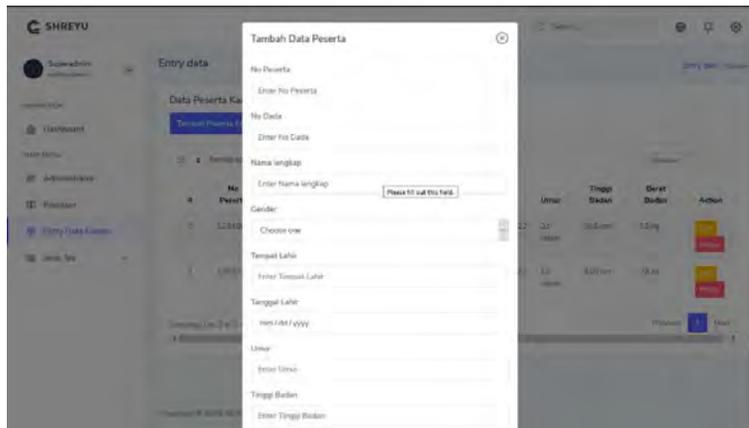
11. View Panduan

Untuk melihat panduan silahkan klik tombol view yang ada pada samping kanan masing – masing data. Kemudian akan muncul tampilan baru pada browser anda sebagai berikut. Data panduan akan otomatis terunduh atau terbuka sesuai dengan jenis browser yang anda gunakan.



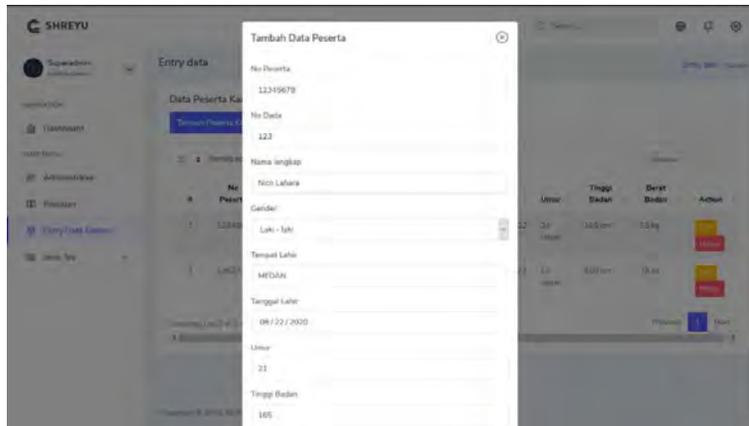
12. Entry Data Karate

Silahkan klik menu “Entry Data Karate” untuk melihat data peserta, menghapus data peserta, edit data peserta, memasukan data karate pada masing – masing peserta, melihat hasil peserta, detail hasil peserta dan print hasil peserta.



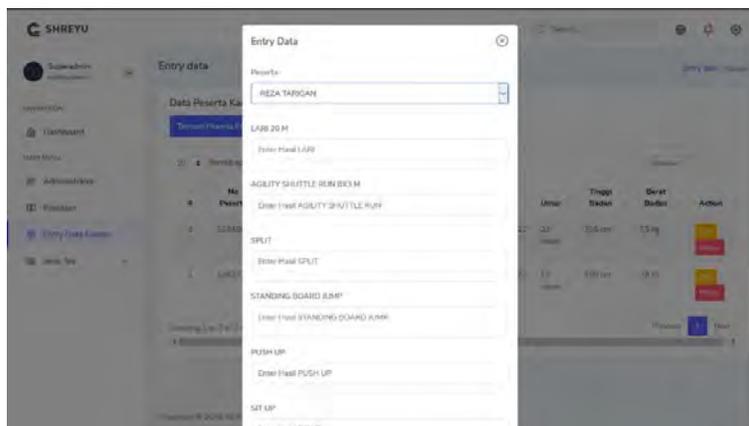
13. Tambah Data Peserta

Klik tombol tambah peserta karate pada bagian atas tabel peserta. Kemudian akan muncul form seperti yang ada disamping. Isi form tersebut kemudian klik simpan.



