

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tes awal  $X_1$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 9.55 nilai varians 4.0500 dan nilai standar deviasi 2.0125 Sedangkan pada hasil penelitian tes akhir  $X_2$ , dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14.8 nilai varians 6.3026 dan nilai standar deviasi 2.5105 Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 5.2. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel peningkatan kemampuan smash menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 10.78. sedangkan dari daftar distribusi diperoleh  $t_{tabel}$  1,729, Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *Hurdle Hopping* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat diterima dan terjawab.

Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *Hurdle Hopping* yang diberikan pada siswa maka akan memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga bola voli.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi terbaik pada

setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam cabang olahraga tersebut.

2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di sekolah maupun di luar jam sekolah, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat siswa dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya kemampuan *smash* bola voli, maka sangat efektif diterapkan pelatihan *hurdle hopping*.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *hurdle hopping* berbeda dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : P.T. Rineke Cipta.
- Budi Sutrisno, Khafadi (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan2 Untuk SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Donald A Chu. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. California : Leisure Press
- Domi Putra. (2013). *Pengaruh Latihan Box Jump dan Hurdle (Barrier) Hop Terhadap Kekuatan Otot Tungkai*. Jambi : Universitas Jambi.
- Faridha Isnaini, Suranto. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Giriwijoyo, Sidik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : P.T Remaja Rosdakarya.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologo dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Harsono (1988) *Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Mochamad Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Maksum, (2009). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI* : Jakarta : PT. Ghalia Indonesia Printing.
- Ngurah Nala. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Program Pascasarjana, Program studi Fisiologi Olahraga.

- Nurhasan. (2001). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya. Jakarta: Dirjen olahraga, Depdiknas
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo : Era Pustaka Utama.
- Sudjana, (2005). *Metoda Statistika*. Bandung : PT Tarsito.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif, dan R&B*. Bandung. ALFABETA, CV.
- Suhadi Sujarwo. (2009). *VOLLEYBALL FOR ALL (Bolavoli untuk semua)*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Yogyakarta*
- Sutrino, Khafadi. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wisahati, Santosa (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

## Lampiran 1

Normalitas *Pre-Test*

Normalitas PRE-TEST									
NO	X	$\bar{X}$	$X-\bar{X}$	$X-\bar{X}^2$	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	6	9,6	-3,55	12,6025	2,0125	-1,76	0,0392	0,075	0,0358
2	6	9,6	-3,55	12,6025	2,0125	-1,76	0,0392	0,075	0,0358
3	7	9,6	-2,55	6,5025	2,0125	-1,27	0,1020	0,15	<b>0,0480</b>
4	8	9,6	-1,55	2,4025	2,0125	-0,77	0,2206	0,225	0,0044
5	8	9,6	-1,55	2,4025	2,0125	-0,77	0,2206	0,225	0,0044
6	9	9,6	-0,55	0,3025	2,0125	-0,27	0,3936	0,4	0,0064
7	9	9,6	-0,55	0,3025	2,0125	-0,27	0,3936	0,4	0,0064
8	9	9,6	-0,55	0,3025	2,0125	-0,27	0,3936	0,4	0,0064
9	9	9,6	-0,55	0,3025	2,0125	-0,27	0,3936	0,4	0,0064
10	9	9,6	-0,55	0,3025	2,0125	-0,27	0,3936	0,4	0,0064
11	10	9,6	0,45	0,2025	2,0125	0,22	0,5871	0,63	0,0379
12	10	9,6	0,45	0,2025	2,0125	0,22	0,5871	0,63	0,0379
13	10	9,6	0,45	0,2025	2,0125	0,22	0,5871	0,63	0,0379
14	10	9,6	0,45	0,2025	2,0125	0,22	0,5871	0,63	0,0379
15	11	9,6	1,45	2,1025	2,0125	0,72	0,7642	0,80	0,0358
16	11	9,6	1,45	2,1025	2,0125	0,72	0,7642	0,80	0,0358
17	11	9,6	1,45	2,1025	2,0125	0,72	0,7642	0,80	0,0358
18	12	9,6	2,45	6,0025	2,0125	1,22	0,8888	0,93	0,0362
19	12	9,6	2,45	6,0025	2,0125	1,22	0,8888	0,93	0,0362
20	14	9,6	4,45	19,8025	2,0125	2,21	0,9864	1,00	0,0136
$\Sigma$	191	VARIAN		4,05000					
Rata"	9,55	S.DEVIASI		2,0125					
							<b>Jumlah</b>	76,95	

