



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 : EC00202233099, 31 Mei 2022

Pencipta

Nama : **Ade Ros Riza, S.Pd.,M.Pd,Dr. Ibrahim, S.Pd.,M.Or dkk**
Alamat : Dusun II Ujung Teran Hilir, Kel/Desa Ujung Teran, Kecamatan Salapian Kabupaten Langkat, Langkat, SUMATERA UTARA, 20777
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ade Ros Riza, S.Pd.,M.Pd**
Alamat : Dusun II Ujung Teran Hilir, Kel/Desa Ujung Teran, Kecamatan Salapian Kabupaten Langkat, Langkat, SUMATERA UTARA, 20777
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Proposal Penelitian**
Judul Ciptaan : **PENGEMBANGAN PENYUSUNAN DATA WELLNES PROGRAM LATIHAN BERBASIS MEDIA APLIKASI ANDROIT UNTUK ATPLIT PELATDA PON JANGKA PANJANG 2024**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 31 Mei 2022, di Medan

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000348698

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
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ade Ros Riza, S.Pd.,M.Pd	Dusun II Ujung Teran Hilir, Kel/Desa Ujung Teran, Kecamatan Salapian Kabupaten Langkat
2	Dr. Ibrahim, S.Pd.,M.Or	Jl. Ikan Arwana No.43A LK III Kel/Desa Dataran Tinggi, Kecamatan Binjai Timur
3	Filli Azandi, S.Pd.,M.Or	Jl. Letda Sujono Gg M. Idris No 3B LK II, Kel/Desa Tembung, Kecamatan Medan Tembung
4	Ramlan Sahputera Sagala,S.Pd.,M.Pd	Jl. Selamat Gang Salam No. 49-C Kelurahan Sitirejo III, Kecamatan Medan Amplas



**Tema Payung Penelitian : TIK
Sub Tema : Pengembangan dan
Pemanfaatan Teknologi dan Informasi
dalam Bidang Pendidikan dan Olahraga**

USULAN PROPOSAL PENELITIAN DASAR



PENGEMBANGAN PENYUSUNAN DATA WELLNES PROGRAM LATIHAN BERBASIS MEDIA APLIKASI ANDROIT UNTUK ATLET PELATDA PON JANGKA PANJANG 2024

TIM PENGUSUL

**Nama Ketua Peneliti : Ade Ros Riza, S.Pd.,M.Pd
NIDN : 0013038904
Nama Anggota Peneliti 1 : Dr. Ibrahim, S.Pd, M.Or
NIDN : 0001057605
Anggota Anggota Peneliti 3 : Filli Azandi, S.Pd., M.Or
NRP : 124198812282013074003**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
BULAN MARET TAHUN 2022**

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang bertujuan untuk merancang media pembelajaran dasar-dasar ilmu kepelatihan dan terutama membantu dalam bidang ilmu keolahragaan khususnya prestasi olahraga Sumatera Utara. Media yang dikembangkan berupa aplikasi data wellness program latihan untuk atlet pelatda jangka panjang 2024. Didalam aplikasi tersebut, terdapat 10 data wellness program latihan yang harus diisi tiap harinya oleh atlet, sehingga aplikasi tersebut membantu pelatih dalam memantau perkembangan latihan berdasarkan data wellness yang ada.

Ide ini muncul ketika peneliti merasa perlu mensiasati penyusunan data wellness program latihan meskipun tidak bertatap muka dan manajemen dalam pelaporan hasil latihan. Memudahkan atlet dalam penyampaian laporan tiap harinya melalui media telekomunikasi. .

Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif serta menggunakan metode *Research & Development* (R & D) dari Sugiono dengan mengembangkan produk, menguji keefektifan produk yang mencapai tujuan yang diinginkan.

Luaran dan Capaian dalam penelitian ini antara lain publikasi pada Prosiding internasional terindeks Scopus atau Web of Science dan laporan akhir penelitian didaftarkan Hal Cipta (sertifikat)

Kata Kunci : Aplikasi Program Latihan.

DAFTAR ISI

Halaman	
COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK (RINGKASAN)	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Perumusan Masalah.....	3
3. Tujuan, Luaran dan Kontribusi Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
1. Konsep Pengembangan	5
2. Hakikat Media Informasi	5
3. Hakikat Program Latihan (wellness program)	9
4. Roadmap Penelitian	9
BAB III METODE PENELITIAN	
1. Metode Penelitian	10
2. Lokasi Penelitian	11
3. Populasi dan Sample	11
4. Pengumpulan Data Penelitian	11
5. Instrumen Pengumpulan Data	12
6. Teknik Analisis Data	13
G. Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan	14
Daftar Pustaka	16

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skala Persentase	13

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Desain Media Aplikasi yang Dikembangkan	6
Gambar 2.2. Draf Rancangan Aplikasi	7
Gambar 2.3. Roadmap Penelitian	9
Gambar 3.1. Langkah-langkah R & D	10

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 3.1 Personalia Penelitian	17
Lampiran 3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	18
Lampiran 3.3 Perkiraan Usul Anggaran Penelitian	19
Lampiran Bidodata	21
Surat Pernyataan Ketua Peneliti	31