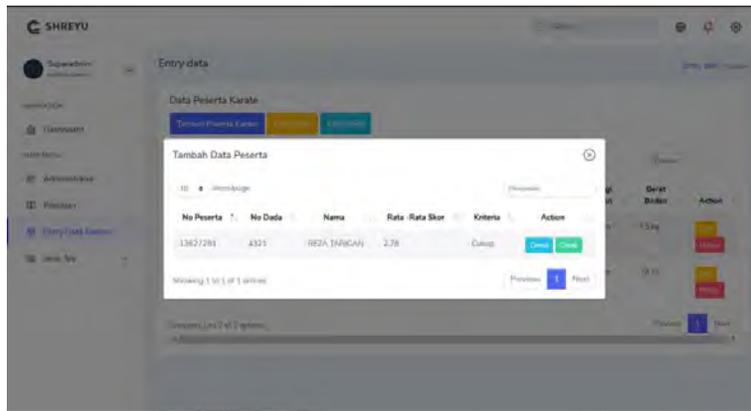
14. Edit Data Peserta

Klik tombol edit yang terdapat disebelah kanan pada masing – masing peserta. Kemudian akan muncul seperti form disamping. Setelah selesai edit data silahkan klik simpan.



15. Entry Data Karate

Klik tombol entry data. Kemudian muncul form seperti gambar disamping. Pilih nama peserta terlebih dahulu. Kemudian lengkapi data yang lainnya. Setelah selesai, klik simpan. Maka data akan otomatis terakumulasi.



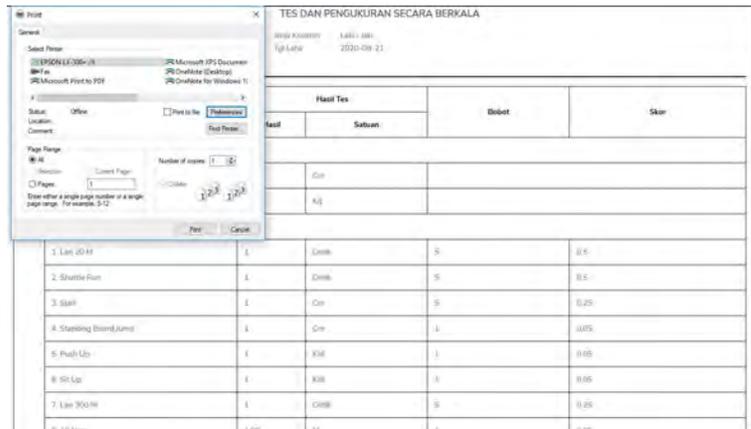
16. Melihat Hasil

Untuk melihat hasil dari semua peserta silahkan klik tombol lihat hasil yang berada paling atas. Kemudian akan muncul daftar nama peserta beserta hasilnya masing – masing.



17. Melihat Detail Hasil

Untuk melihat detail hasil dari salah satu peserta. Anda cukup klik tombol detail. Maka akan muncul detail dari peserta tersebut seperti pada gambar disamping.



18. Cetak Hasil Peserta

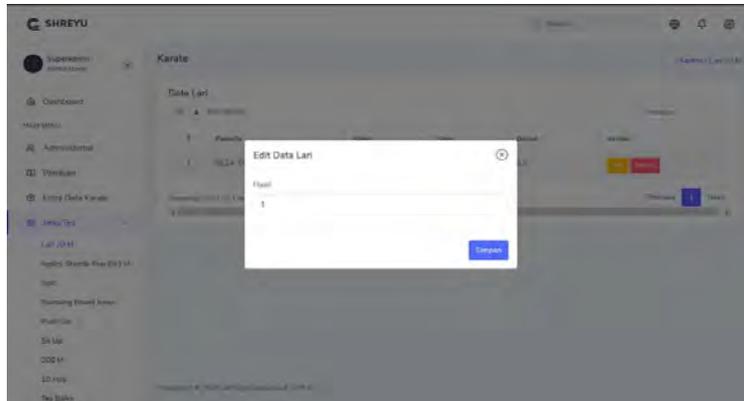
Untuk mencetak hasil tes dari masing – masing peserta. Anda cukup klik menu cetak. Kemudian akan terbuka halaman baru dari browser anda. Dan akan muncul tampilan seperti gambar disamping. Anda tinggal menghubungkan laptop / komputer anda dengan printer. Dan atur kertas sebelum mencetak. Kemudian klik print



