

REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan 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

: EC00201810435, 28 April 2018

Pencipta

Nama

5

Alamat

Kewarganegaraan

Pemegang Hak Cipta

Nama

Alamat

Kewarganegaraan

Jenis Ciptaan

Judul Ciptaan

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu pelindungan

Nomor pencatatan

Ds. Batan Krajan, RT 02 RW 01, Kec. Gedeg, Mojokerto, Jawa Timur, 61351

Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd

Indonesia

LPPM Universitas PGRI Madiun

JI. Setiabudi No.85, Madiun, Jawa Timur, 63118

- Indonesia
- Program Komputer
- Aplikasi Laporan VO2Max
- 28 April 2018, di Madiun
- : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

T,

: 000106845

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

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS. NIP. 196611181994031001

L)

PETUNJUK PENGGUNAAN DAN CARA PEMBUATAN APLIKASI YOYO TEST VERSI 412DY.1



Created By Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd

UNIVERSITAS PGRI MADIUN APRIL, 2018

I. PETUNJUK PENGGUNAAN

A. Lembar Kerja 1 (Input Data)

KLIK MENU "INPUT DATA"



- 1. Pada lembar kerja ini, terdapat maksimal 100 kolom peserta tes yang dapat diisi.
- 2. Terdapat 4 kolom yang harus diisi.
 - a. Kolom 1 (Nama) Tuliskan nama lengkap peserta tes
 - b. Kolom 2 (Tanggal Lahir) Tuliskan tanggal lahir peserta tes
 - c. Kolom 3 (Jarak dalam Meter) Dalam instrumen Yo-Yo Intermitten Recovery Test Level 1, jarak tempuh lari sudah ditentukan sesuai dengan aturan baku yang dapat dilihat pada menu "FORM YO-YO TEST"
 - Kolom 4 (Denyut Nadi Istirahat) Adalah denyut nadi peserta tes ketika istirahat atau belum melakukan kegiatan apapun yang memacu denyut jantung. Diukur dengan cara palpasi, kemudian dicatat.
- 3. Anda dapat memasukkan data awal peserta tes dengan menekan tombol "TAMBAH DATA" seperti di bawah ini.



4. Dan akan muncul User Form Seperti Berikut ini

UserForm1	
NAMA	
TANGGAL LAHIR	
JARAK (M)	
DENYUT NADI ISTIRAHAT	
	SIMPAN

- 5. Anda dapat dengan mudah mengisi seluruh Text Box yang tersedia, kemudian pilih tombol "**SIMPAN**"
- 6. Kemudian data di lembar kerja akan terisi secara otomatis seperti berikut ini

NO	NAMA	TANGGAL LAHIR	JARAK (M)	DNI
1	Ardyansyah Arief Budi Utomo	28/08/1988	1800	88
2	Ayu Nofita Sari	18/09/1996	3040	90
3				
4				
5				

7. Setelah memasukkan data seluruh peserta tes, lalu silahkan kembali ke menu "**HOME**" lalu melanjutkan ke menu "**COVER**"

B. Lembar Kerja 2 (Cover)

KLIK MENU "COVER"



- 1. Pada lembar kerja ini, anda dapat merubah sesuai dengan keinginan anda.
- 2. Untuk mengisi data "NAMA dan UMUR "pada menu ini, anda cukup meng-klik No. Urut yang ada di pojok kiri atas yang berwarna kuning seperti gambar berikut:

No Urut: 1

- 3. Nomor urut di atas berdasarkan data yang diisi pada menu "INPUT DATA" di atas.
- 4. Anda dapat merubah data seperti berikut



5. Sebelum mencetak, anda dapat melakukan *Print Prievew* terlebih dahulu dengan menekan tombol seperti berikut yang tersedia di pojok kanan atas lembar kerja.



6. Setelah sesuai, anda dapat mencetak dengan menekan tombol *Print* berikut ini yang tersedia di pojok kanan atas lembar kerja.