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan masyarakat di segala bidang kehidupan tidak terlepas dari keberadaan IPTEK. Secara umum ada anggapan bahwa penguasaan dan penerapan iptek akan memberikan jaminan pada kemajuan masyarakat. Kemajuan teknologi saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat apalagi di zaman milenial sekarang ini, baik itu dalam bidang ilmu pengetahuan ataupun dalam bidang teknologi yang sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari dengan sebutan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Proses pendidikan dikatakan maju dan berhasil jika kita bisa memberikan sumbangan terhadap perkembangan IPTEK. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang semakin pesat tidak dapat dipungkiri, sehingga inovasi berbagai penelitianpun semakin berkembang pesat. IPTEK memiliki peran yang cukup penting dalam aktivitas manusia di berbagai kegiatan, terlebih untuk bidang pendidikan maupun olahraga, IPTEK telah membantu dalam proses pembelajaran penjas, pencarian bakat, latihan, hingga pertandingan pun atlet dan pelatih terbantu.

Universitas Negeri Medan (UNIMED) sebagai salah satu perguruan tinggi yang akan menghasilkan lulusan yang unggul, profesional, kompetitif, serta menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi/seni, karya-karya inovatif dan produktif dalam menjawab segala tantangan dan perubahan yang terjadi di tengah-tengah masyarakat. Unimed sejauh ini telah mengelola tujuh fakultas dan tiga puluh dua program studi, yang salah satu diantaranya Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi menghasilkan lulusan yang unggul dan profesional dalam pendidikan Jasmani, kepelatihan dan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed memiliki tiga jurusan yaitu Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) dan Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR). Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki dua Program Studi yaitu: Pendidikan Jasmani Sekolah dan Pendidikan Kesehatan Rekreasi.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) adalah satu-satunya organisasi yang berwenang dan bertanggung jawab mengelola, membina, mengembangkan & mengkoordinasikan seluruh pelaksanaan kegiatan olahraga prestasi setiap anggota di Indonesia. KONI Sumut mempunyai tujuan mewujudkan prestasi olahraga yang membanggakan ditingkat dunia, membangun watak, mengangkat harkat dan martabat dan karakter kehormatan bangsa dalam rangka ikut serta mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta memperkokoh ketahanan nasional. KONI menjadi induk organisasi yang profesional, modern dan mandiri. Pembinaan usia dini dan peningkatan prestasi atlet yang terencana dan berkesinambungan serta Turut serta mengembangkan Sport Science, Sport Industry dan Sport Tourism.

Penyelenggaraan PON ke 20, akan dilakasakan di SUMUT dan Aceh. KONI Sumut mempunyai tanggung jawab terbesar terhadap prestasi untuk PON tersebut. KONI sumut juga bekerjasama dengan akademisi Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam pengembangan sport science. Hal ini terlihat dalam penunjukan Dekan FIK Unimed sebagai Ketua BINPRES KONI Sumut. Upaya yang dilakukan di bidang BINPRES yaitu pembentukan Tim pelatih fisik (strength conditioning) untuk cabor-cabor olahraga yang terpilih dalam pembinaan pelatda jangka Panjang 2024.

Salah satu kendala yang dihadapi oleh pelatih fisik ialah dalam menjalankan program Latihan yang telah disusun dan pelaporan perkembangan Latihan terutama pada data Wellnes. Data wellness adalah Kuesioner harian sederhana ini akan sangat membantu dan berguna bagi pelatih dalam memonitor keadaan atlet, terutama merencanakan strategi yang akan dijalankan ketika akan menghadapi latihan dan pertandingan. Mensurvey kondisi atlet terutama tingkat kualitas tidur, stress, mood, soreness, kelelahan, kualitas nutrisi, focus, denyut nadi istirahat dll. Hasilnya secara subyektif dapat menggambarkan keadaan fisiologi dan psikologi atlet setiap harinya.

Permasalahan muncul ketika terdapat atlit berada di daerah masing-masing sehingga pelatih fisik kesulitan dalam berkomunikasi untuk memperoleh data wellness setiap harinya. Keakuratan data dan ketepatan waktu dalam pelaporan data

wellness ini menjadi kendala terbesar ketikat pelatih tidak dapat langsung bertemu dan bertanya.

Dari permasalahan tersebut, peneliti berfikir bahwa perlu adanya pemanfaatan teknologi berbasis media aplikasi android sebagai ruang pelaporan data wellness yang akurat. Aplikasi yang akan diciptakan ialah aplikasi pengisian data wellness yang dapat di isi dan diakses secara offline dan pelaporannya sudah dalam bentuk data.

2. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan media aplikasi berbasis android dan video tutorial yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Pengembangan media aplikasi android dalam penunjang pelaporan data wellness program Latihan.
2. Menjadi alternative permasalahan dalam penyusunan pelaporan data wellness atlit yang tidak akuran dan tepat waktu.

3. Tujuan, Luaran dan Kontribusi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam proses pembelajaran dan ilmu keolahragaan.