19. Edit Data Karate

Apabila anda ingin mengubah data karate yang telah anda input atau terjadi kesalahan saat penginputan data. Anda dapat memperbaikinya dengan mengklik menu “**Jenis Tes**” kemudian pilih jenis tes yang bersangkutan. Seperti gambar disamping. Dalam contoh ini kita akan mengedit data pada jenis tes “**Lari 20 M**”. Maka

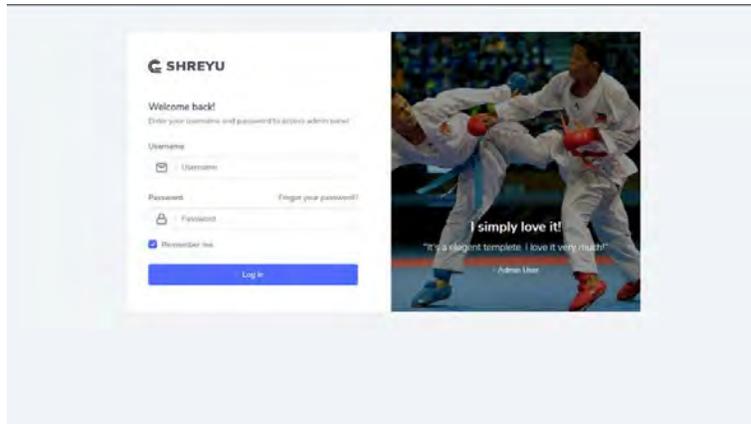
akan muncul nama peserta beserta hasil, skor, dan bobot



20. Edit Data Karate 2

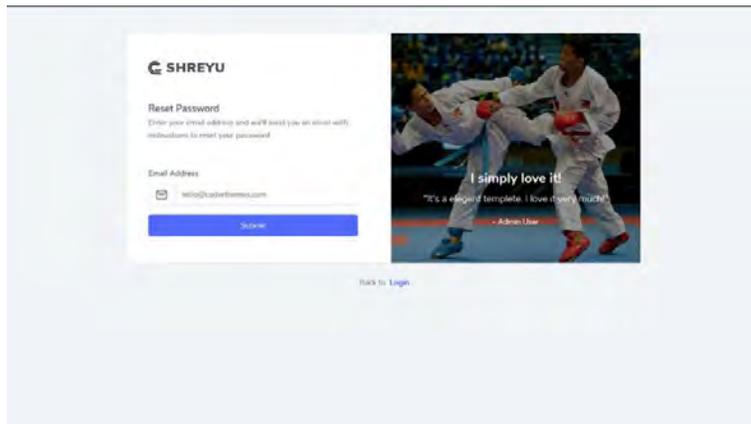
Klik tombol edit maka akan muncul form seperti disamping. Kemudian edit data sesuai yang anda inginkan. Setelah itu klik simpan. Data akan otomatis berubah begitu juga dengan hasilnya.

