

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

Pengaruh yang signifikan, setelah dianalisis menunjukkan harga $t_{hitung} = 18,85$ dan t_{daftar} sebesar 5,35 dengan demikian harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan *heading* dalam permainan sepak bola pada Siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo, ditolak dan menerima hipotesis H_A yang menyatakan terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi, terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan melakukan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo, terjadi dan dapat diterima.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para guru dan siswa yang ada di sekolah SMP Negeri 6 gorontalo.

- a) Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya *heading* dalam permainan sepak bola, maka sangat efektif diterapkannya latihan kekuatan otot perut.
- b) Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk latihan yang akan digunakan, sehingga nantinya akan memberikan hasil yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fleck dan Quinn. 2007.** *Panduan Sepak Bola Handal*, Jakarta Sunda Kelapa
Pustaka
- Giffor, Cclive. 2007.** *Keterampilan Sepak Bola*, Yogyakarta: PT citra aji parama
- Hadjarati, hartono. 2009.** *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Gorontalo
- Harsono, 1988.** *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
P2LPTK : Jakarta
- [Http://www.resep.web.id/tips/melatih-otot-perut-secara-benar.htm](http://www.resep.web.id/tips/melatih-otot-perut-secara-benar.htm)**
- Koger, Robert. 2007.** *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya
Cemerlang.
- Luxbacher, josep. 2004.** *Langkah-langkah Menuju Sukses*, Jakarta: PT Raja
grafindo persada
- Luxbacher, joe. 2004.** *Sepak Bola, Teknik dan Taktik Bermain*, Jakarta: PT Raja
grafindo persada
- Mukholid, agus. 2007.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta:
PT Ghalia indo printing.
- Mielke, danny. 2007,** *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Intan Jaya.
- Muhajir. 2006.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Roji. 2006.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Erlangga
- Salim, Agus. 2007.** *Buku Pintar Tennis*. Bandung: Jemar
- Setyawan, Andri. 2007.** *Keterampilan Sepak bola*. Yogyakarta: Citra aji pratama
- Suharno, 1993.** *Metodologi Pelatihan*. KONI Pusat : Jakarta

Lampiran : A Analisis Data

TABEL II

DATA HASIL PENELITIAN *HEADING*

No	x_1	x_2	x_1^2	x_2^2
1	7	13	49	169
2	5	10	25	100
3	10	15	100	225
4	8	13	64	169
5	5	10	25	100
6	6	14	36	196
7	7	13	49	169
8	6	10	36	100
9	7	11	25	121
10	7	12	49	144
11	10	15	100	225
12	7	12	49	144
13	9	13	81	169
14	8	13	64	169
15	9	13	81	169
16	6	11	36	121
17	7	13	49	169
18	7	14	49	169
19	7	10	25	100
20	7	13	49	169
jmlh	141	248	1041	3124

1. Perhitungan rata-rata, median dan modus pada variabel X_1

Untuk kebutuhan perhitungan selanjutnya. Sesuai dengan data yang ada pada tabel di atas, maka data tersebut berbentuk data tidak berkelompok atau data tunggal.

a. Perhitungan Rata-Rata Variabel X_1

a. Dik . $\sum x_1 = 141$

$$n = 20$$

Dit , $X = \dots ?$

$$X = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{141}{20} = 7,05$$

b. Perhitungan Median (nilai tengah) Variabel X_1

Diketahui $n = 20$

$$Me = \frac{n + 1}{2} = \frac{20 + 1}{2} = \frac{21}{2} = 10.5$$

Hal ini berarti median berada diantara nilai ke 10 dan ke 11 pada nilai yang urutkan dari skor terkecil sampai skor terbesar. Median terletak diantara angka 7 dan 7 dengan demikian median adalah 7

Diperoleh dari rumus berikut ini :

(5,5,5,5,6,6,6,7,7,7- 7,7,7,7,8,8,9,9,10,10)

$$Me = \frac{7 + 7}{2} = \frac{14}{2} = 7$$

c. *Perhitungan Modus Variabel X_1*

Modus adalah nilai yang memiliki frekuensi yang terbesar atau nilai yang paling sering / banyak terjadi.