- Mengembangkan media aplikasi berbasis android untuk penyusunan dan pelaporan program latihan
- Sumbangan pemikiran peneliti pada bidang pendidikan maupun olahraga dilingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan di dunia olahraga

1. Luaran Penelitian

- publikasi pada Prosiding internasional terindeks scopus atau web of Science
- laporan akhir penelitian didaftarkan Hal Cipta (sertifikat)
- Menerbitkan buku panduan pertandingan bola basket Ber- ISBN

2. Kontribusi Penelitian

- Merancang aplikasi data wellness program Latihan untuk atlit pelatda jangka Panjang PON 2024
- Media aplikasi yang memudahkan dalam pelaporan data wellness program latihan
- Memungkinkan untuk dipasarkan sebagai income peneliti dan lembaga.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Pengembangan

Beberapa ahli mengemukakan tentang apa itu penelitian. Cooper mengemukakan bahwa penelitian adalah suatu penyelidikan secara sistematis yang ditujukan pada penyediaan informasi untuk menyelesaikan masalah-masalah. Penelitian diartikan sebagai usaha sadar yang diarahkan untuk mengetahui atau mempelajari fakta-fakta baru dan juga sebagai hasrat ingin tahu manusia. Setio (2013) menyatakan sebagai berikut:

Penelitian merupakan refleksi dari keinginan untuk mengetahui sesuatu berupa fakta-fakta atau fenomena alam, dengan adanya perhatian atau pengamatan awal terhadap fakta atau fenomena merupakan awal dari keinginan penelitian yang menimbulkan suatu pertanyaan atau masalah yang pada dasarnya merupakan penelitian yang sistematis dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan yang bermanfaat untuk menjawab pertanyaan atau memecahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Produk pembelajaran dengan pengembangan media informasi harus dilakukan secara bertahap, menyeluruh dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi atau hasil belajar mahasiswa. Penelitian ini mengembangkan media program Latihan data wellness berbasis aplikasi yang dapat di akses dan di gunakan untuk atlet-atlet pelatda jangka Panjang.

2. Hakikat Media Aplikasi

Media informasi terus berkembang dan sangat diperlukan setiap saat karena melalui media informasi manusia dapat mengetahui informasi yang sedang berkembang, selain itu manusia juga bisa saling berinteraksi satu samalain. Melalui media informasi juga sebuah pesan dapat tersampaikan dengan baik jika media yang dibuat tepat kepada sasaran dan informasi yang disampaikan bermanfaat bagi pembuat dan target.

Menurut Arsyad (2009: 7), media pembelajaran memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik didalam maupun di luar kelas. Sedangkan dalam

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 24 tahun 2007, yang dimaksud media pembelajaran adalah peralatan pendidikan yang digunakan untuk membantu komunikasi dalam pembelajaran.

Sobur (2006) media informasi adalah “alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual”. Maka pengertian dari media informasi dapat disimpulkan sebagai alat untuk mengumpulkan dan menyusun kembali sebuah informasi sehingga menjadi bahan yang bermanfaat bagi penerima informasi, adapun penjelasan.

Sistem informasi statistic berbasis aplikasi android secara defenisi aplikasi ini bertujuan untuk pencatatan semua data program wellness yang dirancang. Aplikasi ini dikembangkan dengan bahasa pemograman java dengan basis data MySQL, setelah aplikasi ini selesai akan diupload ke playstore sehingga bisa dimanfaatkan langsung pengguna. Berikut adalah rancangan tampilan aplikasi yang akan dibuat.



Gambar 2.1 Draf Rancangan Aplikasi Data Wellnes
Sumber : Desain Peneliti



Gambar 2.2 Hasil Monitoring Cetakn Aplikasi Data per Minggu

Sumber : Desain Peneliti

3. Hakekat Wellnes Program Latihan.

Harsono, (2012:2) mengatakan bahwa : "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang denan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya".Yang dimaksud sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah rebannya, jadi bukan berarti

harus setiap hari. Dari penjabaran diatas dapat diambil kesimpulan bahwa program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh siswa/pelajar/pemain, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya.

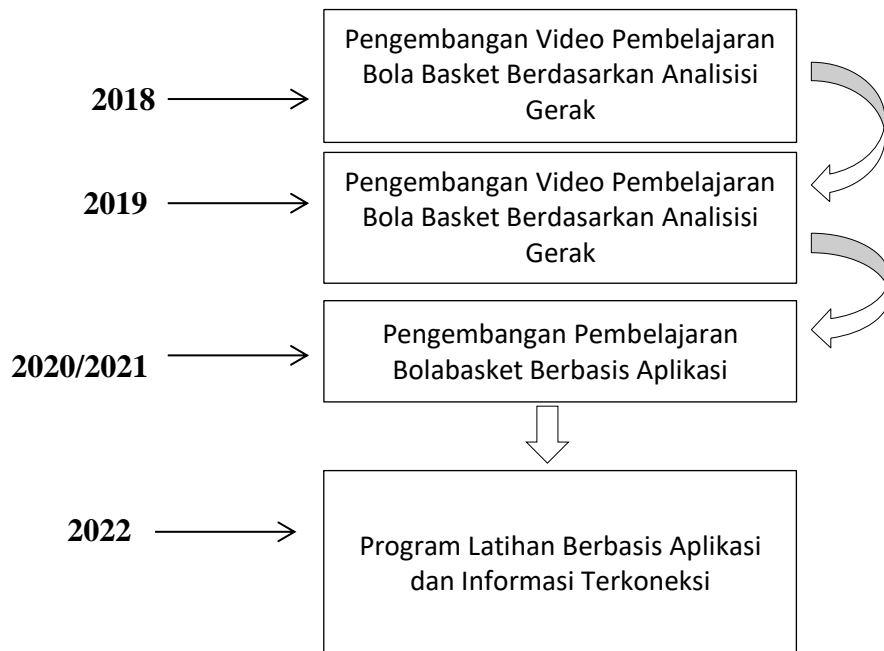
Tangkudung (2006:46) mengemukakan bahwa tujuan umum latihan adalah :

- Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- Untuk menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- Untuk mengelola kualitas kemauan.
- Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap pemain.
- Untuk mencegah cedera
- Untuk meningkatkan pengetahuan teori.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pelaksanaan latihan yaitu sebagai suatu proses yang mempunyai tujuan serta sasaran untuk meningkatkan kondisi fisik, keterampilan, dan prestasi semaksimal mungkin.

4. Roadmap Penelitian

Dalam melakukan perencanaan penelitian adalah sebuah hal yang lazim bagi seorang peneliti untuk memiliki apa yang disebut dengan bagan dan road map atau peta jalan penelitian sebagai sebuah dokumen rencana kerja rinci yang mengintegrasikan seluruh rencana dan pelaksanaan penelitian dalam rentang waktu tertentu. Berikut ini adalah roadmap alur penelitian yang akan dilakukan.



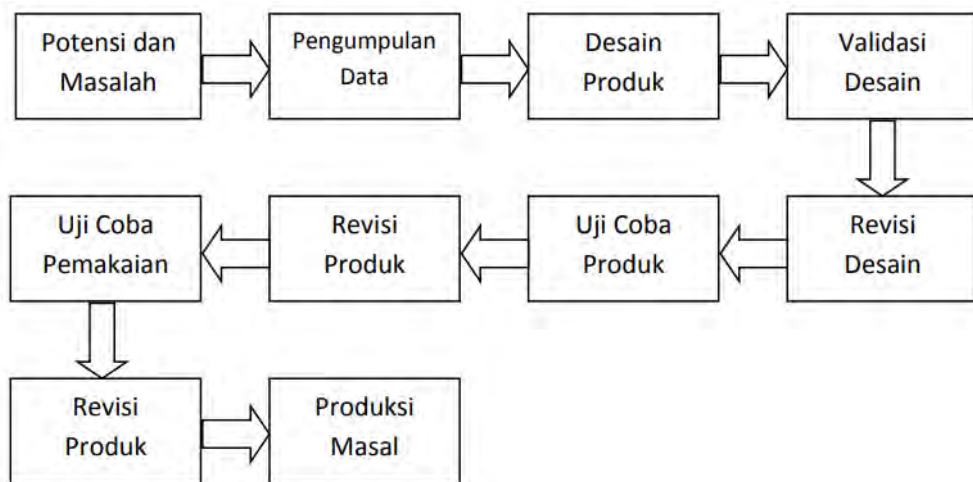
Gambar 2.3 Roadmap Penelitian

Ket : Penelitian berikutnya dirancang untuk kerjasama dengan organisasi olahraga, sehingga memiliki nilai jual

METODE PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan. Penelitian dalam model pembelajaran ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development (R & D)* dari sugiono.



Gambar 4.1 Langkah-langkah penggunaan Metode Reasearch and Development (R & D) (sugiono hal :298)

Adapun langkah-langkah pada desain di atas antara lain :

1. Pertama kali yang ditentukan adalah potensi dan masalah yang akan dijadikan landasan awal pada proses pengembangan. Masalah yang dihadapi adalah penyusunan data welnes yang belum akurat dalam program latihan atlit pelatda PON jangka Panjang 2024.
2. Desain produk yaitu pembuatan media berbasis aplikasi android.
3. Validasi desain, diskusi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan sesuai dengan apa yang akan dikembangkan sebelum diujicobakan.
4. Revisi Desain, sebelum diujicobakan, draft desain media informasi terlebih dahulu harus di nilai dan direvisi oleh pakar ahli untuk dilakukan penyesuaian.
5. Uji coba produk I kelompok kecil, dilakukan dengan menguji cobakan media yang telah dibuat.

6. Revisi Product, setelah diujibakan, produk direvisi sesuai dengan penilaian para ahli dan kuisisioner dari subjek penelitian.
7. Uji coba produk II kelompok besar, hasil dari revisi pengujian kelompok kecil, kemudian dilanjutkan dilakukan dengan mengujicobakan media yang telah direvisi dalam uji kelompok dengan skala lebih besar.
8. Revisi produk kedua kelompok besar, setelah diujibakan, produk direvisi sesuai dengan penilaian para ahli dan kuisisioner dari subjek penelitian.
9. Produksi masal, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan ini adalah media informasi berbasis aplikasi android.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Medan, Jln. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Maret 2022.

