



LATIDAN 21

Latihan Daya Tahan Tubuh 2021



MANUAL BOOK



User Pelatih



User Atlet

DAFTAR ISI

1.	Tahap Persiapan	1
2.	Instalasi Aplikasi	1
3.	Registrasi Akun	1
4.	Login Akun	3
5.	Panduan Pengguna Pelatih	4
	a. Tambah Atlet	4
	b. Edit Atlet	5
	c. Hapus Atlet	6
	d. Daftar Atlet	6
	e. Filter Atlet	7
	f. Biodata Atlet	8
	g. Daftar Program Atlet	8
	h. Input Hasil Tes Atlet	10
	i. Input Hasil Latihan Atlet	10
	j. Tampilkan Hasil Latihan Atlet	11
	k. Program Latihan	12
	l. Input Program Latihan	13
	m. Edit Biodata Pelatih	15
	n. Logout	16
6.	Panduan Pengguna Atlet	16
	a. Halaman Utama	16
	b. Halaman Biodata	17

c.	Halaman Denyut Nadi Basal Atlet	17
d.	Halaman IMT	18
e.	Menampilkan hasil Latihan	19
f.	Keluar Aplikasi	19

1. Tahap Persiapan

Persiapan yang dibutuhkan untuk mengoperasikan aplikasi latidan21 yaitu smartphone android minimal versi 4.4 (Kitkat) dengan koneksi internet minimal kecepatan 512 Kbps. Untuk mengetahui versi android silahkan masuk pengaturan kemudian pilih tentang ponsel pada menu paling bawah.

2. Instalasi Aplikasi

Sebelum instalasi dilakukan, silahkan unduh aplikasi melalui tautan ini "http://s.id/latidan21_apk" atau "http://s.id/latidan21_zip".

3. Registrasi Akun

Jika aplikasi sudah terinstall, kemudian klik ikon seperti gambar dibawah ini dengan label "**Latidan 21**" pada halaman utama smartphone anda.

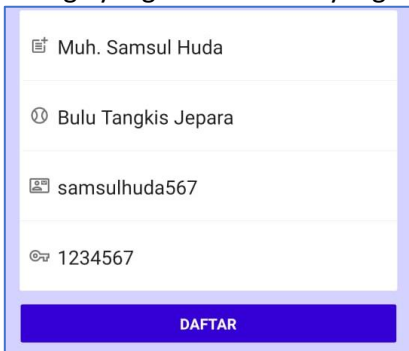


Kemudian nanti akan muncul halaman login, lalu klik tombol registrasi untuk membuka halaman registrasi seperti berikut:



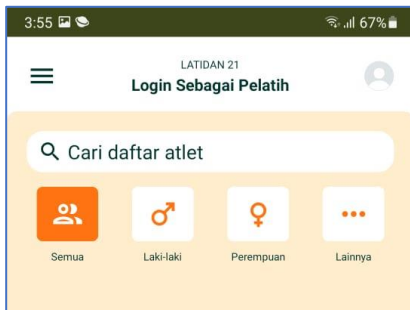
A rectangular box with a blue border containing three options for user authentication. At the top is a yellow button with the text "LOGIN". Below it is a grey button with the text "ATAU". At the bottom is a white button with the text "BUAT AKUN BARU".

Jika sudah muncul halaman registrasi, silahkan isi form yang telah tersedia. Untuk cabang olahraga wajib masukkan nama lokasi daerah dibelakangnya, contoh “ Karate Jepara ” untuk membedakan dengan cabang olahraga yang sama dilokasi yang berbeda.

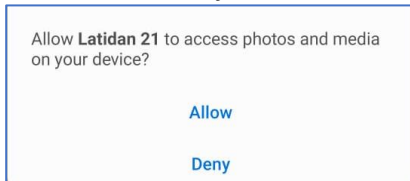


A registration form with a light purple border. It contains four input fields, each with an icon on the left: a plus sign for the name field containing "Muh. Samsul Huda", a location pin for the sport/branch field containing "Bulu Tangkis Jepara", a person icon for the username field containing "samsulhuda567", and a key icon for the password field containing "1234567". At the bottom of the form is a blue button with the text "DAFTAR".

Jika sudah berhasil nanti aplikasi akan otomatis masuk pada halaman utama atau pada halaman daftar atlet.



