



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan 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 : EC00202015893, 20 Mei 2020

Pencipta

Nama : **dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO.**
Alamat : Sambilegi Baru RT/RW 01/53 Jalan Jati Maguwoharjo Depok Sleman, Sleman, Di Yogyakarta, 55282
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM UNY**
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Depok, Sleman, Sleman, Di Yogyakarta, 55281
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Program Komputer**
Judul Ciptaan : **Aplikasi Program Komputer : Pemanasan Neuromuskular FIVE**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 Mei 2020, di Yogyakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000189785

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



PANDUAN PENGGUNAAN APLIKASI PROGRAM KOMPUTER

Pemanasan Neuromuskular

FIVE

Petunjuk Penggunaan Aplikasi Program Komputer : Pemanasan Neuromuskular FIVE

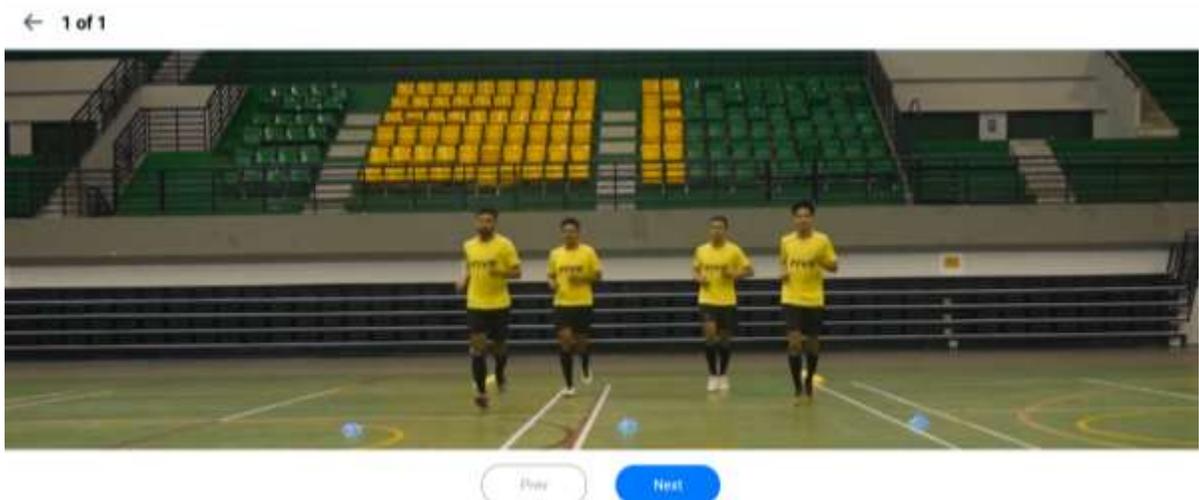
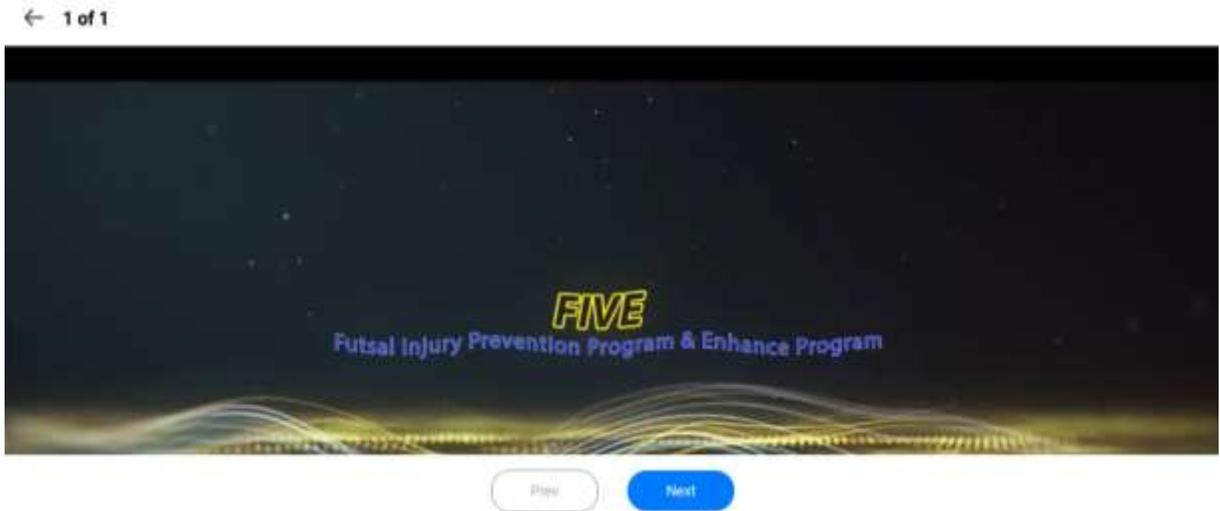
1. Buka browser anda melalui laptop ataupun handphone (android/iphone)
2. Hampir seluruh browser yang umum (misal : google chrome, firefox dll) dapat digunakan untuk membuka aplikasi ini
3. Buka link berikut di browser : <https://robotbiru.com/five>
4. Anda akan terhubung dengan halaman depan berikut ini :