TABEL III

PERHITUNGAN MODUS VARIABEL X_1

No	Variabel X_1	F
1	5	3
2	6	4
3	7	7 modus
4	8	2
5	9	2
6	10	2

Dari tabel di atas dapat dilihat frekuensi yang sering atau banyak terjadi adalah nilai atau skor 7 dengan demikian angka tersebut dapat ditetapkan sebagai modus.

a. Menghitung Standar deviasi (S) dan Varians S_1^2 pada variabel X_1

$$s^2 = \frac{N \cdot \sum x_1^2 - (\sum x)^2}{N \cdot (N - 1)}$$

$$\text{Dik. } \sum x_1^2 = 1041$$

$$\sum x^2 = 141$$

Dit : S = ?

$$s^2 = \frac{N \cdot \sum x_1^2 - (\sum x)^2}{N(N - 1)}$$

$$= \frac{20(1041) - (141)^2}{20(20 - 1)}$$

$$= \frac{20820 - 19881}{20(19)}$$

$$= \frac{939}{380}$$

$$s^2 = 2,47 \text{ (variasi)}$$

$$= \sqrt{2,47}$$

$$= 1,57 \text{ (standar deviasi)}$$

1. Perhitungan Rata-Rata, Median Dan Modus Pada Variabel X_2

a. Perhitungan Rata-Rata Variabel X_2

$$\text{Dik. } \sum x_1 = 248$$

$$n = 20$$

Dit, $X = \dots\dots\dots?$

$$X = \frac{\sum x_1}{n} = \frac{248}{20} = 12,4$$

2. Perhitungan Rata-Rata, Median Dan Modus Pada Variabel X_2

a. Perhitungan Rata-Rata Variabel X_2

$$\text{Me} = \frac{n + 1}{2} = \frac{20 + 1}{2} = \frac{21}{2} 10,5$$

(10,10,10,10,11,11,12,12,13,13 – 13,13,13,13,13,13,14,14,15,15)

$$\text{Me} = \frac{13 + 13}{2} = \frac{26}{2} = 13$$

Hal ini berarti median berada diantara nilai ke 10 dan ke 11 pada nilai yang diurutkan dari skor terkecil sampai skor terbesar. Median terletak diantara angka 13 dan 13 dengan demikian median adalah 13.

Diperoleh dari rumus berikut ini :

$$Me = \frac{13+13}{2} \quad Me = \frac{13}{2} \quad Me = 13$$

c. Perhitungan Modus Variabel X_1

Modus adalah nilai yang memiliki frekuensi yang terbesar atau nilai yang paling sering / banyak terjadi.

TABEL I V

PERHITUNGAN MODUS VARIABEL X_2

No	Variable x_2	F
1	10	4
2	11	2
3	12	2
4	13	8 modus
5	14	2
6	15	2

Dari tabel di atas dapat dilihat frekuensi yang sering atau banyak terjadi adalah pada nilai atau skor 13 dengan demikian angka tersebut dapat ditetapkan sebagai modus.

d. Mengitung Standar deviasi (S) dan Varians S^2 pada variabel X_2

$$S^2 = \frac{N \cdot \sum x_1^2 - (\sum x)^2}{N \cdot (N - 1)}$$

Dik : $\sum x_1^2 = 3124$

$$\sum x_1 = 248$$

Dit : S = ?

$$S^2 = \frac{N \cdot \sum x_1^2 - (\sum x)^2}{N \cdot (N - 1)}$$

$$= \frac{20(3124) - (248)^2}{20(20 - 1)}$$

$$= \frac{62.480 - 61.504}{20(19)}$$

$$= \frac{976}{380}$$

$$S^2 = 2,75$$

$$= \sqrt{2,75}$$

= 1,60 (standar deviasi)

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa Varians pada variabel

X_2 (S_2^2) = 2,75 dan Standar Deviasi (S).