7. Setelah selesai, lalu silahkan kembali ke menu "HOME" lalu melanjutkan ke menu "HASIL VO2MAX"

C. Lembar Kerja 3 (Hasil VO2Max)

KLIK MENU "HASIL VO2MAX"



- 1. Lembar kerja ini merupakan kalkulator penghitung VO2Max dari data mentah yang telah dimasukkan di menu "INPUT DATA"
- 2. Pengisian pada lembar kerja ini hanya cukup mengisi pada *text box* Nomor Urut, Usia, dan Jenis Kelamin saja. Selain itu, akan terisi otomatis.
- 3. Berikut gambar pada menu "HASIL VO2MAX"

KALKULASI VO2MAX THE YO-YO INTERMITTEN RECOVERY TEST LEVEL 1							
Nomor Urut	1						
Jarak (Dalam Meter)	1800	meter	Nama	Ardyansyah Arief Budi Utomo			
VO2Max	51,52	ml/mnt/kg	Tanggal Lahir	28/08/1988			
Usia	13 - 19	tahun					
	o		T	DA CHO CETTAL			
Jenis Kelamin	• Laki-Laki	1	Kategori	BAGUS SEKALI			
	O Deremour		Kategori	0			
	rerempuan		Kategori	U U			
NB: Klik Pada Kolom (Nomor Urut, Usia, dan Jenis Kelamin Saja)							
Created by : Ardyansyah Arief Bu	idi Utomo, S.P	d., M.Pd.					
Email : ardyansyah@unipma.ac.id							
Reference: (1) Jens Bangsbo, F. Marcello Laia and Peter Krustup, (2008) The Yo-Yo Intermitten Recoverry test: A Useful Toll for							
Evaluation of Physical Performance in Intermitten Sports. Sports Medicine, 2008: 38 (1) and (2):37-51							
(2) www.brianmac.co.uk							
(3) www.topendsports.co	m						

4. Sebelum mencetak, anda dapat melakukan *Print Prievew* terlebih dahulu dengan menekan tombol seperti berikut yang tersedia di pojok kanan atas lembar kerja.



5. Setelah sesuai, anda dapat mencetak dengan menekan tombol *Print* berikut ini yang tersedia di pojok kanan atas lembar kerja.



6. Setelah selesai, lalu silahkan kembali ke menu "HOME" lalu melanjutkan ke menu "FORM YO-YO TEST"

D. Lembar Kerja 4 (Form YoYo Test)



KLIK MENU "FORM YOYO TEST"

1. Lembar kerja ini merupakan hasil jarak tempuh dari YoYo Test yang terisi secara otomatis dengan meng-klik tombol Nomer Urut yang tersedia di pojok kanan atas yang berwarna kuning.

F	No :	1			
Nama	Andrewsen Arist Badi Utama	Dommé Nodi Istinobot	00 D		
INAMA	Ardyansyan Ariel Budi Utomo	Denyut Nadi Istiranat	оо Брш		
Tanggal Lahir	28/08/1988	Denyut Nadi Maksimal	191 Bpm		

2. Sebelum mencetak, anda dapat melakukan *Print Prievew* terlebih dahulu dengan menekan tombol seperti berikut yang tersedia di pojok kanan atas lembar kerja.



3. Setelah sesuai, anda dapat mencetak dengan menekan tombol *Print* berikut ini yang tersedia di pojok kanan atas lembar kerja.