3. Populasi dan Sample

Populasi penelitian adalah keseluruhan atlet peatda PON Koni Sumut. Sample penelitian dilakukan dengan metode cluster sample, yaitu memilih atlit pelatda sumut yang berada diluar kota medan.

4. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data yang digunakan pada atlit pelatda jangka panjang adalah data kualitatif, karena dinyatakan dengan kalimat dan bukan angka, sedangkan data kuantitatifnya diperoleh dengan cara mengkonversi data kualitatif dengan jalan memberika skor pada data yang telah dikumpulkan.

5. Instrumen Pengumpulan Data.

Data yang digunakan pada model pengembangan media informasi berbasis aplikasi pada atlit pelatda PON jangka panjang adalah data kualitatif, karena

dinyatakan dengan kalimat dan bukan angka, sedangkan data kuantitatifnya diperoleh dengan cara mengkonversi data kualitatif dengan jalan memberika skor pada data yang telah dikumpulkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli IT dan ahli olahraga. Proses evaluasi dari para ahli dilakukan, sebelumnya terlebih dahulu responden mengisi angket untuk pengambilan data dijelaskan dahulu beberapa tata cara pengisian dari angket. Instrumen uji lapangan awal berupa tes pemahaman mahasiswa mengenai management pertandingan dan kuisisioner disusun berdasarkan konsep evaluasi dari para mahasiswa.

Proses evaluasi dari para ahli dilakukan, sebelumnya terlebih dahulu responden mengisi angket untuk pengambilan data dijelaskan dahulu beberapa tata cara pengisian dari angket, seperti berikut :

- a. Sebelum mengisi instrumen ini dimohon terlebih dahulu membaca petunjuk yang disediakan.
- b. Mohon anda mengamati pengembangan media, kemudian mengisi lembar instrumen evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang menurut anda sesuai.
- c. Pedoman penilaiannya adalah sebagai berikut :
 - 1) Jawaban Sangat Layak (SL) mempunyai nilai atau skor 4
 - 2) Jawaban Layak (L) mempunyai nilai atau skor 3
 - 3) Jawaban Kurang Layak (KL) mempunyai nilai atau skor 2
 - 4) Jawaban Tidak Layak (TL) mempunyai nilai atau skor 1
- d. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mendeskriptifkan dan memaknai data dari masing-masing komponen. Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data akan dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif. Setelah data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya data dianalisis

dengan analisis statistik descriptor, yang berupa persyaratan Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala penskoran 1 sampai 4. Selanjutnya hasil dari uji coba produk tersebut dipersentase. Teknik ini digunakan agar mendapat analisis data kuantitatif yang didapatkan dari penyebaran angket, dengan menggunakan rumus :

Rumus pengolahan data dari penyebaran angket dengan subyek uji coba.

$$P = \frac{x}{xi} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba

x = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba.

100% = Konstanta

Untuk mengetahui presentase skor angket, digunakan rumus (2007: 44) intepretasi skor berdasarkan jawaban responden dapat ditentukan sebagai berikut :

Table 3.1 skala presentase menurut Sugiyono (2014 :133)

Presentase Pencapaian	Interprestasi
Antara 81% sampai 100%	Sangat Layak
Antara 61% sampai 80%	Layak
Antara 41% sampai 60%	Cukup Layak
Antara 21% sampai 40%	Tidak Layak
Antara 0% sampai 20%	Sangat Tidak Layak

Untuk menganalisi data dari angket dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Angket yang telah diisi responden diperiksa kelengkapan jawabannya, kemudian disusun sesuai dengan skor responden.
2. Mengkuantitatifkan jawaban setiap pertanyaan dengan memberikan skor sesuai dengan bobot yang telah ditentukan sebelumnya.

3. Menghitung presentase dari tiap sub variable dengan rumus yang digunakan dalam penghitungan sresentase skor.
4. Dari presentase yang telah diperoleh kemudian ditransformasikan ke tabel.

7. Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) adalah satu-satunya organisasi yang berwenang dan bertanggung jawab mengelola, membina, mengembangkan & mengkoordinasikan seluruh pelaksanaan kegiatan olahraga prestasi setiap anggota di Indonesia. KONI Sumut mempunyai tujuan mewujudkan prestasi olahraga yang membanggakan ditingkat dunia, membangun watak, mengangkat harkat dan martabat dan karakter kehormatan bangsa dalam rangka ikut serta mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta memperkokoh ketahanan nasional. KONI menjadi induk organisasi yang profesional, modern dan mandiri. Pembinaan usia dini dan peningkatan prestasi atlet yang terencana dan berkesinambungan serta Turut serta mengembangkan Sport Science, Sport Industry dan Sport Tourism.

