BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Barrier hops* menunjukan harga t hitung sebesar 16,25. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterimah dan tidak dapat menerimah Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *Barrier hops* mempunyai pengaruh terhadap lari gawang pada siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo.

2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *single leg speed hops* menunjukan harga t hitung sebesar 12,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterimah dan tidak dapat menerimah Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *single leg speed hops* mempengaruhi kecepatan lari gawang pada siswa putera SMA Negeri 2 Gorontalo.

3. Dari hasil pengujian perbedaan rumus t- test diperoleh harga t hitung sebesar 32,72 dan t daftar diperoleh melalui derajat kebebasan gabungan dk= $N_1 + N_2 – 2 = 10 + 10 – 2 = 18$. Diperoleh harga t tabel sebesar 2,55 pada taraf nyata α 45 = 0,01 dan 1,73 untuk taraf nyata α= 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbandingan antara latihan *Barrier hops* dan latihan *single leg speed hops*. Dan sesuai dengan uji statistik dari hasil t hitung latihan *Barrier hops* memperoleh nilai sebesar 16,25. Sedangkan pada t hitung latiha n *single leg speed hops* memperoleh nilai sebesar 12.95 serta selisih dari kedua nilai tersebut sebesar 3.3. jadi jelaslah bahwa terdapat perbandingan antara latihan *Barrier hops* dan latihan *single leg speed hops.*

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Barrier hops* karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Barrier hops* lebih berpengaruh dari pada latihan *single leg speed hops.*

2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga sebagai penunjang, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

Domi, Putra. 2013. *Pengaruh Latihan Box Jump Dan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMA N 9 Kerinci.* Artikel Ilmiah. FKIP. Universitas Jambi.

Joko, Sumpeno dkk. 2010. Pendidikan Jasmani dan Olahraga/Kesehatan. SMA/MA Kelas XII. Penerbit CV. Teguh Karya.

Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.

Ni Kadek Risna Dewi dkk. E Journal IKOR Pengaruh pelatihan single leg speed hops dan double leg speed hops terhadap daya ledak otot tungkai (Volume 2 Tahun 2014).

PB PASI. 1988. *Program Pembinaan PengembanganAtletik*. Jakarta.

Scand J Med Sci Sports 2006: 16: 111–120 Printed in Singapore.

Putra, Domi. 2013. *Pengaruh Latihan Box Jump dan Barrier Hops Terhadap PeningkatanPower Otot tungkai Pemain Bola Voli SMA N 9 Kerinci.* Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta

Alimaksum. 2009. *metodologi keolaragaan*. uns,Surabaya

Yoyo, Bahagia.*Pembelajaran Atletik.* Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Wibiantoro, N, Gideon**.** 2009**.** *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot*

*Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bolavoli Vita Surakarta.*Skripsi.FKIP.USM. Surakarta.

Journal of Applied Biomekanik, 2006; 22: 245-254. © 2006 Human Kinetics, Inc. *Nicholas Institute of Sports Medicine dan Trauma Athletic*, New York, Ny 10021.

http://alfitriyansyah.blogspot.co.id/2010/11/lari-gawang.html

http://id.shvoong.com/internet-and-technologies/sport/2184976-pengertian-olahraga

https://www.google.co.id/search?q=GAMBAR+LATIHAN+BARRIER+HOPS&hl=id&biw=1366&bih=634&tbm DI Unduh 9 september 2015.

https://seekerofthetruth12.wordpress.com/2010/12/02/adaptasi-otot-pada-latihan/. Di unduh september 2015.

http://www.mikirbae.com/2015/05/gerak-dasar-lokomotor-nonlokomotor-dan.html?m=0

PROGRAM LATIHAN

. Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu II,3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	2/8	10‘	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *Single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	2/8	10’	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan kelompok Eksperimen pada Minggu III, 3 X pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	2/8	10‘	max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *Single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	2/8	10’	max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu IV, 3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	Intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 5’ • Peregangan dinamis 10’	2/8	10 ‘	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	2/8	10’	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu V, 3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	Intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 5’ • Peregangan dinamis 10’	2/8	10 ‘	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	2/8	10’	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu VI, 3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15 ‘	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15’	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu VII, 3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15 ‘	max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15’	max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu VIII. 3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	Intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15 ‘	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15’	Max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Perlakuan Kelompok Eksperimen pada Minggu IX, 3 X Pertemuan

