

LAMPIRAN 1 : HASIL KUESIONER (SMAN 65 JAKARTA)

Pengambilan sampel pada siswa SMAN 65 Jakarta sebanyak 10 siswa dan 10 siswi dari 1 Kelas terdiri dari 40 siswa.

Pertanyaan kuesioner yang diberikan tersebut adalah :

1. Apakah anda bisa melakukan berolahraga diwaktu yang cukup padat?
 - a. Tidak ada waktu
 - b. Kurang memadai
 - c. Cukup
 - d. Bisa berolahraga
 - e. Sering Berolahraga
2. Apakah anda sering menggunakan SmartPhone anda dalam kehidupan sehari hari?
 - a. Tidak menggunakan
 - b. Jarang menggunakan
 - c. Cukup
 - d. Kadang-Kadang
 - e. Sering menggunakan
3. Apakah anda tahu tentang HIIT? (*High Intensity Interval Training*)
 - a. Tidak Tau
 - b. Pernah Dengar
 - c. Cukup Tau
 - d. Sudah mengetahuinya, tapi belum melakukannya
 - e. Sudah pernah melakukannya
4. Jika anda sedang melakukan olahraga, butuh Waktu berapa lama anda melakukan olahraga?
 - a. 3 – 5 Menit
 - b. 6 – 10 Menit
 - c. 20 – 25 Menit
 - d. 25 – 30 Menit
 - e. 30 – Menit – Sampai batasnya
5. Berapa Banyak anda makan dalam sehari?
 - a. Dua kali sehari (Porsi Dikit)
 - b. Dua kali sehari (Porsi Banyak)
 - c. Tiga kali sehari (Porsi Dikit)
 - d. Tiga kali sehari (Porsi Banyak)

- e. Sering Makan
- 6. Berapa berat anda sekarang? (Perkiraan)
 - a. 50an
 - b. 70an
 - c. 80an
 - d. 90an
 - e. Diatas 90an
- 7. Apakah anda mempunyai waktu berolahraga ketika waktu beristirahat atau sholat?
 - a. Tidak pernah
 - b. Kurang
 - c. Cukup
 - d. Pernah
 - e. Sering Melakukan

Hasilnya adalah sebagai berikut :

Nama : Jihan Ananda

Id LINE : Jihananandaa

- 1. a.
- 2. e.
- 3. a.
- 4. a.
- 5. e.
- 6. a.
- 7. a.

Nama : Reyvan

Id Line : reyvan III

- 1. d.
- 2. e.
- 3. a.
- 4. c.

5. b.

6. c

7. b

Nama : Damar Luqman

Id Line : Twifty

1. d.

2. e.

3. b.

4. b.

5. b.

6. a.

7.b.

Nama : Miananda Emiliana

Id LINE : mianandae_

1. a.

2. a.

3. b.

4. c.

5. e.

6. d.

7. d.

Nama : Qasthari Qashmal

Id LINE : qqasmal

1. e.

2. e.

3. e.
4. c.
5. b.
6. d.
7. e.

Nama : Viona Tiara Amanda

Id LINE : vionatiara

1. a.
2. e.
3. a.
4. a.
5. e.
6. a.
7. a.

Nama : Sheeren Carolina

Id LINE : Sheeren16

1. d.
2. d.
3. e.
4. a.
5. c.
6. b.
7. b.

Nama : Sayid Fahmi

Id LINE : sayidfahmi57

1. e.
2. a.
3. b.
4. e.

5. c.

6. c.

7. c.

Nama : Zahra Elok Asmanida

Id LINE : zhraelok

1. c.

2. e.

3. a.

4. b.

5. b.

6. a.

7. e.

Nama : Faris Fadhil

Id LINE : faris_fadhil

1. a.

2. e.

3. a.

4. a.

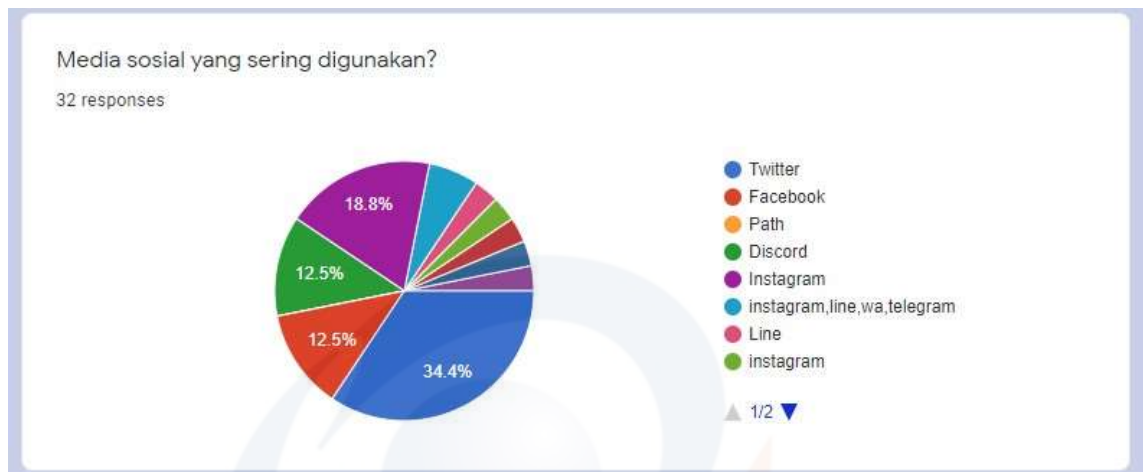
5. e.