Tutorial Login



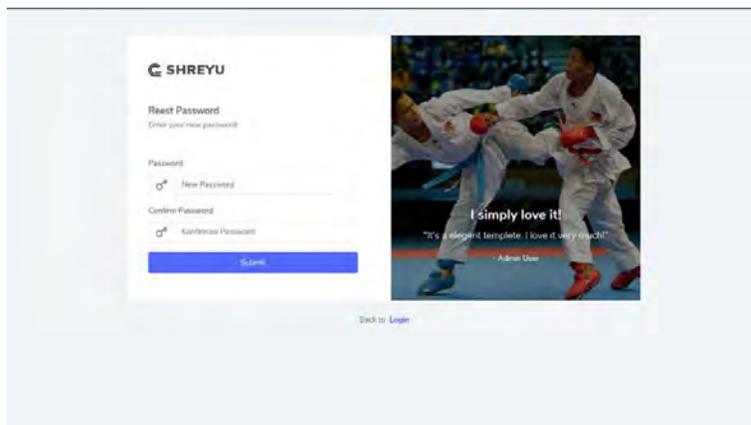
1. Login

Silahkan masukkan username dan password anda untuk masuk kedalam sistem



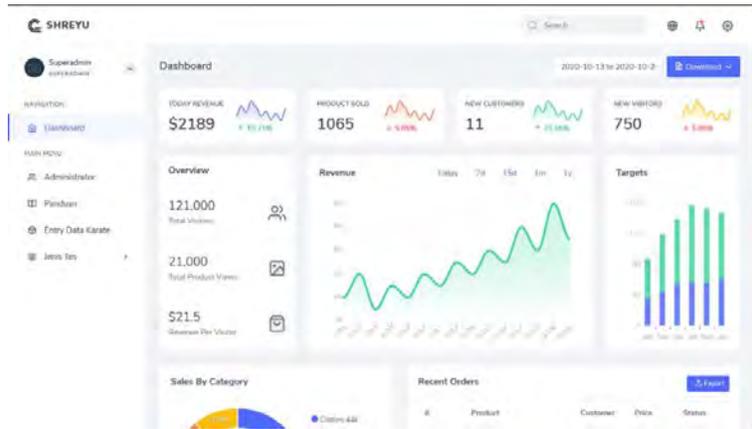
2. Reset Password

Jika anda lupa dengan password / kata sandi anda, anda dapat menggunakan fitur **“Forgot Password”**. Kemudian masukan alamat email yang anda.



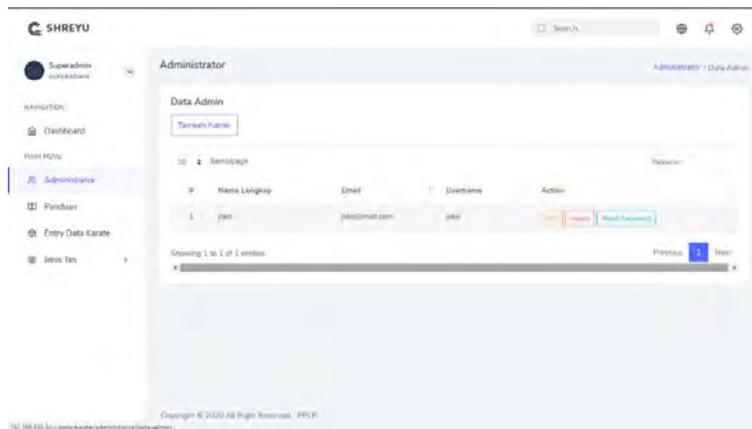
3. Reset Password

Masukkan password / kata sandi baru , dan ulangi kata sandi yang anda masukan sebagai konfirmasi.



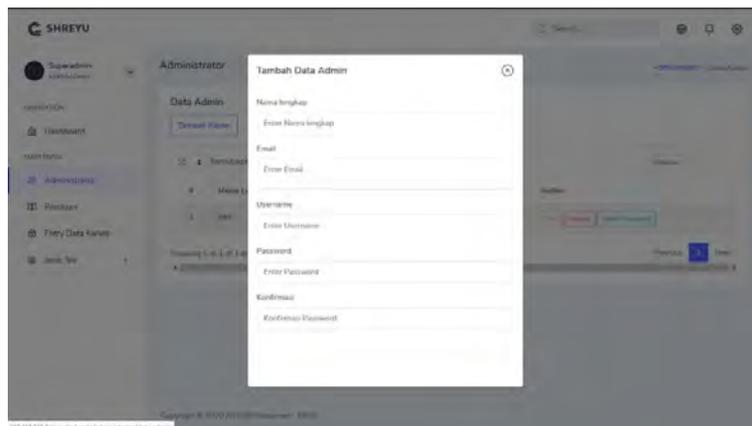
4. Halaman utama / Dashboard

Setelah berhasil login, anda akan diarahkan kehalaman utama / dashboard dari aplikasi ini