Penyelenggaraan PON ke 20, akan dilakasakan di SUMUT dan Aceh. KONI Sumut mempunyai tanggung jawab terbesar terhadap prestasi untuk PON tersebut. KONI sumut juga bekerjasama dengan akademisi Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam pengembangan sport science. Hal ini terlihat dalam penunjukan Dekan FIK Unimed sebagai Ketua BINPRES KONI Sumut. Upaya yang dilakukan di bidang BINPRES yaitu pembentukan Tim pelatih fisik (strength conditioning) untuk cabor-cabor olahraga yang terpilih dalam pembinaan pelatda jangka Panjang 2024.

Salah satu kendala yang dihadapi oleh pelatih fisik ialah dalam menjalankan program Latihan yang telah disusun dan pelaporan perkembangan Latihan terutama pada data Wellnes. Data wellness adalah Kuesioner harian sederhana ini akan sangat membantu dan berguna bagi pelatih dalam memonitor keadaan atlet, terutama merencanakan strategi yang akan dijalankan ketika akan menghadapi latihan dan pertandingan. Mensurvey kondisi atlet terutama tingkat kualitas tidur, stress, mood, soreness, kelelahan, kualitas nutrisi, focus, denyut nadi istirahat dll.

Hasilnya secara subyektif dapat menggambarkan keadaan fisiologi dan psikologi atlet setiap harinya.

Permasalahan muncul ketika terdapat atlit berada di daerah masing-masing sehingga pelatih fisik kesulitan dalam berkomunikasi untuk memperoleh data wellness setiap harinya. Keakuratan data dan ketepatan waktu dalam pelaporan data wellness ini menjadi kendala terbesar ketikat pelatih tidak dapat langsung bertemu dan bertanya.

Dari permasalahan tersebut, peneliti berfikir bahwa perlu adanya pemanfaatan teknologi berbasis media aplikasi android sebagai ruang pelaporan data wellness yang akurat. Aplikasi yang akan diciptakan ialah aplikasi pengisian data wellness yang dapat di isi dan diakses secara offline dan pelaporannya sudah dalam bentuk data.

Daftar Pustaka

- Azhar Arsyad, M.A, (2010) “*Media Pembelajaran*”. Jakarta: Rajawali Press,
- Borg and Gall (1983). *Educational Research, An Introduction*. New York and London. Longman Inc.
- Keven.A. (2009). *Dasar Ilmu Kepelatihan*. Yogyakarta, PT. Citra Aji Parama.
- Sadiman, Arif. S. (2009). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatan*. Jakarta: Pustekom Dikbud.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014
- Setyosari, Punaji. 2013. *Metode Penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta : Prenda Media Group
- Tudor Bompa. (2016). *Periodezazi Latihan* . Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada

Akpan, Kufre, P. & Abe, E. (2017). Effectiveness of Whatsapp as a collaborative tool for learning among undergraduate students in university of Uyo, Akwa Ibom state. *International Journal of Advanced Education and Research*, 2(5), 43-46

Hsu, Yu-Chang and Ching, Yu-Hui. (2013). Mobile App Design for Teaching and Learning: Educators' Experiences in an Online. *The International review of research in open and distance learning*, 14(2), 117-13

Lampiran 3.1 Personalia Penelitian

Personalia Penelitian

No	Nama/NIDN	Jabatan Fungsional	Program Studi/fakultas	Alokasi Waktu/Jam
1	Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd	Lektor	PJKR/FIK	-
2	Dr.Nimrot Manalu, M.Kes	Lektor Kepala	PJKR/FIK	-
3	Filli Azandi, S.Pd. M.Or	Non PNS	PKO/FIK	-

Lampiran 3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Tabel Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Rancangan	Apri	Mei	Juni	Juli	Agst	Sept	Okt	Nov
1	Persipan								
2	Pelaksanaan Penelitian								
3	Pengumpulan Data								
4	Analisis Data								
6	Penyusunan Laporan								
7	Monev Penelitian								
8	Publikasi Ilmiah								

Lampiran 3.3 Perkiraan Usul Anggaran Penelitian

RENCANA ANGGARAN BIAYA

No.	Aktivitas	Vol	Sat	Biaya Satuan	Subtotal
1	PERSIAPAN				
	ATK dan Bahan Habis Pakai	2	Paket	2.000.000	2.000.000
	Transport Rapat persiapan Tim Peneliti (5 org x 1 hari)	5	OK	100.000	500.000
	Snack rapat persiapan Penelitian (5 org x 1 hr)	5	OK	10.000	50.000
	Konsumsi rapat persiapan Penelitian (5 org x 1 hr)	5	OK	22.000	110.000
<i>Sub Total</i>					
2	PERSIAPAN PEMBUATAN MEDIA APLIKASI				
	Konsumsi tim penyusun penyusun Aplikasi dan Vidio (4 org x 2 hr)	8	OK	10.000	80.000
	Snack tim penyusun Aplikasi dan Vidio(4 org x 2 hr)	8	OK	12.500	100.000
	Transport Tim Penyusun Aplikasi dan Vidio (4 org x 2 hr)	8	OK	100.000	800.000
	Snack FGD penyusun Aplikasi dan Vidio (10 org x 1 hr)	10	OK	10.000	100.000
	Konsumsi FGD penyusun Aplikasi dan Vidio (10 org x 1 hr)	10	OK	24.000	240.000
	Transport Peserta FGD	10	OK	100.000	1.000.000
	Biaya Pembuatan Vidio Intruksional	1	Paket	6.000.000	6.000.000
	Biaya Pembuatan Aplikasi	1	Paket	6.000.000	6.000.000
3	PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN				
	Penyusunan Instrumen Penelitian				
	Konsumsi tim pelaksanaan penelitian kelompok kecil (3 org x 2 hr)	8	OK	24.000	192.000
	Snack tim pelaksanaan penelitian kelompok kecil (4 org x 2 hr)	8	OK	10.000	80.000
Transport Tim Pelaksanaan Kelompok Kecil (4 org x 2 hr)	8	OK	100.000	800.000	