## Lampiran 2

### Normalitas *Pos-Test*

Normalitas POST TEST									
NO	X	$\bar{X}$	$X-\bar{X}$	$X-\bar{X}^2$	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	10	14,8	-4,8	22,56	2,5105	-1,89	0,0294	0,08	0,0456
2	10	14,8	-4,8	22,56	2,5105	-1,89	0,0294	0,08	0,0456
3	11	14,8	-3,8	14,06	2,5105	-1,49	0,0681	0,15	<b>0,0819</b>
4	12	14,8	-2,8	7,56	2,5105	-1,10	0,1357	0,20	0,0643
5	13	14,8	-1,8	3,06	2,5105	-0,70	0,2420	0,25	0,0080
6	14	14,8	-0,8	0,56	2,5105	-0,30	0,3821	0,35	0,0321
7	14	14,8	-0,8	0,56	2,5105	-0,30	0,3821	0,35	0,0321
8	14	14,8	-0,8	0,56	2,5105	-0,30	0,3821	0,35	0,0321
9	15	14,8	0,3	0,06	2,5105	0,10	0,5318	0,48	0,0568
10	15	14,8	0,3	0,06	2,5105	0,10	0,5318	0,48	0,0568
11	16	14,8	1,3	1,56	2,5105	0,50	0,6915	0,68	0,0165
12	16	14,8	1,3	1,56	2,5105	0,50	0,6915	0,68	0,0165
13	16	14,8	1,3	1,56	2,5105	0,50	0,6915	0,68	0,0165
14	16	14,8	1,3	1,56	2,5105	0,50	0,6915	0,68	0,0165
15	16	14,8	1,3	1,56	2,5105	0,50	0,6915	0,68	0,0165
16	16	14,8	1,3	1,56	2,5105	0,50	0,6915	0,68	0,0165
17	17	14,8	2,3	5,06	2,5105	0,90	0,8159	0,88	0,0591
18	17	14,8	2,3	5,06	2,5105	0,90	0,8159	0,88	0,0591
19	18	14,8	3,3	10,56	2,5105	1,29	0,9015	0,95	0,0485
20	19	14,8	4,3	18,06	2,5105	1,69	0,9545	1,00	0,0455
$\Sigma$	295	VARIAN		6,3026					
Rata"	14,8	S. DEVIASI		2,5105					
							Jumlah	119,8	

### Homogenitas Data

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F = \frac{6,3026}{4,05000}$$

$$F = 1.556$$

## Lampiran 4

## Lampiran 3

Uji Hipotesis Statistik dengan menggunakan Uji *Tuckey*

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{104}{20} = 5,2$$

NILAI SELISIH						
NO	X1	X2	D	Md	<i>X</i> d	<i>X</i> <sup>2</sup> <i>d</i>
1	9	13	4	5,2	-1,2	1,44
2	11	16	5	5,2	-0,2	0,04
3	12	17	5	5,2	-0,2	0,04
4	6	16	10	5,2	4,8	23,04
5	10	15	5	5,2	-0,2	0,04
6	10	14	4	5,2	-1,2	1,44
7	9	16	7	5,2	1,8	3,24
8	14	19	5	5,2	-0,2	0,04
9	11	15	4	5,2	-1,2	1,44
10	10	16	6	5,2	0,8	0,64
11	12	16	4	5,2	-1,2	1,44
12	6	10	4	5,2	-1,2	1,44
13	9	18	9	5,2	3,8	14,44
14	10	14	4	5,2	-1,2	1,44
15	8	11	3	5,2	-2,2	4,84
16	9	17	8	5,2	2,8	7,84
17	11	14	3	5,2	-2,2	4,84
18	9	12	3	5,2	-2,2	4,84
19	7	10	3	5,2	-2,2	4,84
20	8	16	8	5,2	2,8	7,84
$\Sigma$			104	$\Sigma X^2d$		85,2
<i>Md</i>			5,2			