6. a.

7. a.

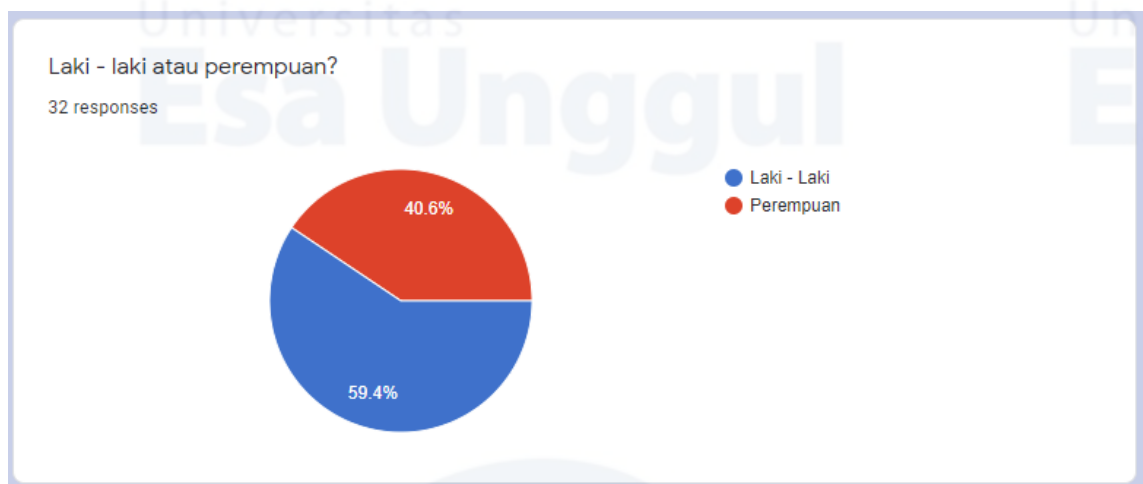
LAMPIRAN 2 : HASIL KUESIONER DAN INTERVIEW (GoogleForm)

Berikut adalah hasil data dari Kuesioner dan Interview dari Google Form yang sudah penulis lakukan :



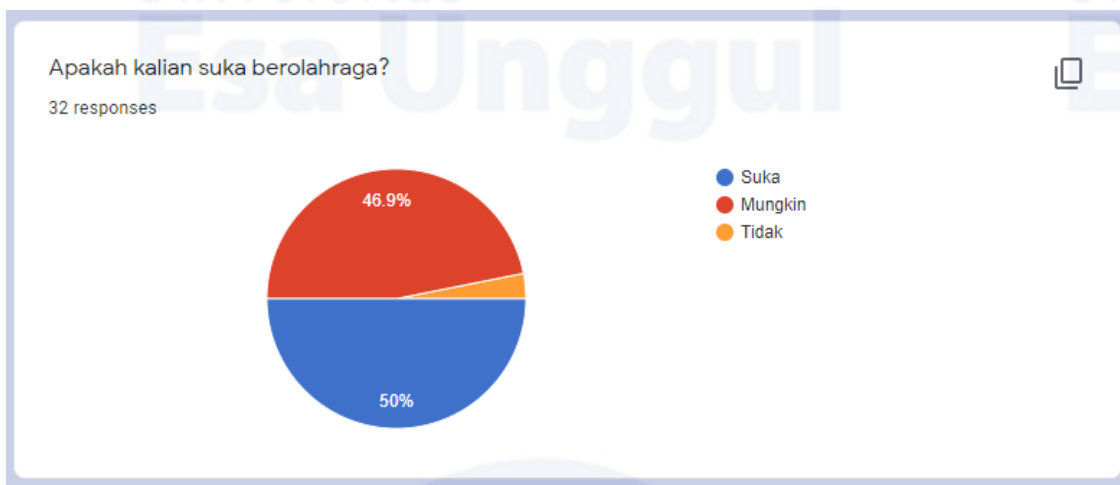
Gambar 27. Media Sosial yang Digunakan

- Media sosial ini sangat penting untuk di tanyakan sebab pengguna bisa mengetahui informasi tentang berita atau tentang pengetahuan umum lewat media sosial apa saja.