3. Pengujian Normalitas Data

TABEL V

a. pengujian normalitas data pada variabel X_1

N o	Batas Kelas	Z.Batas Kelas	Z.Daftar	Luas Interval	E_1	O_1
1	4,5	- 1,62	0,4474			
				0,1085	2,17	4
2	5,5	- 0,99	0,3389			
				0,2021	4,042	3
3	6,5	- 0,35	0,1368			
				0,2509	5,018	7
4	7,5	- 0,29	0,1141			
				0,2071	4,142	2
5	8,5	- 0,92	0,3212			
				0,1194	2,388	2
6	9,5	- 1,56	0,4406			
				0,0451	0,902	2
7	10,5	- 2,19	0,4857			

$$X^2 = \frac{(O_1 - E_1)^2}{E_1}$$

$$= \frac{(4 - 2,17)^2}{2,17} + \frac{(3 - 4,042)^2}{4,042} + \frac{(7 - 5,018)^2}{5,018} + \frac{(2 - 4,141)^2}{4,142} + \frac{(2 - 2,388)^2}{2,388} + \frac{(2 - 0,902)^2}{0,902}$$

$$= \frac{3,35}{2,17} + \frac{1,09}{4,042} + \frac{3,93}{5,018} + \frac{4,59}{4,142} + \frac{0,15}{2,388} + \frac{1,21}{0,902}$$

$$= 1,54 + 0,27 + 0,78 + 1,11 + 0,06 + 1,34$$

$$X^2 = 5,1$$

$$X^2_{\text{daftar}} = (1 - \alpha)(k - 1)$$

$$= (1 - 0,05)(6 - 1)$$

$$= (0,95)(5)$$

$$= 11,1$$

$$X^2_{\text{hitung}} 5,1 \leq X^2_{\text{daftar}} 11,1$$

Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa, terima hipotesis varians populasi normal jika : $\chi^2_{\text{hitung}} \leq \chi^2_{\text{daftar } (\alpha, k-3)}$ dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ serta derajat kebebasan $dk = k - 3$, maka chi kuadrat hitung diperoleh harga sebesar = 5,1. Berdasarkan daftar distribusi chi kuadrat pada $\alpha=0,05$.

$\chi^2_{\text{daftar } (\alpha, k-3)}$ atau: $\chi^2_{\text{daftar } (\alpha=0,05, k-3)} = \chi^2_{\text{daftar } (0,95, k)}$ diperoleh harga sebesar = 11,1

Lebih jelasnya dapat dilihat bahwa, : χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{daftar} atau (5,1 < 11,1). Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel X_1 memiliki varians populasi yang normal.

TABEL VI

b. Pengujian normalitas data pada variabel X_2

N o	Batas Kelas	Z.Batas Kelas	Z.Daftar	Luas Interval	E_1	O_1
1	80,5	- 1,98	0,4761			
				0,0931	1,862	3
2	81,5	- 1,19	0,3830			
				0,2313	4,626	3
3	82,5	- 0,39	0,1517			
				0,3034	6,086	8
4	83,5	0,39	0,1517			
				0,2313	4,626	3
5	84,5	1,19	0,3830			
				0,0931	1,862	3
6	85,5	1,98	0,4761			

$$\text{Rumus : } \chi^2 = \sum \frac{O_i - E_i}{E_i}$$

$$\chi^2 = \frac{(-1,638)^2}{1,638} + \frac{(-3,414)^2}{3,414} + \frac{(-4,724)^2}{4,724} + \frac{(-4,62)^2}{4,62} + \frac{(-3)^2}{3}$$

$$+ \frac{(-1,378)^2}{1,378}$$

$$\chi^2 = \frac{5,57}{1,638} + \frac{1,99}{3,414} + \frac{7,42}{4,724} + \frac{11,42}{4,42} + \frac{1}{3} + \frac{0,38}{1,378}$$

$$\chi^2 = 3,40 + 0,58 + 1,57 + 2,47 + 0,33 + 0,27$$

$$\chi^2 = 8,62$$

$$x^2 = 3,13$$

Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa, terima hipotesis varians populasi normal jika : $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{daftar (\alpha) (k-3)}$ dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ serta derajat kebebasan $dk = k - 3$, maka chi kuadrat hitung diperoleh harga sebesar = 3,13.