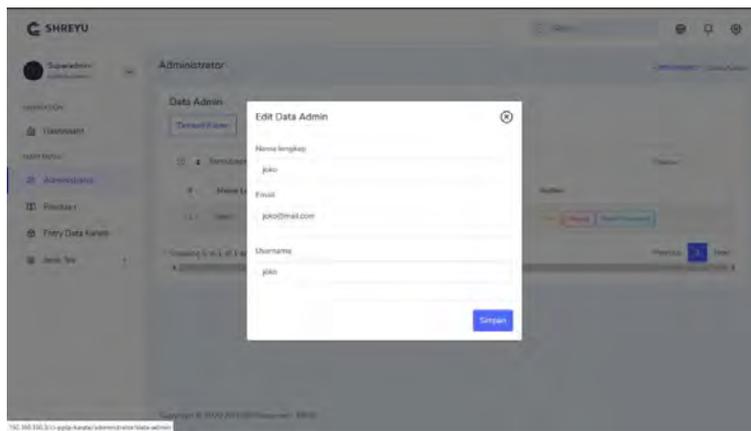
5. Administrator

Untuk melihat, menambah, dan menghapus administrator. Klik menu administrator pada daftar menu disamping kiri. Ketika sudah diklik anda dapat melihat daftar administrator yang dapat mengakses aplikasi.



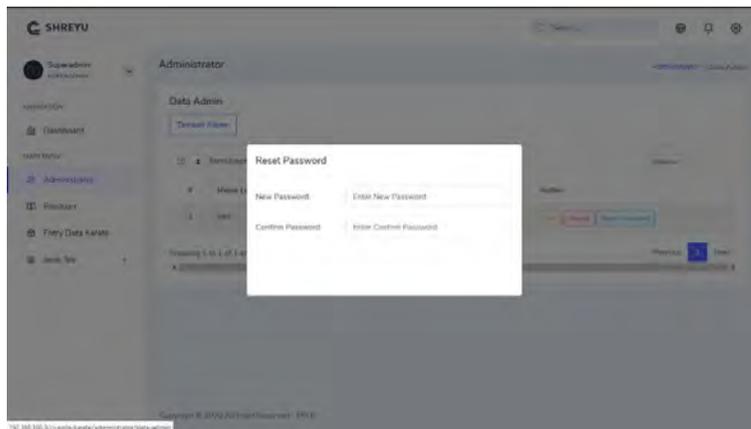
6. Tambah Administrator

Pada bagian atas tabel, terdapat tombol tambah admin. Klik tombol tersebut maka akan muncul tampilan seperti form disamping. Kemudian isi form tersebut dan klik simpan.



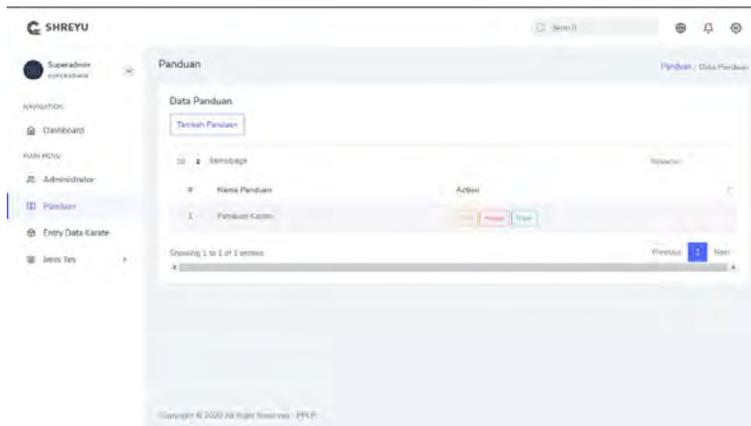
7. Edit Administrator

Disamping kanan pada masing – masing nama administrator terdapat beberapa tombol. Klik tombol edit untuk mengedit / mengubah data administrator. Kemudian akan muncul form seperti gambar disamping. Setelah selesai di edit, klik simpan.