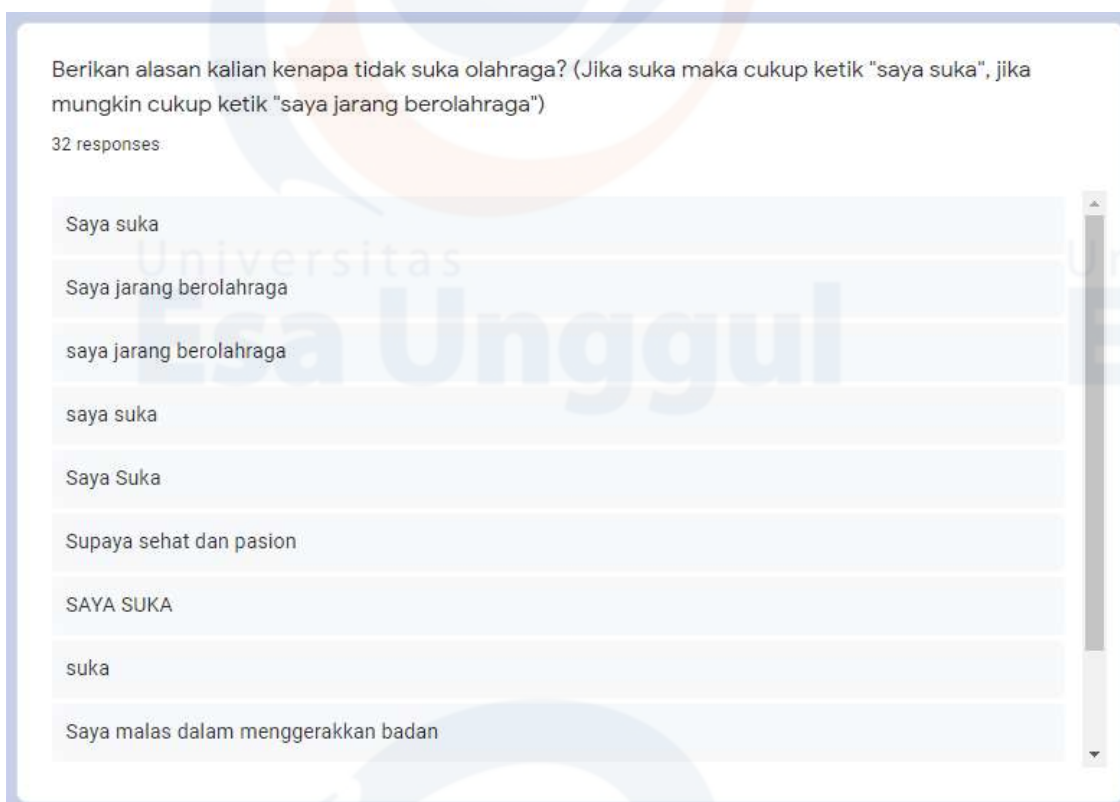
Gambar 28. Jenis Kelamin

- o Jenis kelamin sangat penting untuk diteliti karena untuk akan seberapa banyak kah masyarakat yang ingin berolahraga.



Gambar 29. Data minat olah raga

- o Data minat olahraga ini sangat di butuhkan sebab seberapa minat para masyarakat yang ingin berolahraga.



Gambar 30. Respon Masyarakat

- Ini adalah beberapa respon masyarakat yang minat dengan olahraga.

Ada juga beberapa hasil Interview pendek dari Aplikasi High Intensity Interval Training:

- Apakah kalian suka olahraga?

Ada sekitar :

(16) 50% yang suka berolahraga

(15) 46.9% yang mungkin suka berolahraga

(1) 1.3% yang tidak menyukai olahraga

- Berikan alasan kalian tidak suka olah raga?

Alasan utama tidak suka berolah raga adalah : **Malas**

- Menu Panduan?

Tidak Masalah = 30

Alasan lain = 2 (Mungkin bisa ditambahkan thumbnail image untuk mewakili setiap menunya)

- Keterangan berupa gambar?

Tidak Masalah = 28

Alasan lain = 4 (Tulisan terlalu mepet antara batas kiri dan kanan.

Gunakan padding / margin)

- Keterangan berupa video?

Tidak Masalah = 29

Alasan lain = 3 (Tulisan terlalu mepet antara batas kiri dan kanan.