Berdasarkan daftar distribusi chi kuadrat pada $\alpha=0,05$.

$$\chi^2_{daftar (\alpha) (k-3)} \text{ atau: } \chi^2_{daftar (0,05) (k-3)} = \chi^2_{daftar (0,95) (k)}$$
 diperoleh harga sebesar = 5,99.

Lebih jelasnya dapat dilihat bahwa, : χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{daftar} atau (3,13 < 5,99). Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel X_2 memiliki varians populasi yang normal.

Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa, terima hipotesis varians populasi normal jika : $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{daftar (\alpha) (k-3)}$ dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ serta derajat kebebasan $dk = k - 3$, maka chi kuadrat hitung diperoleh harga sebesar = 3,13.

Berdasarkan daftar distribusi chi kuadrat pada $\alpha=0,05$.

$$\chi^2_{daftar (\alpha) (k-3)} \text{ atau: } \chi^2_{daftar (0,05) (k-3)} = \chi^2_{daftar (0,95) (k)}$$
 diperoleh harga sebesar = 5,99.

Lebih jelasnya dapat dilihat bahwa, : χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{daftar} atau (3,13 < 5,99). Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel X_2 memiliki varians populasi yang normal.

4. Pegujian Homogenitas Data

$$\text{Dik , } s^2 = 2,47$$

$$s^2 = 2,57$$

Inlo = 2, 2027 logaritma hasil Bil Lo

TABEL VII

DAFTAR PEGUJIAN UJI HOMOGENITES VARIANS POPULASI

Sampel ke	Dk	¹ /dk	S ²	Log S ²	Dk (log S ²)
1	19	0,05	2,47	0,3927	7,4613
2	19	0,05	2,57	0,4099	7,7881
					15,2494

Dengan demikian dapat dihitung varians gabungan dengan rumus :

$$s^2 = \frac{(n-1)S_1^2 + (n_1-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$
$$= \frac{(20-1)2,47 + (20-1)2,57}{20 + 20 - 2}$$

$$s^2 = \frac{(19)2,47 + (19)2,57}{38}$$

$$s^2 = \frac{95,76}{38}$$

$$s^2 = 2,52 \text{ varians gabungan}$$

$$s = \sqrt{2,52}$$

$$= 1,59$$

$$\text{Berarti } \log S^2 = 2,52$$

$$\log S^2 = 0,4014$$

B= harga satuan dengan rumus

$$B = (\log S^2) \sum (n_1 - 1)$$

$$= (0,4014)(38)$$

$$= 15,2532$$

5. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap peningkatan kemampuan dasar *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri Gorontalo Kelas VII, maka hal ini di analisis dengan uji t atau uji analisis varians.

$$\text{Rumus : } t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan : Md = Nilai rata-rata dari perbedaan pre test dengan post test(post test- pre test)

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel

Data - data pre test dan post test selanjutnya di susun dalam suatu tabel untuk keperluan rumus.

$$\begin{aligned}
 X^2 &= (\ln lo) \left\{ B - \sum (n - 1) \log S^2 \right\} \\
 &= (2,3026) \{15,2532 - 15,2494\}
 \end{aligned}$$

Sesuai dengan kriteria pengujian bahwa, terima hipotesis varians populasi homogen jika : $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{daftar}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ serta derajat kebebasan $dk = k - 1$, maka chi kuadrat hitung diperoleh harga sebesar = 0,01. Berdasarkan daftar distribusi chi kuadrat pada $\alpha = 0,05$.

$\chi^2_{daftar, \alpha, k-1}$ atau: $\chi^2_{daftar, 0,05, 1} = \chi^2_{daftar, 0,95, 1}$ diperoleh harga sebesar = 1.59.