Kelompok	Pemanasan	Materi Inti Perlakuan			Cooling Down
		Set/repetisi	Istirahat	intensitas	
Eksperimen I *Barrier hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15 ‘	max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’
Eksperimen II *single leg speed hops*	• Peregangan statis 10’ • Peregangan dinamis 5’	4/8	15’	max	Peregangan statis 10’ Peregangan dinamis 10’

Pre test (X1)

Treatment (T)

Post test (X2)

Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Taraf Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,289	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

er: Conover, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc 1973.

Tabel A

Fungsi Distribusi Bawah
Distribusi Probabilitas Normal Baku

Z	,00	,01	,02	,03	,04	,05	,06	,07	,08	,09
-3,9	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
-3,8	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,7	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,6	0,0002	0,0002	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,5	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002
-3,4	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0002
-3,3	0,0006	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0003
-3,2	0,0007	0,0007	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0005	0,0005	0,0005
-3,1	0,0010	0,0009	0,0009	0,0009	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,0007	0,0007
-3,0	0,0013	0,0013	0,0013	0,0012	0,0012	0,0011	0,0011	0,0011	0,0010	0,0010
-2,9	0,0019	0,0018	0,0018	0,0017	0,0016	0,0016	0,0015	0,0015	0,0014	0,0014
-2,8	0,0026	0,0025	0,0024	0,0023	0,0023	0,0022	0,0021	0,0021	0,0020	0,0019
-2,7	0,0035	0,0034	0,0033	0,0032	0,0031	0,0030	0,0029	0,0028	0,0027	0,0026
-2,6	0,0047	0,0045	0,0044	0,0043	0,0041	0,0040	0,0039	0,0038	0,0037	0,0036
-2,5	0,0062	0,0060	0,0059	0,0057	0,0055	0,0054	0,0052	0,0051	0,0049	0,0048
-2,4	0,0082	0,0080	0,0078	0,0075	0,0073	0,0071	0,0069	0,0068	0,0066	0,0064
-2,3	0,0107	0,0104	0,0102	0,0099	0,0096	0,0094	0,0091	0,0089	0,0087	0,0084
-2,2	0,0139	0,0136	0,0132	0,0129	0,0125	0,0122	0,0119	0,0116	0,0113	0,0110
-2,1	0,0179	0,0174	0,0170	0,0166	0,0162	0,0158	0,0154	0,0150	0,0146	0,0143
-2,0	0,0228	0,0222	0,0217	0,0212	0,0207	0,0202	0,0197	0,0192	0,0188	0,0183
-1,9	0,0287	0,0281	0,0274	0,0268	0,0262	0,0256	0,0250	0,0244	0,0239	0,0233
-1,8	0,0359	0,0351	0,0344	0,0336	0,0329	0,0322	0,0314	0,0307	0,0301	0,0294
-1,7	0,0446	0,0436	0,0427	0,0418	0,0409	0,0401	0,0392	0,0384	0,0375	0,0367
-1,6	0,0548	0,0537	0,0526	0,0516	0,0505	0,0495	0,0485	0,0475	0,0465	0,0455
-1,5	0,0668	0,0655	0,0643	0,0630	0,0618	0,0606	0,0594	0,0582	0,0571	0,0559
-1,4	0,0808	0,0793	0,0778	0,0764	0,0749	0,0735	0,0721	0,0708	0,0694	0,0681
-1,3	0,0968	0,0951	0,0934	0,0918	0,0901	0,0885	0,0869	0,0853	0,0838	0,0823
-1,2	0,1151	0,1131	0,1112	0,1093	0,1075	0,1056	0,1038	0,1020	0,1003	0,0985
-1,1	0,1357	0,1335	0,1314	0,1292	0,1271	0,1251	0,1230	0,1210	0,1190	0,1170
-1,0	0,1597	0,1562	0,1539	0,1515	0,1492	0,1469	0,1446	0,1423	0,1401	0,1379
-0,9	0,1841	0,1814	0,1788	0,1762	0,1736	0,1711	0,1685	0,1660	0,1635	0,1611
-0,8	0,2119	0,2090	0,2061	0,2033	0,2005	0,1977	0,1949	0,1922	0,1894	0,1867
-0,7	0,2420	0,2389	0,2358	0,2327	0,2296	0,2266	0,2236	0,2206	0,2177	0,2148
-0,6	0,2743	0,2709	0,2676	0,2643	0,2611	0,2578	0,2546	0,2514	0,2483	0,2451
-0,5	0,3085	0,3050	0,3015	0,2981	0,2946	0,2912	0,2877	0,2843	0,2810	0,2776
-0,4	0,3446	0,3409	0,3372	0,3336	0,3300	0,3264	0,3228	0,3192	0,3156	0,3121
-0,3	0,3821	0,3783	0,3745	0,3707	0,3669	0,3632	0,3594	0,3557	0,3520	0,3483
-0,2	0,4207	0,4168	0,4129	0,4090	0,4052	0,4013	0,3974	0,3936	0,3897	0,3859
-0,1	0,4602	0,4562	0,4522	0,4483	0,4443	0,4404	0,4364	0,4325	0,4286	0,4247
0,0	0,5000	0,4960	0,4920	0,4880	0,4840	0,4801	0,4761	0,4721	0,4681	0,4641