Gunakan padding / margin)

- Memulai Hitung mundur

Tidak Masalah = 25

Alasan lain = 7 (Bisa ditambahkan button reset)

- Daftar olahraga yang akan dimulai
Tidak Masalah = 26
Alasan lain = 6 (Kurang suara audionya, seperti saat memulai latihan.)
- Halaman olahraga mulai?
Tidak Masalah = 25
Alasan lain = 5 (Kurung pada waktu tidak perlu sepertinya. Tombol Seated Single Leg seharusnya bisa diberikan padding sehingga tulisan dengan garis tidak menempel)
- Halaman Score/ Bakar kalori
Tidak masalah = 25
Alasan lain = 5 (posisi tulisan dengan kotak tidak simetris)
- Catatan hasil bakar kalori
Tidak masalah = 29
Alasan lain = 3 (Sebaiknya menggunakan jam, karena jika yg memakai aplikasi nonmus, mereka kurang paham ttg nama2 waktu seperti (subuh, dzuhur, dll))
- Apa yang membuat menarik aplikasi ini bagi user? Jika kurang menarik sebaiknya ditambahkan apa?
Interface kurang menarik = 11
Menarik = 21
 Dari sekian banyaknya jawaban. Jawaban yang akan membantu pengembangan aplikasi ini menjadi lebih baik adalah
“Menurut saya ini menarik karena kita bisa mulai berolahraga dengan rutin dan menetapkan target2 pribadi yg mau dicapai degan bantuan informasi dan data yang tersedia di aplikasi ini. Aplikasi ini juga memudahkan bagi seseorang yang baru ingin memulai rutin berolahraga karena terdapat panduan berupa foto maupun video”

Hasil Interview pendek tentang adanya aplikasi ini berikut pertanyaan dan hasil jawaban interview pada Google Form.

1. Apa yang membuat kalian tidak bisa berolahraga secara rutin?

Aplikasi High Intensity Interval Training

1. Apa yang membuat kalian tidak bisa berolahraga secara rutin?

32 responses

- Banyak yang harus dikerjain (Beres2 rumah, sekolah, dll) jadi kalau ada waktu aja, biasanya sabtu pagi atau sore.
- mood
- JADWAL PADAT
- Yang paling utama adalah waktu
- Mager, gak ada waktu, males mulai, gak ada teman
- Waktu yang tersedia sangat sempit karena sedang menjalani semester akhir
- Waktu olahraga yang cenderung di pagi hari menyulitkan saya untuk melakukannya
- Jadwal padat dan sakit badan
- Rasa malas

Gambar 31. Pertanyaan 1

Sibuk / Tidak punya waktu = 19

Malas = 9

Lainnya = 4 (mood)

2. Apakah aplikasi ini membantu kalian dalam olahraga?

2. Apakah aplikasi ini membantu kalian dalam berolahraga?
32 responses

- Belum tau
- Cukup
- Ya, membantu
- Belum pernah pake
- cukup membantu
- mungkin
- MUNGKIN
- Membantu mengetahui teknik berolahraga yang baik
- bisa

Gambar 32. Pertanyaan 2

Iya = 20

Mungkin = 6

Lainnya = 6

3. Olahraga apakah yang membuat kalian tidak ingin berolahraga kembali?



Gambar 33. Pertanyaan 3

Tidak ada = 15

Lainnya = 17

4. Apa yang membuat kalian tidak mau ketempat Gym?



4. Apa yang membuat kalian tidak mau ketempat Gym?
32 responses

- Mahal
- mahal
- Banyak maksiat, aurat terbuka semua
- Sendirian
- Tempat jauh
- Tidak
- Karena tidak ada teman
- Ramal
- kadang suka minder buat make alat karena dipandang masi anak kecil sotoy aja

Gambar 34. Pertanyaan 4

Mahal = 9

Lainnya = 23

5. Dari keseluruhan aplikasi tersebut yang sudah dibahas, Apakah aplikasi ini penting bagi kalian untuk mecicil kegiatanolahraga atau sebaliknya?

5. Dari keseluruhan aplikasi tersebut yang sudah dibahas, Apakah aplikasi ini penting bagi kalian untuk mecicil kegiatanolahraga atau sebaliknya?

32 responses

Penting

Ya

Iya

Sangat penting

Iya abis main Mobile legends langsung olahraga agar sehat wal afiat

Penting, karena saya males tempat gym mahal solusinya adalah aplikasi ini

Mungkin penting

Ya, aplikasi ini penting untuk mecicil kegiatan berolahraga.

Penting, aplikasi ini dapat membantu karena keterangannya sangat lengkap

Gambar 35. Pertanyaan 5

Iya = 32

Dari keseluruhan data dari lampiran tersebut menyatakan bahwa. Aplikasi olahraga sangat di butuhkan untuk kegiatan sibuk dan kegiatan yang tidak keluar rumah.

Google Form ini akan membantu valid tidaknya data tersebut.

<https://forms.gle/53JZLvNcAZgAcWgS6>