5. Program FIVE terdiri dari 5 kategori dengan 15 jenis latihan
6. Bila ingin melihat keseluruhan latihan dari FIVE (total 15 latihan secara berurutan)
Klik "start" untuk melihat keseluruhan gerakan dari FIVE



7. Setelah dilakukan klik pada “start”, maka video masing masing latihan akan diputar secara berurutan mulai dari latihan 1 sampai latihan 15. Berikut contoh tampilannya.



DYNAMIC STRETCHING
2. HIP OUT-HIP IN

Repetition and set
Hip out: 2 x 16 m
Hip in: 2 x 16 m

Prev

Next

← 1 of 4



Prev

Next

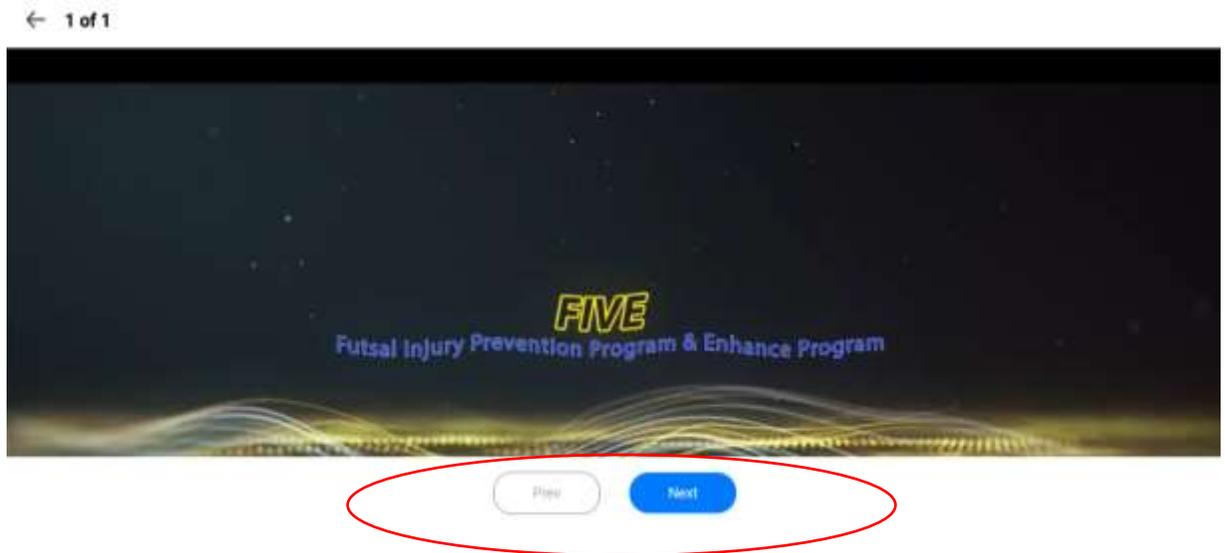
← 2 of 4



Prev

Next

8. Seluruh gerakan latihan FIVE akan tersaji secara berurutan sebanyak 15 latihan, Klik “Next” untuk melihat urutan selanjutnya, atau Klik “Prev” untuk melihat urutan sebelumnya.