Lebih jelasnya dapat dilihat bahwa, χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{daftar} atau $(0,01 < 1,59)$. Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian, sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian memiliki varians populasi yang homogen

TABEL VII

Daftar pengujian hipotesis

No	Pre test	Post test	lan (d)	Xd (d-Md)	X ² d
1	7	13	6	0,65	0,4225
2	5	10	5	- 0,35	0,1225
3	10	15	5	- 0,35	0,1225
4	8	13	5	- 0,35	0,1225
5	5	10	5	- 0,35	0,1225
6	67	14	8	0,65	7,0225
7	6	13	6	0,65	0,4225
8	5	10	4	- 0,35	1,8225
9	7	11	6	0,65	0,4225
10	10	12	5	- 0,35	0,1225
11	7	15	5	- 0,35	0,1225
12	9	12	5	- 0,35	0,1225
13	8	13	4	- 0,35	1,8225
14	9	13	5	- 0,35	0,4225
15	6	13	4	- 0,35	1,8225
16	7	11	5	- 0,35	0,1225
17	7	13	6	0,65	0,4225
18	7	14	7	- 0,65	2,7225
19	5	10	5	- 0,35	0,1225
20	7	13	6	0,65	0,4225
			107		18,85

$$Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{107}{20} = 5,35$$

Dik , $Md = 5,35$

$$\sum x^2 d = 18,85$$

Dit, t: ?

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{X^2 d}{M(M-1)}}}$$

$$t = \frac{5,35}{\sqrt{\frac{18,85}{20(20-1)}}}$$

$$= \frac{5,35}{\sqrt{\frac{18,85}{380}}}$$

$$= \frac{5,35}{\sqrt{0,05}}$$

$$= \frac{5,35}{0,22}$$

$$t = 24,32$$

Berdasarkan kriteria pengujian bahwa, Terima H0 jika

: ~~$-t_{1/2\alpha} < t < t_{1/2\alpha}$~~ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat

kebebasan dk = $n-1$. Dengan demikian ~~$-t_{1/2\alpha} < t < t_{1/2\alpha}$~~ sama

dengan ~~$-t_{1/2\alpha} < t < t_{1/2\alpha}$~~ dengan dk = $20-1$ atau ~~$-t_{0,975} < t < t_{0,975}$~~ = (

19); dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh harga t_{hitung} sebesar 24,32 dan t_{daftar} diperoleh harga sebesar 2.09. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari pada harga t_{daftar}

Berdasarkan hal tersebut, maka harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Sehingga H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap peningkatan kemampuan dasar *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo, **ditolak** dan menerima hipotesa H_A yang menyatakan ;terdapat pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap peningkatan kemampuan dasar *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo.

**JADWAL PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT
TERHADAP NRLAKUKAN HEADING DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA PADA SISWA KELAS VII NEGERI 6 GORONTALO**

No	Hari/ tanggal	Jenis latihan	set	Repetisi	Waktu pelaksanaa n	Ket
1	Selsa, 03-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginr • Inti Masing-masing sampel diberikan waktu untuk melakukah heading dengan menggunakan bola. • Pendinginan 		3 x melakuk an	15 menit 10 menit	Tes awal
2	Kamis, 5-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginr • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	30 detik	15 menit 10 menti	Tindakan
3	Saptu, 7-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginr • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	30 detik	15 detik 10 menit	Tindakan

4	Selasa, 10-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan - Starching - Joginr • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendingina 	2 set	30 detik	15 detik 10 menit	Tindakan
5	Kamis, 12-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	30 detik	15 menit 10 menit	Tindakan
6	Saptu, 14 -1- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 menit 10 meni	Tindakan
7	Selas,1 7 -01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 menit 10 menit	Tindakan

8	kamis,1 9-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 menit 10 menit	Tindakan
9	Saptu, 21-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 menit 10 menit	Tindakan
10	Selasa, 24-1- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	60 detik	15 detik 10 detik	Tindakan
11	kamis,2 6-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	60 detik	15 menit 10 detik	Tindakan

