

RANCANGAN FORMAT PERIODISASI LATIHAN ATLET BOLA BASKET BERBASIS KOMPUTER

Eko Permana¹; Drs. H Hadi Sartono²; Drs. Satriya³

**Departemen Pendidikan Kepeleatihan
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Abstrak

Penyusunan program latihan yang benar dan terencana wajib dimiliki oleh pelatih dalam dunia kepelatihan yang diperoleh dari ilmu pengetahuan di berbagai bidang yang mendukung terhadap proses latihan dan mempertimbangkan potensi yang dimiliki oleh atlet, juga termasuk di dalamnya mengenai pengelolaan sarana dan prasarana yang tersedia. Untuk mendapatkan prestasi olahraga sangat dibutuhkan program latihan yang terencana dari mulai tes atlet dan analisis sampai penyusunan periodisasi latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan cabang olahraganya berdasarkan target atau sasaran yang ditetapkan. Untuk menyusun periodisasi latihan perlu tahapan-tahapan perencanaan latihan yang sistematis dari tahapan persiapan sampai tahapan pertandingan. Dalam penelitian ini penulis mencoba berinovasi dengan membuat rancangan format periodisasi latihan yang dibuat manual ke digital berbasis komputer dengan mengkonversi ke dalam bentuk software dengan tujuan untuk mempermudah pelatih dalam pembuatan program periodisasi latihan atlet. Dengan menggunakan bahasa pemrograman *Java Standard* dan basis data *mySQL*.

Kata kunci. Rancangan, Format, periodisasi latihan, berbasis komputer,

***THE DESIGN PERIODIZATION OF EXERCISE ATHLETES
BASKETBALL COMPUTER BASED***

Eko Permana¹; Drs. H Hadi Sartono²; Drs. Satriya³

***Sport and Coaching Department
The Faculty of Sport and Health Education
Indonesia university of Education***

Abstract

The exercise program right and planned manner should be owned by coach in the kepelatihan obtained of science diberbagai sectors support to the exercise and consider potentials by athletes, also which included on the management of facilities available. To get achievement sport is needed exercise program a planned starting from a test athletes and analysis to the periodization exercise adjusted to the needs of athletes and branches olahraganya based on targets are set. .To arrange periodisasi exercise need to steps planning exercise systematic of setting up to stage the game. In this research writer trying to innovate by making the format periodisasi exercise made manual to digital computer based to convert into the form software in order to facilitate coach in making periodization of training program athletes.Using programming language java standard and database mysql.

Keywords: Design , format , periodisasi exercise, computer based