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

$$t = \frac{5,2}{\sqrt{\frac{85,2}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{5,2}{\sqrt{0,22421}}$$

$$t = \frac{5,2}{0,47351} \quad t = 10,98$$

**JADWAL LATIHAN**

NO	HARI / TANGGAL	TINDAKAN / PERLAKUAN	PAGI / JAM	SORE / JAM
1	Rabu / 2 Maret 2016	Tes Awal	Pagi / 08:00	-----
2	Kamis / 3 Maret 2016	Perlakuan 1	Pagi / 08:00	-----
3	Jum'at/ 4 Maret 2016	Perlakuan 2	-----	Sore / 15:00
4	Minggu / 6 Maret 2016	Perlakuan 3	Pagi / 08:30	-----
5	Senin / 7 Maret 2016	Perlakuan 4	-----	Sore / 15:00
6	Rabu / 9 Maret 2016	Perlakuan 5	Pagi / 08:00	-----
7	Kamis /10 Maret 2016	Perlakuan 6	-----	Sore / 15:00
8	Sabtu / 12 Maret 2016	Perlakuan 7	Pagi / 08:30	-----
9	Minggu /13 Maret 2016	Perlakuan 8	-----	Sore / 15:00
10	Selasa / 14 Maret 2016	Perlakuan 9	Pagi / 08:00	-----
11	Rabu / 15 Maret 2016	Perlakuan 10	-----	Sore / 15:00
12	Jum'at / 18 Maret 2016	Perlakuan 11	Pagi / 08:30	-----
13	Sabtu / 19 Maret 2016	Perlakuan 12	-----	Sore / 15:00



14	Senin / 21 Maret 2016	Perlakuan 13	Pagi / 08:00	-----
15	Selasa / 22 Maret 2016	Perlakuan 14	-----	Sore / 15:00
16	Kamis / 24 Maret 2016	Perlakuan 15	Pagi / 08:00	-----
17	Jum'at / 25 Maret 2016	Perlakuan 16	-----	Sore / 15:00
18	Minggu / 27 Maret 2016	Perlakuan 17	Pagi / 08:00	-----
19	Senin / 28 Maret 2016	Perlakuan 18	-----	Sore / 15:00
20	Sesala /29 Maret 2016	Post- Tets	Pagi / 08:00	

## Lampiran 5

Program Latihan *Hurdle Hopping*

## Pertemuan 1

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KI
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> <i>Pre Test</i>	60 Menit	Maksimal	1	3	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

## Pertemuan 2

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KI
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> <i>Latihan Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	3	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 3**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	3	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 4**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	4	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 5**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	4	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 6**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	5	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 7**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	5	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 8**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 9**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 10**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	7	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 11**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	3	7	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 12**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	4	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 13**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	4	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 14**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	4	7	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					



**Pertemuan 15**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	4	7	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 16**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	5	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 17**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	5	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 18**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> Latihan <i>Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	5	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 19**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	KE
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> <i>Latihan Hurdle Hopping</i>	60 Menit	Maksimal	5	6	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Pertemuan 20**

NO	MATERI	WAKTU	INTENSITAS	SET	REPETISI	ISTIRAHAT	K
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Doa b. Penjelasan Materi c. Pemanasan 1) Statis 2) Dinamis	20 Menit					
2	<b>INTI</b> <i>Post Test</i>	60 Menit	Maksimal	1	3	Rec : 1.5 menit Intv : 3 Menit	
3	<b>PENUTUP</b> a. Koreksi b. <i>Cooling down</i> c. Doa	10 Menit					