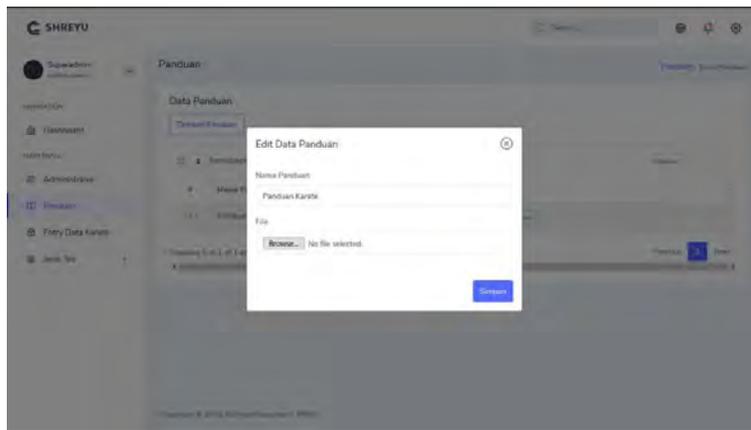
8. Reset Password Admin

Klik tombol reset password apabila admin yang bersangkutan lupa dengan passwordnya. Setelah diklik maka akan muncul form seperti gambar disamping. Kemudian isi password baru, kemudian klik simpan.



9. Panduan

Untuk melihat, menghapus, dan menambah berkas panduan. Silahkan klik menu panduan pada daftar menu disamping kiri. Anda dapat menambah panduan lebih dari satu.

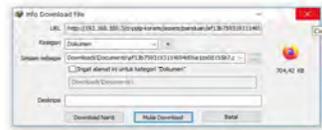


10. Tambah Panduan

Untuk menambah data panduan silahkan klik tombol tambah yang terdapat diatas tabel. Kemudian akan muncul form seperti gambar disamping. Isi form tersebut kemudian klik simpan.

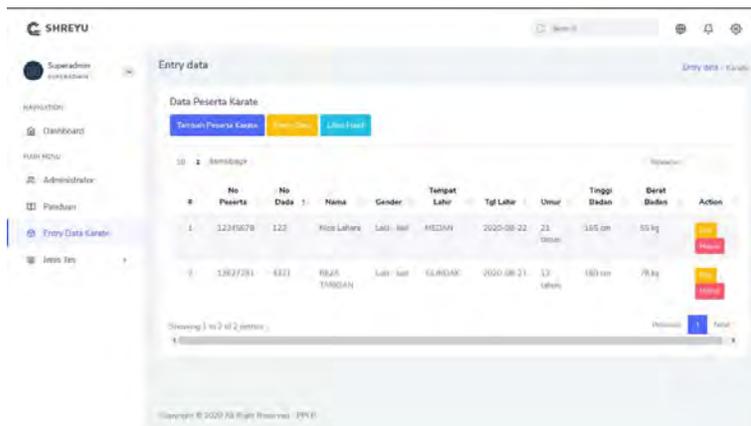
Index of /ci-pplp-karate/assets/panduan

Parent Directory
[\[DIR\]](#) / (13) 2020-09-23 13:55 704K
 Apache/2.4.41 (Ubuntu) PHP/7.3.12 Server at 192.168.100.3 Port 80



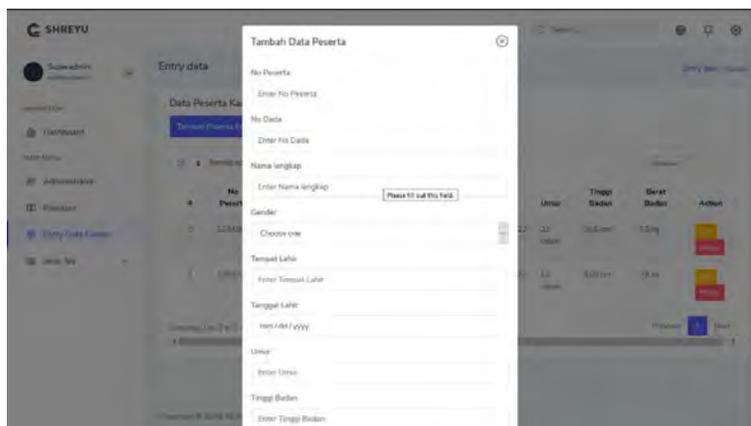
11. View Panduan

Untuk melihat panduan silahkan klik tombol view yang ada pada samping kanan masing – masing data. Kemudian akan muncul tampilan baru pada browser anda sebagai berikut. Data panduan akan otomatis terunduh atau terbuka sesuai dengan jenis browser yang anda gunakan.