Fungsi Distribusi Bawah
Distribusi Probabilitas Normal Baku

Z	,00	,01	,02	,03	,04	,05	,06	,07	,08	,09
0,0	0,5000	0,5040	0,5080	0,5120	0,5159	0,5199	0,5239	0,5279	0,5318	0,5358
0,1	0,5398	0,5438	0,5477	0,5517	0,5556	05596	0,5635	0,5674	0,5714	0,5753
0,2	0,5793	0,5832	0,5871	0,5902	0,5948	0,5987	0,6028	0,6064	0,6103	0,6141
0,3	0,6179	0,6217	0,6255	0,6293	0,6331	0,6368	0,6406	0,6443	0,6480	0,6517
0,4	0,6554	0,6591	0,6628	0,6664	0,6700	0,6736	0,6772	0,6808	0,6844	0,6879
0,5	0,6915	0,6950	0,6985	0,7019	0,7054	0,7088	0,7123	0,7157	0,7190	0,7224
0,6	0,7258	0,7291	0,7324	0,7357	0,7390	0,7422	0,7454	0,7486	0,7518	0,7549
0,7	0,7580	0,7612	0,7642	0,7673	0,7704	0,7734	0,7764	0,7794	0,7823	0,7852
0,8	0,7881	0,7910	0,7939	0,7967	0,7996	0,8023	0,8051	0,8079	0,8106	0,8133
0,9	0,8159	0,8186	0,8212	0,8238	0,8264	0,8290	0,8315	0,8340	0,8365	0,8389
1,0	0,8413	0,8438	0,8461	0,8485	0,8508	0,8531	0,8554	0,8577	0,8599	0,8621
1,1	0,8643	0,8665	0,8686	0,8708	0,8729	0,8749	0,8770	0,8790	0,8810	0,8830
1,2	0,8849	0,8869	0,8888	0,8907	0,8925	0,8944	0,8962	0,8980	0,8997	0,9015
1,3	0,9032	0,9049	0,9066	0,9082	0,9099	0,9115	0,9140	0,9147	0,9162	0,9177
1,4	0,9192	0,9207	0,9222	0,9236	0,9251	0,9265	0,9279	0,9292	0,9306	0,9319
1,5	0,9332	0,9345	0,9357	0,9370	0,9382	0,9394	0,9406	0,9418	0,9430	0,9441
1,6	0,9452	0,9463	0,9474	0,9485	0,9495	0,9505	0,9515	0,9525	0,9535	0,9545
1,7	0,9554	0,9564	0,9573	0,9582	0,9591	0,9599	0,9608	0,9616	0,9625	0,9633
1,8	0,9641	0,9649	0,9656	0,9664	0,9671	0,9678	0,9686	0,9693	0,9700	0,9706
1,9	0,9713	0,9719	0,9726	0,9732	0,9738	0,9744	0,9750	0,9756	0,9762	0,9767
2,0	0,9773	0,9778	0,9783	0,9788	0,9793	0,9798	0,9803	0,9808	0,9812	0,9817
2,1	0,9821	0,9826	0,9830	0,9834	0,9838	0,9842	0,9846	0,9850	0,9854	0,9857
2,2	0,9861	0,9865	0,9868	0,9871	0,9875	0,9878	0,9881	0,9884	0,9887	0,9890
2,3	0,9893	0,9896	0,9898	0,9901	0,9904	0,9906	0,9909	0,9911	0,9913	0,9916
2,4	0,9918	0,9920	0,9922	0,9925	0,9927	0,9929	0,9931	0,9932	0,9934	0,9936
2,5	0,9938	0,9940	0,9941	0,9943	0,9945	0,9946	0,9948	0,9949	0,9951	0,9952
2,6	0,9953	0,9955	0,9956	0,9957	0,9959	0,9960	0,9961	0,9962	0,9963	0,9964
2,7	0,9965	0,9966	0,9967	0,9968	0,9969	0,9970	0,9971	0,9972	0,9973	0,9974
2,8	0,9974	0,9975	0,9976	0,9977	0,9977	0,9978	0,9979	0,9980	0,9980	0,9981
2,9	0,9981	0,9982	0,9983	0,9983	0,9984	0,9984	0,9985	0,9985	0,9986	0,9986
3,0	0,9987	0,9987	0,9987	0,9988	0,9988	0,9989	0,9989	0,9989	0,9990	0,9990
3,1	0,9990	0,9991	0,9991	0,9991	0,9992	0,9992	0,9992	0,9992	0,9993	0,9993
3,2	0,9993	0,9993	0,9994	0,9994	0,9994	0,9994	0,9994	0,9995	0,9995	0,9995
3,3	0,9995	0,9995	0,9995	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9997
3,4	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9998	0,9998
3,5	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998
3,6	0,9998	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999
3,7	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999
3,8	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999
3,9	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%
Baris bawah untuk 1%