**Lampiran : 6**

**Dokumentasi Penelitian**



Foto Bersama Siswa Dengan Guru Mitra



Foto pengambilan tes awal



Foto Pemberian perlakuan

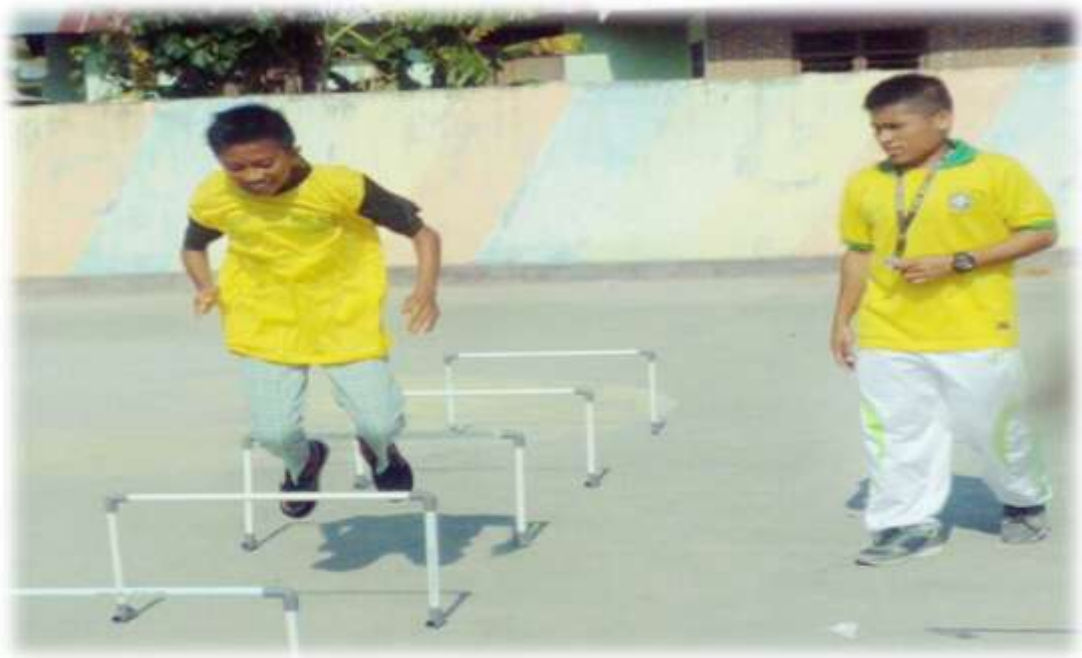


Foto Pemberian perlakuan



Foto Pemberian perlakuan



Foto Pemberian perlakuan



Foto Pemberian perlakuan



Foto Pelaksanaan *Post-Test*



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
**FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
 Jalan: Jln. John Aryo Katili, Kota Gorontalo Telp/Fax: (0435) 821698

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
 Nomor : 171 /UN47.B7/DT/2016

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING  
 FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN (FOK)  
 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**

**DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang :**
1. Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
  2. Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu di tetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
  3. Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga;
- Mengingat :**
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  2. Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  3. Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  4. Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
  5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
  6. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 54 Tahun 2004 tentang Perubahan IKIP Gorontalo menjadi Universitas Negeri



8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 193/MPK.A4/KP/2014 tentang Pengangkatan **Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd** sebagai Rektor Universitas Negeri Gorontalo Periode Tahun 2014-2018;
11. Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 1638/UN47/KP/2014 tentang pengangkatan **Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes** sebagai Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo Periode Tahun 2014-2018.