Jika ada pertanyaan permission untuk akses ke file atau photo silahkan disetujui atau izinkan.



4. Login Akun

Untuk mengoperasikan aplikasi latidan21 anda diwajibkan login menggunakan akun yang telah ditentukan pelatih atau menggunakan akun yang telah anda daftarkan sebelumnya. Cara untuk login silahkan anda klik ikon aplikasi latidan21 kemudian

akan diarahkan kehalaman login, setelah itu isi username dan password anda lalu klik tombol login.

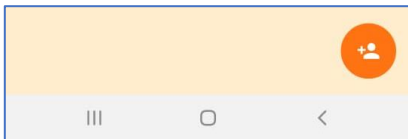


A login form with a white background and a light gray border. It contains two input fields: the first is labeled 'Username' with a person icon, and the second is labeled 'Password' with a key icon. Below the fields are three buttons: a yellow 'LOGIN' button, a gray 'ATAU' button, and a light gray 'BUAT AKUN BARU' button.

5. Panduan Pengguna Admin (Pelatih)

a. Tambah Atlet

Cara menambahkan atlet yang pertama adalah anda harus masuk dihalaman daftar atlet kemudian klik tombol ikon orang dengan tanda plus dibawah kanan maka akan muncul halaman form tambah atlet.



Jika sudah diklik nanti akan muncul halaman form pendaftaran atlet baru, kemudian isi semua formulir yang ada setelah itu klik timbol simpan.

Biodata Atlet :

Nama Lengkap :
Elisya Safa Haura

Tinggi Badan : 165 Berat Badan : 50

Jenis Kelamin :
Perempuan

Usia Atlet:
21

b. Edit Atlet

Untuk edit atlet silahkan masuk dihalaman daftar atlet kemudian pilih salah satu atlet yang akan diedit kemudian klik tombol biodata atlet.

 **Najwa Aqillia**
Usia : 19 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

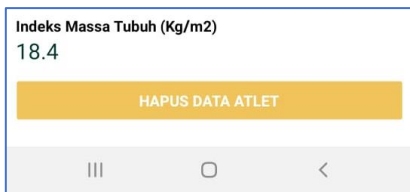
[BIODATA ATLET](#) [PROGRAM LATIHAN](#)

 **M. Dafa Ibrahim**
Usia : 22 Tahun

Jika sudah diklik nanti akan muncul halaman fomulir atlet, kemudian tekan data yang akan edit lalu ubahdata dan klik simpan.

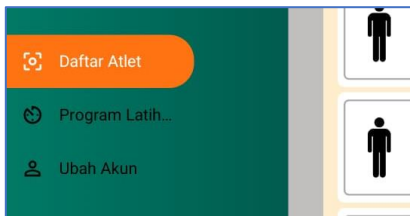
c. Hapus Atlet

Cara untuk hapus atlet yaitu masuk kehalaman biodata atlet kemudian tekan tombol “**HAPUS DATA ATLET**” yang ada ditempat paling bawah halaman.

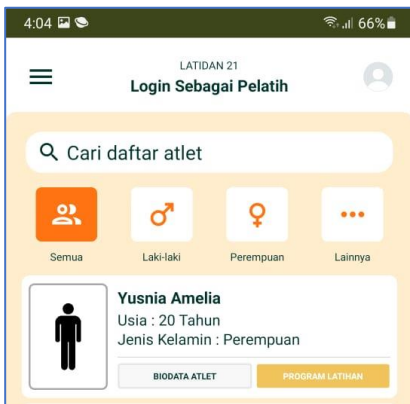


d. Daftar Atlet

Untuk masuk kehalaman daftar atlet silahkan login terlebih dahulu kemudian klik menu daftar atlet.



Jika sudah nanti akan muncul halaman seperti berikut ini.



e. Filter Atlet

Untuk meng-filter daftar atlet berdasarkan jenis kelamin laki-laki atau perempuan, atau mengurutkan atlet berdasarkan berat badan atau usia atau yang lainnya, silahkan klik tombol dibawah ini.



