

ABSTRAK

RANCANG BANGUN *SOFTWARE COACHING* DALAM PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN TES PARAMETER PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK 100M

Dhimas Dwiputra Usman

1203227

Pembimbing : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk membuat salah satu *software* alat bantu pelatih dalam memudahkan dan untuk mengetahui tes parameter atlet serta mengetahui kelemahan dan kekurangan kondisi fisik atlet agar sesuai dengan program latihan yang akan dibuat untuk mencapai tujuan dari latihan atlet tersebut. Serta para pelatih pun tidak perlu membuat tes parameter dalam bentuk excell dengan memasukan formula atau rumus excell yang tidak semua pelatih mengerti atau mengetahui. Peneliti pun merasa enggan atau merasa malas kalau harus tiap saat pembuatan program latihan harus dimulai dengan membuat tes parameter dalam bentuk manual microsoft excell yang tidak mudah dalam penggunaannya. Dengan *software* ini pelatih hanya tinggal menginput data acuan salah satu atlet dan menginput data hasil tes dari atletnya yang akan di latih. *Software* ini pun akan melakukan *maintenance* untuk memperbaharui atau memperbaiki alat bantu ini. Dengan adanya *software* ini para pelatih akan terbantu dalam pembuatan program latihan dan agar program latihan yang dibuat sesuai dengan kebutuhan atlet yang akan dilatih. Dan untuk kedepannya, ada peneliti yang menyempurnakan *software* ini agar lebih bermanfaat lagi untuk para pelatih setiap cabang olahraga serta bisa digunakan di *smartphone* sehingga bisa dibawa kemanapun pengguna berada. Dan berharap untuk kedepannya bisa lebih dikembangkan lebih lagi supaya bisa digunakan ditingkat nasional maupun internasional. Dalam pembuatan *software* ini, peneliti menggunakan aplikasi *flash mediayang* pengerjaannya selama 6 minggu dan masih perlu di perbaiki.

Kata kunci : tes parameter, program latihan, kondisi fisik, rancang bangun, *software*,