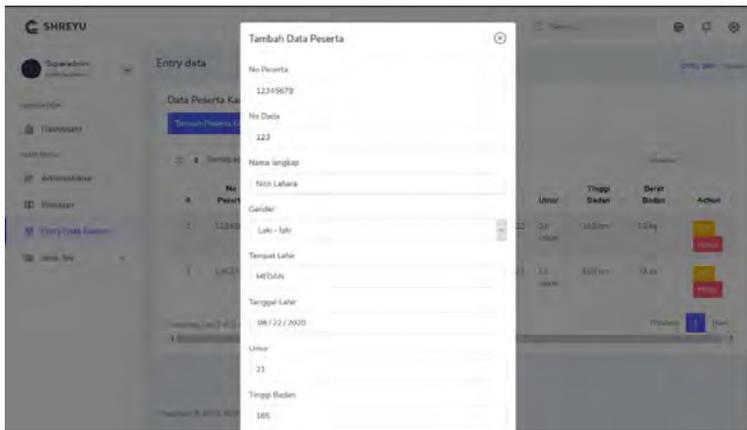
12. Entry Data Karate

Silahkan klik menu “**Entry Data Karate**” untuk melihat data peserta, menghapus data peserta, edit data peserta, memasukan data karate pada masing – masing peserta, melihat hasil peserta, detail hasil peserta dan print hasil peserta.



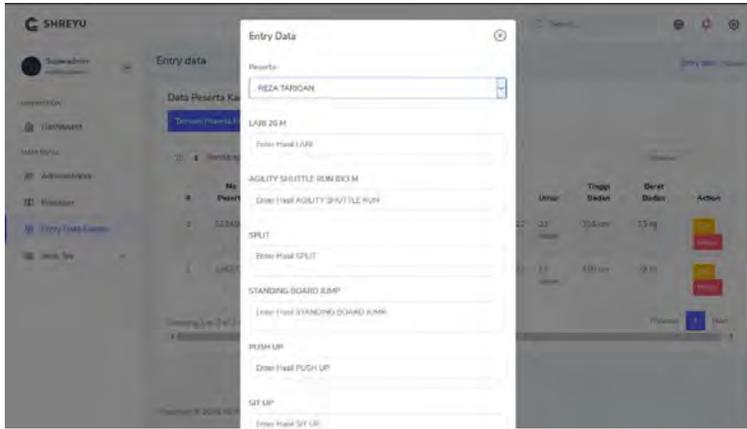
13. Tambah Data Peserta

Klik tombol tambah peserta karate pada bagian atas tabel peserta. Kemudian akan muncul form seperti yang ada disamping. Isi form tersebut kemudian klik simpan.



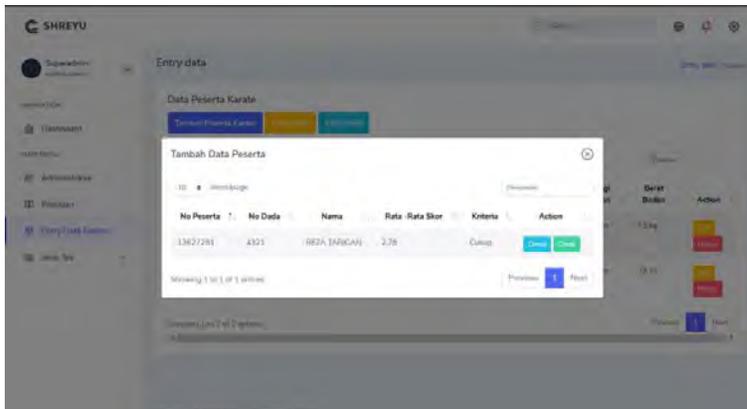
14. Edit Data Peserta

Klik tombol edit yang terdapat disebelah kanan pada masing – masing peserta. Kemudian akan muncul seperti form disamping. Setelah selesai edit data silahkan klik simpan.