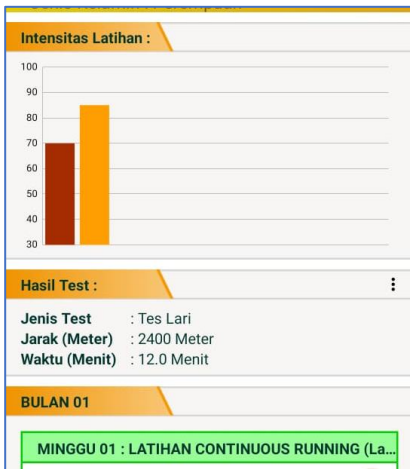
f. Biodata Atlet

Detil biodata atlet dapat dilihat dengan cara masuk kehalaman daftar atlet kemudian pilih atlet yang akan dilihat biodatanya kemudian klik tombol biodata atlet. Kemudian akan muncul halaman baru yaitu halaman detil biodata yang dipilih.

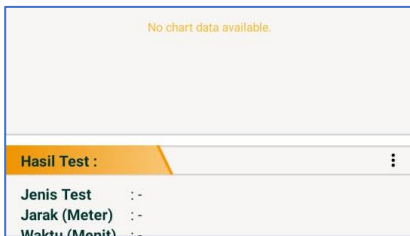
Nama Lengkap	Elisya Safa Haura
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia (Tahun)	21 Th
Berat badan (Kilogram)	50 Kg

g. Daftar Program Atlet

Untuk masuk kedaftar program atlet pengguna harus masuk kehalaman daftar atlet kemudian klik tombol **“PROGRAM LATIHAN”** dari atlet yang akan dipilih.



Jika pelatih belum menentukan program latihan atau belum menyampaikan program latihan kepada atlet maka nanti akan muncul kosong seperti ini.



h. Input Hasil Tes Atlet

Cara input dari hasil test atlet adalah dengan cara masuk kehalaman program latihan atlet kemudian klik ikon titik tiga disebelah label bertuliskan Hasil test, kemudian akan muncul dialog baru, isikan data hasil test kemudian klik tombol simpan.



Input Hasil Test	
Jarak Tempuh (Meter)	Meter
2400	
Waktu Tempuh (Menit)	Menit
12	
Deskripsi Test	
Tes Lari	
TUTUP SIMPAN	

i. Input Hasil Latihan Atlet

Sebelum anda input hasil latihan atlet, anda harus menginputkan program latihan terlebih dahulu kemudian kirim ke semua atlet, Jika sudah daftar program latihan atlet akan muncul dihalaman detail program latihan atlet, kemudian klik program harian tesebut lalu nanti akan muncul halaman inputan untuk hasil latihan atlet, Jika sudah klik simpan.

Nama Atlet	: Elisya Safa Haura
Program	: Bulan 1, Minggu 1, Hari 1
Jarak Target	: 5600 Meter
Waktu	: 40.0 Menit
Keterangan	: Lari secara terus menerus dengan jarak dan waktu yang telah ditentukan.
● Set 1, Pengulangan Ke 1	
Jarak yang Didapat (Meter)	2400
Denyut Nadi Awal (60 Detik)	76
Denyut Nadi Kerja (60 Detik)	

j. Tampilkan Hasil Latihan Atlet

Untuk menampilkan hasil latihan atlet yaitu dengan cara klik daftar program latihan atlet yang sudah diberi tanda centang atau sudah dinput hasil latihannya. Persen menandakan tingkat pencapaian.

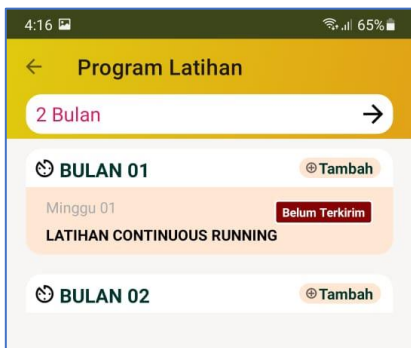
Tgl. 04 September 2021	
Bulan 1	> Minggu 1
> Hari Ke 1	
5600m Target Jarak	40.0mnt Waktu Latihan
Keterangan : Lari secara terus menerus dengan jarak dan waktu yang telah ditentukan.	
Set 1 Pengulangan Ke 1	
Jarak Yg Didapat	: 2400 Meter (42.9%)
Denyut Nadi Kerja	: 170/Menit (122%)
Denyut Nadi Awal	: 76/Menit

k. Program Latihan

Untuk menampilkan program latihan yang akan dikerjakan oleh atlet yaitu dengan cara klik daftar program latihan pada menu.