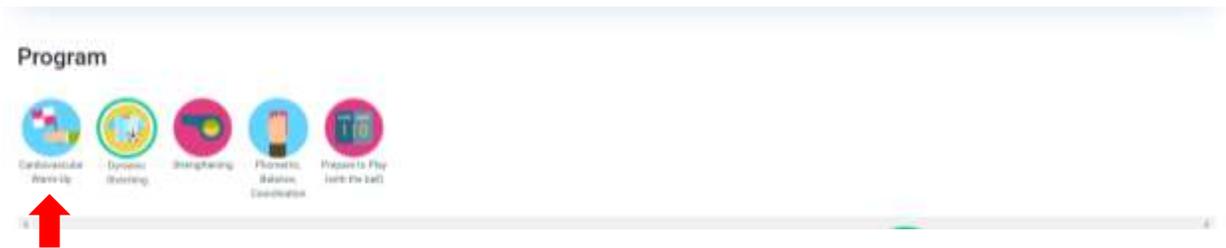


9. Latihan FIVE juga dapat dilihat berdasarkan kategorinya, yaitu :

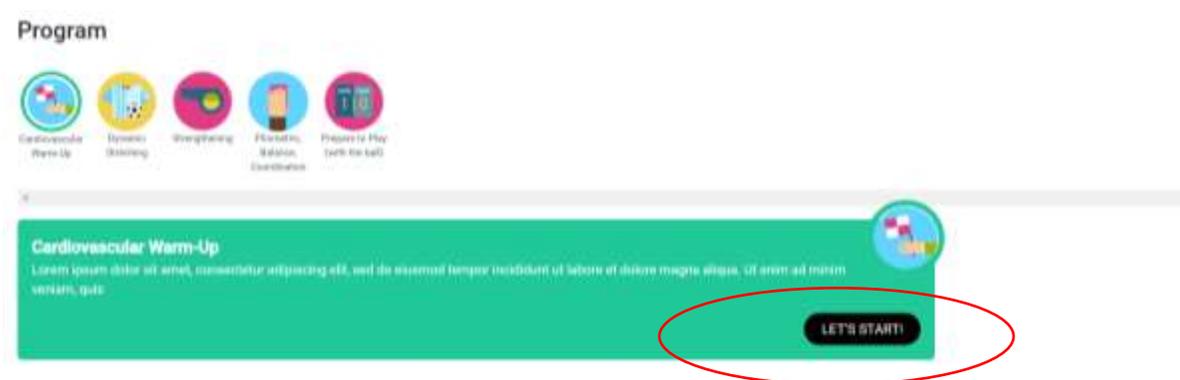
- Bagian 1 : Latihan Cardiovascular warm up
- Bagian 2 : Latihan Dynamic Stretching
- Bagian 3 : Latihan Strenghtening
- Bagian 4 : Latihan Plyometric, Balance, Coordination
- Bagian 5 : Prepare to Play



10. Klik “Cardiovascular Warm-up” untuk melihat latihan no.1 dari FIVE, yaitu straight jogging



11. Setelah dilakukan klik maka tepat bagian bawah akan muncul instruksi untuk memulai latihan cardiovascular warm up. Klik “LET’S START!” untuk memulai latihan



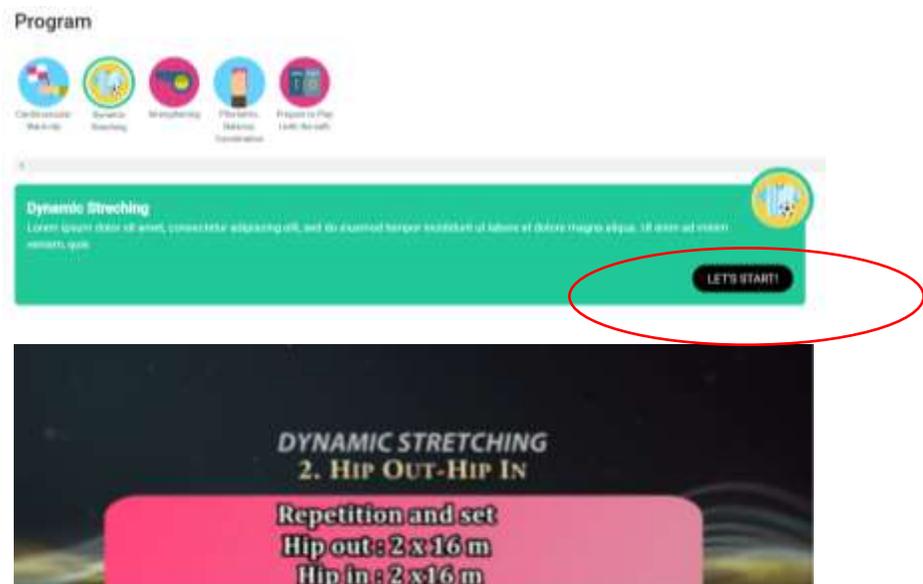
12. Maka video latihan FIVE bagian cardiovascular warm up akan tertampil



13. Klik “Dynamic Stretching” untuk melihat latihan no.2-5 dari FIVE, yaitu : hip-out hip in, high heel- butt flicks, smooth swing carioca, hamstring swing-groin swing.