V_2= dk Penyebut	V_1 = dk pembilang																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0
1	161 4,052	200 4,999	216 5,403	225 5,625	230 5,764	234 5,859	237 5,928	239 5,981	241 6,022	242 6,056	243 6,082	244 6,106	245 6,142	246 6,169	248 6,208	249 6,234	250 6,258	251 6,286	252 6,302	253 6,323	253 6,334	254 6,352	254 6,361	254 6,366
2	18,51 98,49	19,00 99,00	19,16 99,17	19,25 99,25	19,30 99,30	19,33 99,33	19,36 99,34	19,37 99,36	19,38 99,38	19,39 99,40	19,4 99,41	19,41 99,42	19,42 99,43	19,43 99,44	19,44 99,45	19,45 99,46	19,46 99,47	19,47 99,48	19,47 99,48	19,48 99,49	19,49 99,49	19,49 99,49	19,50 99,50	19,50 99,50
3	10,13 34,12	9,55 30,81	9,28 29,46	9,12 28,71	9,01 28,24	8,94 27,91	8,88 27,67	8,84 27,49	8,81 27,34	8,78 27,23	8,76 27,13	8,74 27,05	8,71 26,92	8,69 26,83	8,66 26,69	8,64 26,60	8,62 26,50	8,60 26,41	8,58 26,35	8,57 26,27	8,56 26,23	8,54 26,18	8,54 26,14	8,53 26,12
4	7,71 21,20	6,94 18,00	6,59 16,69	6,39 15,98	6,26 15,52	6,16 15,21	6,09 14,98	6,04 14,80	6,00 14,66	5,96 14,54	5,93 14,45	5,91 14,37	5,87 14,24	5,84 14,15	5,80 14,02	5,77 13,93	5,74 13,83	5,71 13,74	5,70 13,69	5,68 13,61	5,66 13,57	5,65 13,52	5,64 13,48	5,63 13,46
5	6,61 16,26	5,79 13,27	5,41 12,06	5,19 11,39	5,05 10,97	4,95 10,67	4,88 10,45	4,82 10,27	4,78 10,15	4,74 10,05	4,70 9,96	4,68 9,89	4,64 9,77	4,60 9,68	4,56 9,55	4,53 9,47	4,50 9,38	4,46 9,29	4,44 9,24	4,42 9,17	4,40 9,13	4,38 9,07	4,37 9,04	4,36 9,02
6	5,99 13,74	5,14 10,92	4,76 9,78	4,53 9,15	4,39 8,75	4,28 8,47	4,21 8,26	4,15 8,10	4,10 7,98	4,06 7,87	4,03 7,79	4,00 7,72	3,96 7,60	3,92 7,52	3,87 7,39	3,84 7,31	3,81 7,23	3,77 7,14	3,75 7,09	3,72 7,02	3,71 6,99	3,69 6,94	3,68 6,90	3,67 6,88
7	5,59 12,25	4,74 9,55	4,35 8,45	4,14 7,85	3,97 8,46	3,87 8,19	3,79 7,00	3,73 6,84	3,68 6,71	3,63 6,62	3,60 6,54	3,57 6,47	3,51 6,35	3,49 6,27	3,44 6,15	3,41 6,07	3,38 5,98	3,34 5,90	3,32 5,85	3,29 5,78	3,28 5,75	3,25 5,70	3,24 5,67	3,23 5,65