#### MEMUTUSKAN

#### Menetapkan

- Pertama** : Mahasiswa Program S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo pada jalur Skripsi dan menunjuk Dosen Pembimbing Skripsi selama satu semester sebagaimana tercantum dalam surat keputusan ini.
- Kedua** : Tugas Pembimbing
1. Mengarahkan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi
  2. Memeriksa dan memberikan arahan kepada Mahasiswa dalam kegiatan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi.
- Ketiga** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk pelaksanaannya, dengan catatan bilamana ada kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Gorontalo  
 Pada tanggal : 10 Februari 2016



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
 NIP. 195901101986032003

#### Pembusutan Yth :

1. Yth Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Yth para Wakil Rektor di Lingkungan Universitas Negeri Gorontalo.

- Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan  
 Universitas Negeri Gorontalo  
 171 /UN47.B7/DT/2016  
 10 Februari 2016  
 Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pada Jalur Skripsi  
 Dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan  
 Universitas Negeri Gorontalo

NIM	Judul Skripsi	Pembimbing
018	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>HALF SQUAT</i> dan Latihan <i>HALF SQUAT</i> Dan Latihan <i>LUNGES</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga	1 Marsa Lie Tumbal, S.Pd.M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd.M.Pd
097	Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Meningkatkan Secara Linear Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Putra SMA Negeri 1 Tapa	1 Risna Podungge, S.Pd.M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater, S.Pd.M.Pd
049	Pengaruh Latihan <i>SINGLE LEG SPEED</i> Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
067	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>DUMBELL PRESS</i> Dan <i>CABLE FRENCH PRESS</i> Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII DI SMP Negeri 16 Kota Gorontalo	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater, S.Pd.M.Pd
025	Pengaruh Latihan Meluncur Satu Setengah Skrup Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Mahasiswa Putra Semester 3 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga	1 Drs. Ruskin, M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd.M.Pd
048	Evaluasi Program Latihan Kekuatan Otot Melalui Penerapan <i>WEIGHT TRAINING</i> Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG	1 Drs. Ruskin, M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater, S.Pd.M.Pd
	pengaruh latihan pliometrik alternate leg box bound terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa SMP N. 1 Telaga	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
	Pengaruh latihan double leg speed hop terhadap power otot tungkai dalam olahraga karate pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.	1 Marsa Lie Tumbal, S.Pd.M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
	Analisi Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Remaja PPLP Gorontalo.	1 Drs. Ruskin, M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
isim	perbedaan antara latihan pliometrik knee tuck jump dan	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater, S.Pd.M.Pd

	pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan daya tahan cardiovascular dan kelincahan pada pemain sepak bola SMA N. 2 Buladu Kota Gorontalo	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd
lah	perbedaan pengaruh latihan jarak bertahap dan latihan berpindah tempat terhadap jump shoot pada siswa putra SMA N 2 Kota Gorontalo.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd
	Perbandingan pengaruh latihan barrier hops dan single leg hoops terhadap lari gawang pada siswa putra SMA N 2 gorontalo.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd
	Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd
	Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP N. 1 Telaga	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
D	Pengaruh Latihan Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Smash Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.	1 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
	Perbedaan Pengaruh Latihan Cable Leg Extension Dan Latihan Bounding Strides Terhadap Peningkatan Tendangan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga	1 Drs. Ruskin,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd


  
 DEKAN  
 FAKULTAS PENDIDIKAN  
 UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Dr. Lintang Boekoesoe, Dra., M.Kes



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
**FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
 Alamat : Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo  
 Laman : [www.fikk.ung.ac.id](http://www.fikk.ung.ac.id)

**SURAT MENELITI**  
**NO. 390/UN47.B7.3/KM/2016**

Diberikan kepada :

**Nama** : Maswan Sumarto  
**NIM** : 832409010  
**Fakultas/Jurusan** : FOK/Pendidikan Keplatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul  
**: Pengaruh Latihan Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Smash Permainan Bola Voli  
 Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.**

Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan  
 yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.