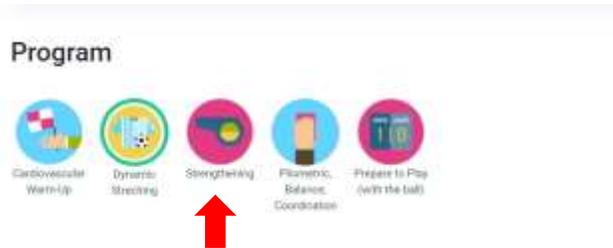
14. Setelah dilakukan klik maka tepat bagian bawah akan muncul instruksi untuk memulai latihan Dynamic Stretching. Klik “LET’S START!” untuk memulai latihan



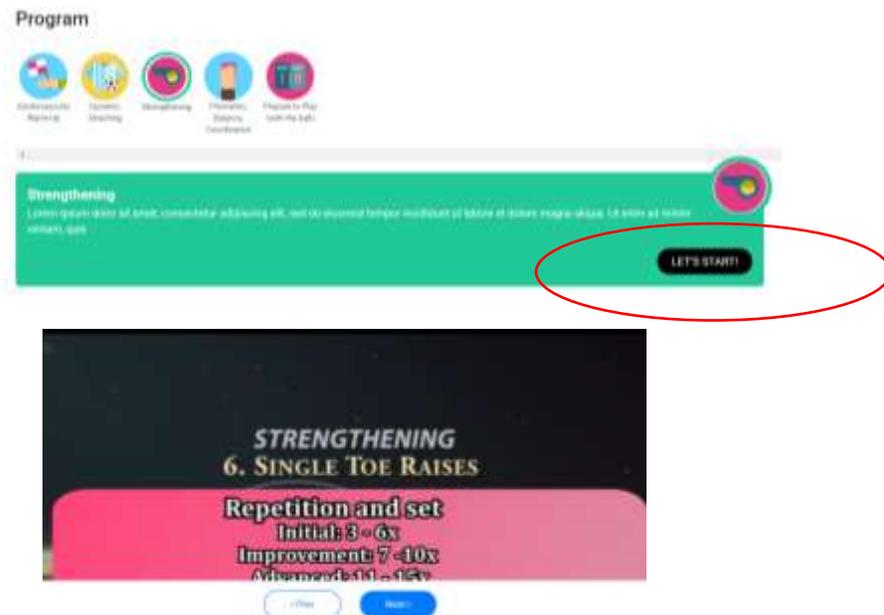
15. Video latihan dynamic stretching bisa tertampil secara berurutan (4 latihan), tetapi bisa juga memilih latihan tersebut dengan men “klik” masing-masing gambar latihan seperti dibawah ini



16. Klik “Strengthening” untuk melihat latihan no.6-11 dari FIVE, yaitu single toe raise, bounding side, Nordic hamstring, Copenhagen exercise, Plank exercise, Side plank exercise.



17. Setelah dilakukan klik maka tepat bagian bawah akan muncul instruksi untuk memulai latihan Strengthening. Klik “LET’S START!” untuk memulai latihan