Kemudian nanti akan muncul halaman baru yaitu sebagai berikut:



I. Input Program Latihan

Untuk input program latihan baru silahkan masuk kehalaman program latihan kemudian klik tulisan berapa bulan latihan.



Kemudian nanti akan muncul dialog dan pilih berapa bulan latihan. Jika sudah klik tombol panah.



Jika sudah nanti akan muncul dialog persetujuan dan klik saja setuju atau oke. Jika sudah nanti akan muncul daftar bulan.



Kemudian klik tambah pada bulan kesatu kemudian nanti akan muncul halaman baru dan pilih jenis latihan.



Kemudian tentukan berapa hari latihan dalam satu minggu dengan cara klik tambah, jika sudah isi form yang telah ditentukan. Kemudian klik simpan.

LATIHAN CONTINUOUS RUNNING ▼

Minggu 01

Hari Ke 01 ⊕ Tambah

Keterangan
Lari secara terus menerus dengan jarak dan waktu yang telah ditentukan.

Intensitas (%)

Waktu Latihan (Menit)

m. Edit Biodata Saya(Pelatih)

Untuk edit biodata pelatih silahkan masuk atau klik menu ubah akun, kemudian klik simpan. Tidak disarankan merubah data cabor. Karena dapat merubah cabor referensi atlet.

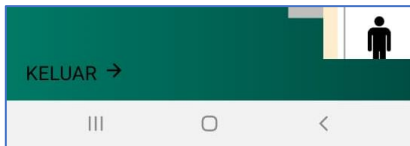
📄 Muh. Samsul Huda

♂ Jenis Kelamin

📍 Bulu Tangkis Jepara

n. Logout(Keluar Aplikasi)

Cara untuk keluar dari akun pelatih yaitu dengan cara klik menu Keluar yang ada di menu paing bawah kemudian klik Ya untuk setuju mengeluarkan akun anda dari aplikasi.



6. Panduan Pengguna User (Atlet)

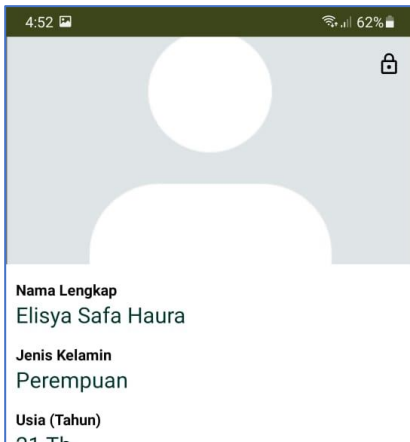
a. Halaman Utama

Untuk menampilkan halaman utama pengguna harus login menggunakan akun atlet yang telah diberikan oleh pelatih, jika sudah login nanti akan diarahkan secara otomatis kehalaman utama dari atlet.



b. Halaman Biodata

Untuk pengguna atlet jika ingin menampilkan biodata, silahkan masuk halaman utama kemudian klik ikon orang yang ada diatas sebelah kanan, nanti akan muncul halaman biodata lengkap.



c. Halaman Denyut Nadi Basal

Untuk menampilkan perubahan denyut nadi basal dari tiap latihan silahkan masuk kehalaman biodata kemudian klik “**Denyut Nadi Basal**” akan tampil.



d. Halaman IMT

Untuk menampilkan halaman IMT pengguna atlet harus masuk kehalaman biodata dahulu setelah itu klik Indeks Massa Tubuh, kemudian nanti akan muncul halaman IMT pengguna.



e. Menampilkan Hasil Latihan

Untuk menampilkan detail hasil latihan pengguna atlet harus sudah mendapatkan daftar program latihan dan sudah dilaksanakan dan sudah diinput hasilnya oleh pelatih. Jika sudah akan muncul daftar program latihan yang berwarna kuning, kemudian klik dan akan muncul dialog seperti berikut.



f. Keluar Aplikasi

Untuk keluar dari akun pengguna atlet, anda harus masuk kehalaman biodata atlet terlebih dahulu kemudian klik ikon gembok diatas sebelah kanan.