	Pembelian paket data untuk sample Uji Kelompok Kecil	30	Paket	50.000	1.500.000
	Konsumsi Sampel dan tim tes pengambilan data Postes (30 org x 1 hr)	30	Kotak	10.000	300.000
	Konsumsi tim pelaksanaan penelitian kelompok Besar (4 org x 2 hr)	8	OK	24.000	192.000
	Snack tim pelaksanaan penelitian kelompok Besar (4 org x 2 hr)	8	OK	10.000	80.000
	Transport Tim Pelaksanaan Kelompok Kecil (4 org x 2 hr)	8	OK	100.000	800.000
	Pembelian paket data untuk sample Uji Kelompok Kecil	60	Paket	50.000	3.000.000
	Konsumsi Sampel dan tim tes pengambilan data Postes (60 org x 1 hr)	60	Kotak	24.000	1.440.000
	Sub Total				
	Penyusunan Laporan Akhir				
	Transport Tim Pengolah Data (3 org x 3 hr)	9	OK	100.000	900.000
	Snack Tim Pengolah Data (3org x 3 hr)	9	Paket	10.000	90.000
	Konsumsi Tim Pengolah Data (3org x 3 hr)	9	Paket	24.000	216.000
	Penyempurnaan Vidio Intrucsional	1	Buah	500.000	500.000
	Penyempurnaan Desain Aplikasi	1	Buah	730.000	730.000
	Jurnal Internasional	1	Keg	4.000.000	4.000.000
	Seminar Internasional	1	Keg	3.000.000	3.000.000
	Haki	1	Keg	800.000	800.000
	Penerbitan Buku	1	Keg	1.600.000	1.600.000
	Penggandaan laporan hasil penelitian	10	Eks	100.000	1.000.000
4	TOTAL				40.000.000

**BIODATA KETUA PENELITI
IDENTITAS DIRI**

NAMA LENGKAP : ADE ROS RIZA, S.Pd, M.Pd
 NIP : 19890313 201504 1 002
 NIDN : 0003088803
 TEMPAT/TANGGAL LAHIR : KUTA PINANG M, 13 MARET 1989
 JENIS KELAMIN : LAKI-LAKI
 AGAMA : ISLAM
 GOLONGAN / PANGKAT : III/C / Lektor
 PERGURUAN TINGGI : UNIMED
 ALAMAT : DUSUN II UJUNG TERAN HILIR
 KEC. SALAPIAN, KAB. LANGKAT
 NO. HANDPHONE : 082365014411
 e-MAIL : aderosriza@yahoo.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

No.	PENDIDIKAN	JURUSAN	TAHUN
1.	SD Negeri 056592	-	2001
2.	SMP Negeri 1 Kuala	-	2004
3.	SMA Negeri 1 Kuala	-	2007
4.	Universitas Negeri Medan	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	2012
5.	Universitas Negeri Jakarta	Pendidikan Olahraga	2014

PELATIHAN PROFESIONAL

No	Nama Pelatihan	Tahun	Bidang Pelatihan	Lama Pelatihan	Ket
1	Pelatihan Wasit Nasional Tingkat Dasar Tennis Lapangan	2015	Tennis Lapangan	5 Hari	Passed
2	Wasit Basket Tingkat Daerah	2015	Basket	5 Hari	Passed
3	Pelatihan Pelatih Nasional Tingkat Dasar Tennis Lapangan	2016	Tennis Lapangan	5 Hari	Passed
4	Pelatihan Pelatih Kondisis Fisik	2020	Kondisi Fisik	3 Hari	Passed

PENGALAMAN MENGAJAR

Mata Kuliah	Program Pendidikan	Institusi/Jurusan/ Program Studi	Sem/Tahun Akademik
Sepak Bola	S1	STOK : PJKR	2014
Bola Basket	S1	STOK : PJKR	2014,2015
Bola Basket	S1	FIK : PJKR	2016
Pengembangan Kondisi Fisik	S1	FIK : PJKR	2016
Strategi Pembelajaran Penjas	S1	FIK : PJKR	2016
Tenis Lapangan	S1	FIK : PJKR	2017
Bola Basket	S1	FIK : PJKR	2017
Metodologi Penelitian	S1	FIK : PJKR	2017
Permainan Bola Basket	S1	FIK : PJKR	2018
Kurikulum	S1	FIK : PJKR	2018
Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan	S1	FIK : PJKR	2018
Pengembangan Kebugaran Jasmani	S1	FIK : PJKR	2018
Pembelajaran Bola Basket	S1	FIK : PJKR	2019,2020
Strategi Pembelajaran Penjas	S1	FIK : PJKR	2019,2020
Sarana dan Prasarana Penjas	S1	FIK : PJKR	2019,2020

