

# **Penjelasan Download, Install, dan Cara Menggunakan Aplikasi Strava untuk kegiatan Sepeda Santai Virtual dan Lari/Jalan Sehat Virtual atau Olahraga Virtual USD dalam rangka Dies Natalis 66<sup>th</sup> Universitas Sanata Dharma**

- Pastikan handphone anda sudah menyimpan nomor kontak/WA **Narahubung Olahraga Virtual USD di 08122-8866-266**
- Pastikan handphone anda masih mempunyai sisa ruang simpan file minimal 30 megabyte dan terkoneksi dengan internet.

## **1. Download dan Install Aplikasi Strava**

Masuk ke aplikasi **Play Store** untuk pengguna handphone **Android** atau **App Store** untuk pengguna handphone **Apple**. Cari aplikasi **Strava: Track Running, Cycling & Swimming** selanjutnya tekan **Install**. Tunggu beberapa saat sampai proses instalasi **Strava** selesai.

## **2. Daftar/Sign Up Strava**

Setelah terinstall, buka aplikasi **Strava**. Muncul tampilan pertama notifikasi pendaftaran **The #1 app for runners and cyclist**. Anda diberi pilihan mendaftar dengan opsi **Continue with Facebook, Continue with Google/Apple** atau **Sign up with email**. Silahkan pilih salah satu kemudian tekan **Agree and Sign Up**. Teruskan proses yang ada sampai masuk ke isian biodata. Isikan **First name/nama depan....., Last name/nama belakang....., Birthdate/tanggal lahir....., dan pilih Gender/jenis kelamin.....** selanjutnya tekan **Next**.

- Muncul notifikasi **Can we contact you?** pilih **Yes**. Lalu,
- Muncul notifikasi **The First Month's On Us** pilih **No Thanks**. Lalu,
- Muncul notifikasi **Ready to record** pilih **Later**. Lalu,

- Muncul notifikasi **Do you use a device to record your workouts?** pilih **Skip**. Lalu,
- Muncul notifikasi **Discover the routes your friends already love** pilih **Skip**. Lalu,
- Muncul notifikasi **Did someone tell you about Strava?** pilih **Skip for now**. Lalu,
- Masuk menu **Follow Athletes** pilih **Skip**. Lalu,
- Muncul notifikasi **Welcome, nama anda!** Lalu tekan **Done**
- Selanjutnya masuk **Home/Laman utama**.

**Strava** siap untuk digunakan.

Sebelum memulai kegiatan olahraga pastikan anda sudah melakukan pemanasan dan memakai kelengkapan olahraga dengan **wajib** mengenakan **kaos Dies Natalis 66<sup>th</sup> USD**. Peserta bebas mengikuti semua aktivitas olahraga virtual secara **mandiri** maupun **berkelompok**.

### **Ketentuan pada Saat Berkelompok**

Pada saat berkelompok, jumlah peserta hanya dibatasi **maksimal 5 orang**. Nanti saat anda membagikan hasil perekaman aktivitas **Strava ke WA Narahubung Olahraga Virtual USD**, bisa salah satu peserta saja yang membagikan aktivitas berkelompok tersebut. Dengan wajib menyantumkan **semua nomor kupon peserta yang ikut dalam kelompok di judul/title** dan menambahkan beberapa foto bersama ke dalam aktivitas **Strava** tersebut.

### **3.Rekam/Record**

Buka aplikasi **Strava** di handphone anda, lalu masuk **Home/Laman utama**. Pilih menu **Record/Rekam** lalu masuk ke menu **Choose a Sport**. Pilih salah satu opsi aktivitas olahraga:

- ✓ **Run untuk berlari**, atau
- ✓ **Ride untuk bersepeda**, atau
- ✓ **Walk untuk berjalan kaki** dan selanjutnya tekan **START**.

Jika muncul notifikasi **Allow Strava to access this device's location?** pilih **Allow**. Lalu muncul notifikasi **GPS SIGNAL ACQUIRED** – berwarna hijau di atas peta dan titik lokasi anda - berwarna biru di dalam peta. Layar handphone akan menampilkan **TIME**/waktu, **AVG SPEED**/rata-rata kecepatan, dan **DISTANCE**/jarak tempuh.

Segera lakukan aktivitas olahraga yang akan dilakukan. Jika handphone anda akan disimpan di tas atau kantong celana, sebaiknya tutup tampilan **Strava** di layar handphone. Bisa dengan menekan 2x tombol **Home** atau menekan 1x tombol **Power** di handphone anda.

**Jangan lupa di beberapa tempat/spot sepanjang rute pada saat berolahraga sempatkan untuk berfoto ria/selfie.**

Anda tidak perlu menghentikan perekaman jika harus berhenti sebelum finish karena perekaman akan berhenti secara otomatis atau auto-pause, misalkan berhenti di lampu merah atau pada saat beristirahat.

#### **4. Simpan/Save**

Buka kembali aplikasi **Strava**. Jika sudah mencapai jarak tempuh minimal target, **15 km** untuk Sepeda Santai Virtual dan atau **3 km** untuk Lari/Jalan Sehat Virtual tekan tombol **STOP**, lalu tekan tombol **FINISH**. Selanjutnya aktivitas tersebut diberi judul/title:

- ✓ **FunBike 66<sup>th</sup> USD - nomor kupon** anda, untuk aktivitas Sepeda Santai Virtual atau
- ✓ **FunRun 66<sup>th</sup> USD - nomor kupon** anda, untuk aktivitas Lari Sehat Virtual atau
- ✓ **FunWalk 66<sup>th</sup> USD - nomor kupon** anda, untuk aktivitas Jalan Sehat Virtual.

Di bawah kolom diskripsi ada icon sepatu/sepeda sebagai pilihan jenis aktivitas olahraga, pastikan kembali apakah icon tersebut sesuai dengan aktivitas olahraga yang anda lakukan. Jika tidak sesuai, tekan icon aktivitas olahraga tersebut dan pilih opsi olahraga, sesuai dengan yang anda lakukan.

Tambahkan foto dengan menekan tombol **Add photo**. Jika muncul notifikasi **Allow Strava to access photos, media, and files on the device?** pilih **Allow**. Selanjutnya pilih minimal 2 foto anda pada saat bersepeda/berlari/jalan sehat dengan spot yang berbeda lalu tekan **Done** kemudian tekan **Save**.

## **5. Bagikan Aktivitas/Share Activity Strava paling lambat 12 Desember 2021**

Bagikan aktivitas **Strava** tersebut dengan menekan **Share Icon** selanjutnya akan masuk ke menu **Share Activity**. Pilih **Share Using - WhatsApp** selanjutnya arahkan ke nomor **WA Narahubung Olahraga Virtual USD** di handphone anda lalu tekan **Send/kirim**.

Foto aktivitas olahraga tersebut dapat juga dibagikan ke instagram dan facebook dengan hashtag **#DiesNatalis66USD**. Serta tag **@usd\_official** di Instagram & **Universitas Sanata Dharma** di facebook.

Jika proses membagikan hasil aktivitas **Strava** anda berhasil sampai ke **WA Narahubung Olahraga Virtual USD**, beberapa saat kemudian anda akan mendapatkan balasan notifikasi. Dan jika **aktivitas Strava anda valid**, maka nomor kupon anda akan masuk ke dalam kotak undian.

Demikian penjelasan dari kami. Jika masih ada pertanyaan bisa langsung menghubungi **WA Narahubung Olahraga Virtual USD** di nomor: **08122-8866-266**. Sekian dan terima kasih.

**SALAM OLAHRAGA.....**