

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil rancangan yang disusun, penulis menyimpulkan bahwa:

Bahwa software format periodisasi latihan dibuat sama dan sesuai tahapan-tahapan dan struktur periodisasi latihan sehingga pelatih hanya mengisi format yang sudah tersedia dalam software dengan tahapan-tahapan dan struktur periodisasi latihan.

B. Saran

Software diharapkan dapat lebih dikembangkan pada masa selanjutnya, dengan desain dan variasi format yang lebih menarik serta tampilan yang lebih bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatisier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Bompa, T.O.(1999). *Periodization Training For Sports*.Canada: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. dan Haff, G.G. (2014). *Peridization Theory And Methodology Of Training*. Canada: human kinectics.
- Dali, F. (2013). *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Berbasis Problem Solving Dalam Pembelajaran Hyper Text Markup Language (HTML)*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Griwijoyo, S., dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Edisi 10. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Rosda
- Harsono. (2015). *Peridosisasi Latihan Program*. Bandung: Rosda
- Kusuma,B.J dan Pinandita, T. (2011). *Rancang Bangun Aplikasi Mobile Perhitungan Indeks Massa Tubuh Dan Berat Badan Ideal*. Jurnal skripsi.Purwokerto: universitas muhamadiyah.
- Lawrance, matt. (2011). *The Complete Guide To Core Stability*. London: A&B Black.
- Muhdin, D. (2014). *Perangkat Lunak*.Skripsi sarjana UNIKOM Bandung: tidak diterbitkan.
- Nurhasan, H. (2008). *Tes Kemampuan Komponen Kondisi Fisik Dasar Cabang Cabang Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Satriya., Sidik Z.D., dan Imanudin, I. (2010). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Suntoda, A. (2007). *Pedomana Praktikum Tes Dan Pegnukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosda
- Sutopo. H.A. (2012). *Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan*. Jogjakarta: PT Graha ilmu.
- Walker, Brad. (2013). *Ultimate Guide To Stretching & Flexibility*.Third edition. United states: injury fix

Widyanti, A.L. (2011). *Aplikasi Pembelajaran Bahasa Jepang Tingkat Dasar Berbasis Multimedia Menggunakan Macro Media Flash 8*. Jurnal. Universitas Negeri Yogyakarta.

Dari internet melalui google :

Basis data (online) diakses dari <http://informatika.web.id/pengertian-basis-data.htm>

Bahasa pemrograman java (online) diakses

Dzacko, H, (2007). Basis Data (Database).pdf

<https://rahman371.wordpress.com/2014/09/22/pengertian-java/>

Macknize, Brian. (2012). *101 Performance Evaluation Tests.Pdf*. internet

<http://rayendar.blogspot.sg/2015/06/metode-penelitian-menurut-sugiyono-2013.html>