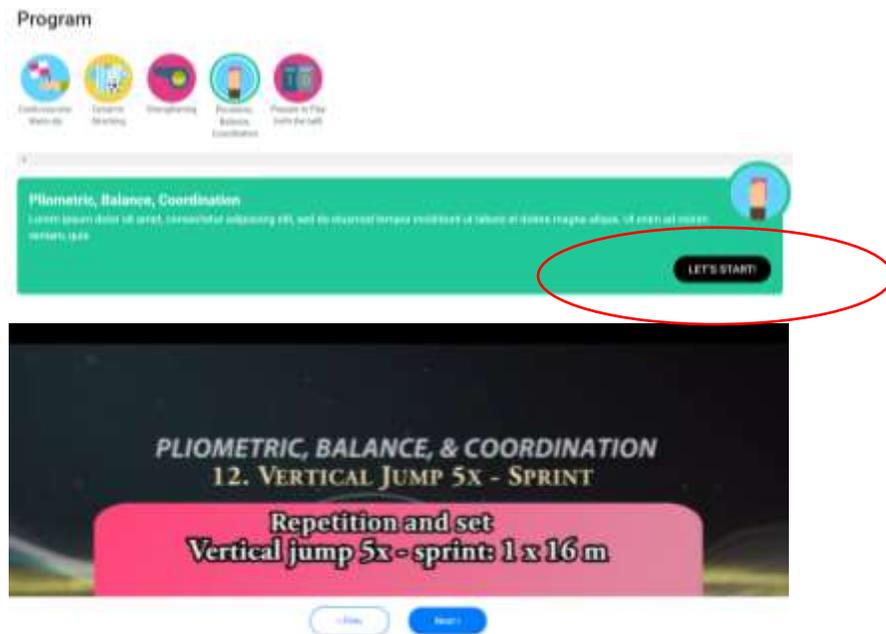
18. Video latihan strengthening bisa tertampil secara berurutan (5 latihan), tetapi bisa juga memilih latihan tersebut dengan men “klik” masing-masing gambar latihan seperti dibawah ini



19. Klik “Pliometric, balance, coordination” untuk melihat latihan no.12-13 dari FIVE, yaitu vertical jump-sprint dan dynamic balance-plant and cut



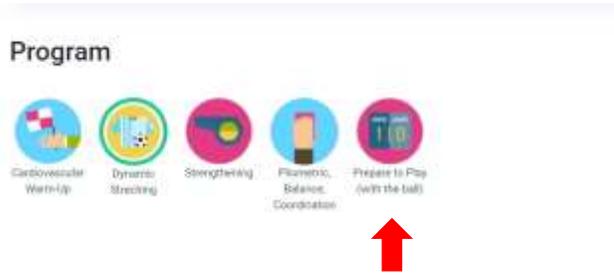
20. Setelah dilakukan klik maka tepat bagian bawah akan muncul instruksi untuk memulai latihan Strengthening. Klik “LET’S START!” untuk memulai latihan



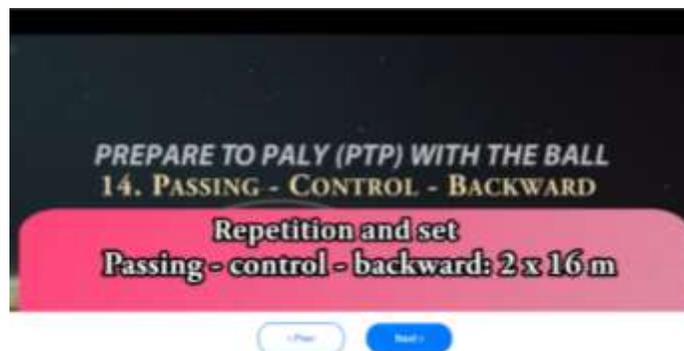
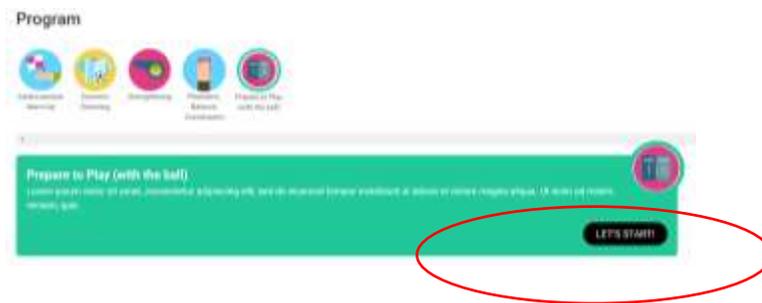
21. Video latihan strengthening bisa tertampil secara berurutan (4 latihan), tetapi bisa juga memilih latihan tersebut dengan menh “klik” masing-masing gambar latihan seperti dibawah ini



22. Klik "Prepare to Play (with the ball)" untuk melihat latihan terakhir dari FIVE (no.14-15), yaitu Passing-Control-Backward dan Man to Man marking



23. Setelah dilakukan klik maka tepat bagian bawah akan muncul instruksi untuk memulai latihan Prepare to Play. Klik "LET'S START!" untuk memulai latihan



24. Video latihan Prepare to Play (with the ball) bisa tertampil secara berurutan (2 latihan), tetapi bisa juga memilih latihan tersebut dengan men "klik" masing-masing gambar latihan seperti dibawah ini.