12	Saptu, 28-01- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	60 detik	15 menit 10 detik	Tindakan
14	Kamis, 2-02- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	60 detik	15 detik 10 detik	Tindakan
15	Saptu , 4-02- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 detik 10 detik	Tindakan
16	Selasa, 06- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemnasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 detik 10 detik	Tindakan

17	Kamis, 09- 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginng • Inti Sampel diberikan latihan sit-up dan bec-up. • Pendinginan 	2 set	45 detik	15 detik 10 detik	Tindakan
18	Saptu, 11- 012012	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Starching - Joginr • Inti Masing-masing sampel diberikan waktu untuk melakukah heading dengan menggunakan bola. • Pendinginan 		3 kali melakuk an	15 detik 10 detik	Tes akhir

Nama Sample Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo

No	Nama	Kelas	ket
1	Khairul Maulana Sultan	Kelas VII -1	Sample
2	Fikri Andrian Tumbo	Kelas VII-1	Sample
3	Fajrun. R. Husain	Kelas VII-2	Sample
4	Septian Aderai Oli'i	Kelas VII-2	Sample
5	Miftahudi Tolanggio	Kelas VII-3	Sample
6	Moh. Perdana Arif	Kelas VII-3	Sample
7	Hermin Antalu	Kelas VII-4	Sample
8	Abdulrahman Didipu	Kelas VII-4	Sample
9	Rijaldi Putra Wonggo	Kelas VII-5	Sample
10	Alberd Gunawan Derek	Kelas VII-5	Sample
11	Jufri. R. Pandi Lukun	Kelas VII-6	Sample
12	Faisal Puluhulawa	Kelas VII-7	Sample
13	Surtisno Ointo	Kelas VII-8	Sample
14	Al-frangki Adada	Kelas VII-8	Sample
15	Mho. Rizkiy tafhan	Kelas VII-9	Sample
16	Ilham Akbar Djailani	Kelas VII-9	Sample
17	Aditiya Prasetyo Pasange	Kelas VII-10	Sample
18	Rival Hasan	Kelas VII-11	Sample
19	Faisal Al-Mukhlis Hamid	Kelas VII-11	Sample
20	Novaldi Usman	Kelas VII-12	Sample

LENSA KEGIATAN PENELITIAN



POTO BERSAMA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 GORONTALO



DOA BERSAMA SEBELUM MELAKUKAN KEGIATAN



MELEKUKAN *HEADING*



PENGUKURAN JAUHNYA BOLA SETELAH *HEADING*



SISWA MELAKUKAN PEMANASAN



LATIHAN SIT-UP



LATIHAN BEC-UP

CURRICULUM VITAE



A. IDENTITAS

- 1) Nama Lengkap : **Nepil Yasin**
- 2) Nim : 141 407 076
- 3) Tempat Tanggal Lahir : Kayuogu, 13 mei 1986
- 4) Agama : Islam
- 5) Alamat : Desa Kayuogu, Kec. Pinogaluman, Kab.
Bolaang mungondow utara
- 6) Jurusan/Prodi : Pendidikan Keolahragaan/S-1 Penjaskesrek
- 7) Fakultas : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
- 8) Angkatan : 2007-2008

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1) Lulusan SD Negeri Kayuogu, Tahun Tamat 1999/2000
- 2) Lulusan SMP Negeri 1 Atinggola, Tahun Tamat 2003/2006
- 3) Lulusan SMK 3 Gororntalo, Tahun Tamat 2006 / 2007
- 4) Mengikuti OSPEK 2007 / 2008
- 5) Peserta Kuliah kerja Sibermas (KKS) Di Desa Dulohupa, Kec. Wonosari,
Kab. Boalemo 2010/2011

- 6). Pesrata Praktek Lapangan (PPL II) Di SMP Negeri 6 Gorontalo
- 7). Pesrta Bela Negara (BN) Universitas Negeri Gorontalo Angkatan ke-II
2010