Gorontalo, 17 Februari 2016  
 Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan

M. Poengge, S.Pd, M.Pd  
 NIP. 19710721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Gorontalo



PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
*Jalan Samaun Pulubuhu Limboto Telp. 881328 Fax. 880129*  
 Website : [www.dikbudkabupatengorontalo.net](http://www.dikbudkabupatengorontalo.net) e-Mail : [diknaslimboto@yahoo.co.id](mailto:diknaslimboto@yahoo.co.id)

## REKOMENDASI

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/ 570

ala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil an Bidang Akademik Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo nor : 390a/UN47.B7.3/KM/2016, tanggal 17 Februari 2016 dengan ini memberikan omendasi kepada :

N a m a : **MASWAN SUMARTO**  
 N I M : 832409010  
 Fakultas/Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ak mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Telaga,  
 ubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :  
**engaruh Latihan Hurdle Hopping terhadap Kemampuan Smash Permainan Bola Voli  
 la Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga "**

nikian Rekomendasi ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya, dengan catatan setelah  
 ngadakan penelitian melaporkan hasilnya kepada kami.

Dikeluarkan di : L i m b o t o  
 Pada tanggal : 26 Februari 2016





**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
SMP NEGERI 1 TELAGA**  
*Jln Teknik Telaga Desa Bulila Telp. (0354) 838055*  
*Website : <http://www.smpn1telaga.org>*

**SURAT KETERANGAN**  
**No : 420/SMPN1/TLC/72/2016**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Dengan ini menerangkan bahwa :

**Nama** : MASWAN SUMARTO  
**NIM** : 832 409 010  
**Jurusan** : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul *“Pengaruh Latihan Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Smash Permainan Bola Voli Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”* yang dilaksanakan mulai tanggal 02 Maret sd 29 Maret 2016 di SMP Negeri 1 Telaga.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk dipergunakan seperlunya.

Telaga, 29 Maret 2016  
Kepala SMP Negeri 1 Telaga



## **CURRICULUM VITAE**

### **I. Identitas Pribadi**



Maswan Sumarto yang biasa dipanggil Wawan Lahir di Mansamat A, Kecamatan Tinangkung Selatan, Kabupaten Banggai Kepulauan, Provinsi Sulawesi Tengah, Pada tanggal 20 Oktober 1990, Beragama Islam, anak dari pasangan Sumarto Bongkeng dan Damin Maisa merupakan anak ketiga dari empat bersaudara.

### **II. Riwayat Pendidikan**

#### **a. Pendidikan Formal**

Sekolah Dasar Negeri (SDN) Mansamat A Kecamatan Tinangkung Selatan, Kabupaten Banggai Kepulauan, Provinsi Sulawesi Tengah, pada Tahun Ajaran 1997/1998 dan lulus pada tahun 2003, Pada tahun yang sama juga penulis diterima Di SMP Negeri 2 Tinangkung yang sekarang bernama SMP Negeri 1 Tinangkung Selatan pada Tahun Ajaran 2003/2004 dan lulus pada tahun 2006, kemudian penulis melanjutkan studi di SMA Dhuafa Mansamat yang sekarang telah berganti nama menjadi SMA Negeri 1 Tinangkung Selatan, Kecamatan Tinangkung Selatan, Kabupaten Banggai Kepulauan, Provinsi Sulawesi Tengah, pada Tahun Ajaran 2006/2007 dan lulus pada tahun 2009, Dan pada tahun yang sama pula yaitu Tahun 2009 penulis diterima di Universitas Negeri Gorontalo pada Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

**b. Pendidikan Nonformal**

1. Mengikuti pelatihan komputer program aplikasi perkantoran yang diselenggarakan oleh LPK “Sangkapila Komputer” Tahun 2008.
2. Kegiatan Peserta Masa Integritas Mahasiswa Baru (MIMBAR) Pada Tahun Ajaran 2009/2010.
3. Menjadi Peserta Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tahun 2013.
4. Menjadi Peserta PPL II Di SMK Negeri 1 Tinangkung, Kecamatan Tinangkung, Kabupaten Banggai Kepulauan Tahun 2015.
5. Menjadi Peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) Di Desa Motihelumo Kecamatan Sumalata Timur, Kabupaten Gorontalo Utara Tahun 2015.