4. Setelah selesai, lalu silahkan kembali ke menu "**HOME**" lalu silahkan simpan data dengan Ctrl+S pada komputer anda.

II. PEMBUATAN APLIKASI

A. Pembuatan Hyperlink Menu

1. Insert gambar, lalu klik kanan pada gambar, lalu pilih hyperlink dan akan tampil seperti berikut

Link to: Text to display: < <selection document="" in="">> Image: Im</selection>	? x
Image: Second system Type the cell reference: Image: Second system Image: I	ScreenTip
Place in This Document	
E-mail Address	E Remove Link

2. Lalu pilih Cell Reference yang akan dituju, lalu OK

B. Pembuatan Data Validasi

1. Klik pada cell yang dimaksud, kemudian klik data >> data validation seperti gambar berikut

📭 🔚 🤊 × 🖭 🖉 🖉 Aplikasi VO2Max YoYo Test Intermitten Leve	el 1 - Microsoft Excel
Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Developer Nitro PDF Professional	
From From Other Existing Refresh Properties Image: Connections Image: Connections	Data Validation
Get External Data Connections Sort & Filter	🛃 Data Validation
B1 \checkmark f_x 1	Circle Invalid Data
No Urut: 1	Clear Validation (envered in

2. Kemudian pilih source data yang akan dijadikan dasar data, lalu OK

Settings	Input Message	Error Alert			
Validation of	riteria				
Allow:					
List		▼ Ignore blank			
Data:		In-cell dropdown			
betweer	1	*			
Source:					
=INPUT	DATA!\$A\$6:\$A\$	105			
Apply these changes to all other cells with the same settings					
Clear All		OK Cancel			

C. Pembuatan Button "INPUT DATA"

1. Pilih tab Developer >> Insert >> Command Button



D. Pembuatan User Form

1. Pilih Command Button lalu klik kanan >> view code

		0	8	Cu <u>t</u>		
				<u>С</u> ору		
NO	NAMA	TANGGAI	E	<u>P</u> aste		
1	Ardyansyah Arief Budi Utomo	28/08/2		Propert <u>i</u> es		
2	Ayu Nofita Sari	18/09/2	<u>S</u>	View Code		
3				CommandButton Obje		
4				Grouping		
5				Order 🔸		
6			8.	- Format Control		
7			3	ronnar control		

- 2. Pilih Command Button lalu klik kanan >> view code
- Lalu akan masuk pada Visual Basic berikut, dan isikan scribd berikut Private Sub CommandButton1_Click() UserForm1.Show

End Sub



4. Lalu pada sheet 1 (Input Data), lalu klik kanan, lalu >> insert >> UserForm seperti berikut



5. Lalu desain UserForm Seperti berikut



6. Lalu Tekan F5 untuk run, lalu save

E. Scribd User Form

1. Double Klik pada tombol 'SIMPAN" pada UserForm yang telah dibuat, lalu masukkan scribd berikut

Private Sub CommandButton1_Click() Set wsDtbsBrg = Sheets("INPUT_DATA") RecordAkhir = wsDtbsBrg.Cells(wsDtbsBrg.Rows.Count, "D"). _ End(xlUp).Offset(0, 0).Row With wsDtbsBrg .Cells(RecordAkhir + 1, 2).Value = TextBox1.Value .Cells(RecordAkhir + 1, 3).Value = TextBox2.Value .Cells(RecordAkhir + 1, 4).Value = TextBox3.Value .Cells(RecordAkhir + 1, 5).Value = TextBox4.Value End With Unload Me End Sub

Private Sub TextBox3_KeyPress(ByVal KeyAscii As MSForms.ReturnInteger) Select Case KeyAscii Case Asc("0") To Asc("9") Case Else KeyAscii = 0 End Select End Sub

Private Sub TextBox4_KeyPress(ByVal KeyAscii As MSForms.ReturnInteger) Select Case KeyAscii Case Asc("0") To Asc("9") Case Else KeyAscii = 0 End Select End Sub

2. Maka akan tampil seperti berikut



3. Lalu tekan F5 untuk run, maka hasilnya sebagai berikut

UserForm1	-		x
NAMA			
TANGGAL LAHIR			
JARAK (M)			
DENYUT NADI ISTIRAHAT			
		SIMPAN	

- 4. Lalu Ctrl+S.
- 5. Selesai