PENGALAMAN PENELITIAN

Tahun	Judul Penelitian	Ketua / Anggota Tim	Sumber Dana
2016	Aplikasi Model Pembelajaran Bertahap dalam Meningkatkan Hasil Belajar Servis Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Jurusan PJKR FIK UNIMED	Ketua	Penelitian Mandiri
2017	Memaksimalkan Hasil Belajar Lay Up dalam Bola Basket Menggunakan dengan Vidio Dengan Efek Stomotion/ freeze Frame	Anggota	Dana Penelitian KDBK
2018	Pengembangan Model Pembelajaran Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Melalui Evaluasi Proses Menggunakan Media Audio Visual Mahasiswa Jurusan PJKR UNIMED	Ketua	Dana Penelitian KDBK
2018	Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah Sepakbola Berbasis E-Book Mahasiswa Jurusan PJKR FIK UNIMED	Anggota	Dana Penelitian KDBK

2019	Pengembangan Media Drill Shooting Permainan Bola Basket Mahasiswa FIK Unimed	Ketua	Dana Penelitian KDBK
------	--	-------	----------------------

RIWAYAT PERTEMUAN ILMIAH

Tahun	Jenis Pertemuan (konfrensi, Seminar, Lokakarya, Simposium)	Lingkup (Internasional, Nasional)	Judul Kegiatan	Peran	Penyelenggara
2018	Seminar	Internasional	Movement Of Analisis Of Lay Up Shot Basketball	Pembicara	ICIES bekerja sama dengan LPPM UNIMED
2019	Seminar	Internasional	Media development of aid tool to increase basketball Shootiing skill in fakultas ilm keolahragaan (fik) Universitas negeri medan	Pembicara	UNOCOS Bekerjasama dengan FIK Unimed
2019	Seminar Nasional	Nasional	Pembinaan Remaja Pekan Bahorok Kabupaten Langkat Melalui Kegiatan Olahraga	Pembicara	Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian LPPM

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

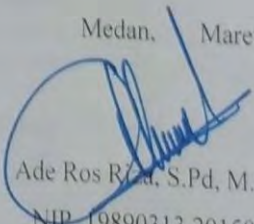
Tahun	Peran dalam Pengabdian	Jenis dan Nama Kegiatan	Tempat
2016	Wakil Sekretaris FOPI Sumut	Pengurus Pengprov FOPI Sumut	Medan
2016-2018	Panitia	5K dan 10 K	Medan
2017	Panitia	O2SN	Medan
2018	Panitia	SBMPTN	Medan
2019	Panitia	Pelaksanaan Ujian UTBK	Medan
2019	Ketua Pengabdian	Pembinaan Remaja Pekan Bahorok Kabupaten Langkat Melalui Kegiatan Olahraga	Bahorok

KARYA ILMIAH

Tahun	Judul	Penerbit/Jurnal
2015	Pengembangan Model Pembelajaran Voli Forehand Tenis Lapangan	Jurnal Paedagogi Olahraga Pasca Sarjana Unimed
2018	Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Court Dan Latihan Down The Line Return To Center Mark Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Groundstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis Progress Unimed	Jurnal Ilmu Keolahragaan Unimed
2019	Pengembangan Media Drill Shooting Permainan Bola Basket	Jurnal Ilmu Keolahragaan Unimed

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Medan, Maret 2021


 Ade Ros Rizka, S.Pd, M.Pd
 NIP. 19890313 201504 1 00



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jalan Willem Iskandar Psr.V - Kotak Pos No.1589 - Medan 20221
Telepon (061) 6613365, 6613276, 6618754 Fax (061) 6614002 – 6613319
Laman : www.unimed.ac.id

SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ade Ros Riza ,S.Pd., M.Pd
NIP / NIDN : 19890313 201504 1 002/ 0013038904
Pangkat / Golongan : PENATA / III C
Jabatan Fungsional : LEKTOR
Alamat : Jl. Swadaya I, Gg. Ranu Desa Bandar Setia No. 6

Dengan ini menyatakan, bahwa proposal penelitian saya dengan judul :

“Pengembangan Penyusunan Data Wellnes Program Latihan Berbasis Media Aplikasi Androit Untuk Atlit Pelatda Pon Jangka Panjang 2024”

yang diusulkan dalam skema **Penelitian Dasar** untuk tahun anggaran 2022 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/ sumber dana lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penugasan yang sudah diterima ke Kas Negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui
Ketua LPPM



Prof. Dr. Bahri M. S.T., M.Pd
NIP. 19661231 199203 1 020

Medan, 04 Februari 2022
Yang Menyatakan
Ketua Peneliti



Ade Ros Riza, S.Pd., M. Pd
NIP. 19890313 201504 1 002