15. Entry Data Karate

Klik tombol entry data. Kemudian muncul form seperti gambar disamping. Pilih nama peserta terlebih dahulu. Kemudian lengkapi data yang lainnya. Setelah selesai, klik simpan. Maka data akan otomatis terakumulasi.



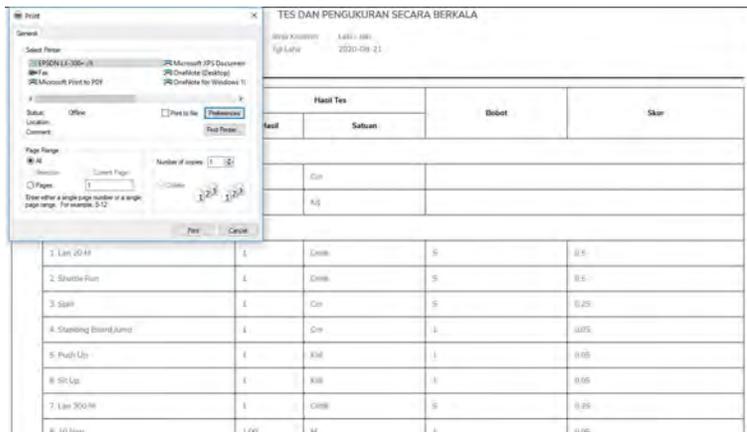
16. Melihat Hasil

Untuk melihat hasil dari semua peserta silahkan klik tombol lihat hasil yang berada paling atas. Kemudian akan muncul daftar nama peserta beserta hasilnya masing – masing.



17. Melihat Detail Hasil

Untuk melihat detail hasil dari salah satu peserta. Anda cukup klik tombol detail. Maka akan muncul detail dari peserta tersebut seperti pada gambar disamping.



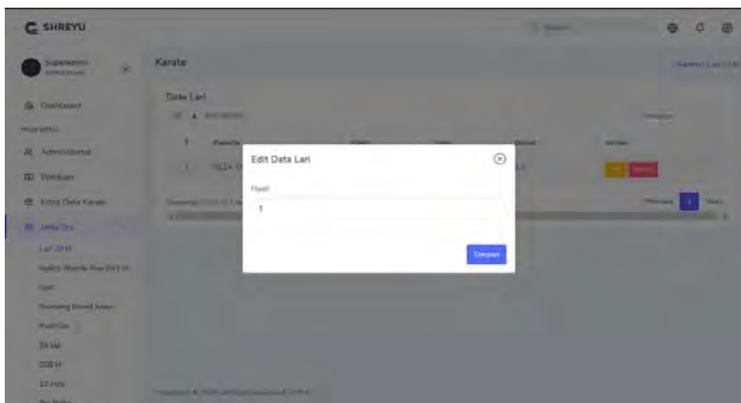
18. Cetak Hasil Peserta

Untuk mencetak hasil tes dari masing – masing peserta. Anda cukup klik menu cetak. Kemudian akan terbuka halaman baru dari browser anda. Dan akan muncul tampilan seperti gambar disamping. Anda tinggal menghubungkan laptop / komputer anda dengan printer. Dan atur kertas sebelum mencetak. Kemudian klik print



19. Edit Data Karate

Apabila anda ingin mengubah data karate yang telah anda input atau terjadi kesalahan saat penginputan data. Anda dapat memperbaikinya dengan mengklik menu “**Jenis Tes**” kemudian pilih jenis tes yang bersangkutan. Seperti gambar disamping. Dalam contoh ini kita akan mengedit data pada jenis tes “**Lari 20 M**”. Maka akan muncul nama peserta beserta hasil, skor, dan bobot



20. Edit Data Karate 2

Klik tombol edit maka akan muncul form seperti disamping. Kemudian edit data sesuai yang anda inginkan. Setelah itu klik simpan. Data akan otomatis berubah begitu juga dengan hasilnya.