8	5,32 11,26	4,46 8,65	4,07 7,59	3,84 7,01	3,69 6,63	3,58 6,37	3,50 6,19	3,44 6,03	3,39 5,91	3,34 5,82	3,31 5,74	3,28 5,67	3,23 5,56	3,20 5,48	3,15 5,36	3,12 5,28	3,08 5,20	3,05 5,11	3,03 5,06	3,00 5,00	2,98 4,96	2,96 4,91	2,94 4,88	2,93 4,86
9	5,12 10,56	4,26 8,02	3,86 6,99	3,63 6,42	3,48 6,06	3,37 5,80	3,29 5,62	3,23 5,47	3,18 5,35	3,13 5,26	3,10 5,18	3,07 5,11	3,02 5,00	2,98 4,92	2,93 4,80	2,90 4,73	2,86 4,64	2,82 4,56	2,80 4,51	2,77 4,45	2,76 4,41	2,73 4,36	2,72 4,33	2,71 4,31
10	4,96 10,04	4,10 7,56	3,71 6,55	3,48 5,99	3,33 5,64	3,22 5,39	3,14 5,21	3,07 5,06	3,02 4,95	2,97 4,85	2,94 4,78	2,91 4,71	2,86 4,60	2,82 4,52	2,77 4,41	2,74 4,33	2,70 4,25	2,67 4,17	2,64 4,12	2,61 4,05	2,59 4,01	2,56 3,96	2,55 3,93	2,54 3,91
11	4,84 9,65	3,98 7,20	3,59 6,22	3,36 5,67	3,20 5,32	3,09 5,07	3,01 4,88	2,95 4,74	2,90 4,63	2,86 4,54	2,82 4,46	2,79 4,40	2,74 4,29	2,70 4,21	2,65 4,10	2,61 4,02	2,57 3,94	2,53 3,86	2,50 3,80	2,47 3,74	2,45 3,70	2,42 3,66	2,41 3,62	2,40 3,60

V_2= dk Penyebut	V_1 = dk pembilang																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0
12	4,75	3,88	3,49	3,26	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,76	2,72	2,69	2,64	2,60	2,54	2,50	2,46	2,42	2,40	2,36	2,35	2,32	2,31	2,30
	9,33	6,93	5,95	5,41	5,06	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,86	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,46	3,41	3,38	3,36
13	4,67	3,80	3,41	3,18	3,02	2,92	2,84	2,77	2,72	2,67	2,63	2,60	2,55	2,51	2,46	2,42	2,38	2,34	2,32	2,28	2,26	2,24	2,22	2,21
	9,07	6,71	5,74	5,20	4,86	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96	3,85	3,78	3,67	3,59	3,51	3,42	3,37	3,30	3,27	3,21	3,18	3,16
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,77	2,70	2,65	2,60	2,56	2,53	2,48	2,44	2,39	2,35	2,31	2,27	2,24	2,21	2,19	2,16	2,14	2,13
	8,86	6,51	5,56	5,03	4,69	4,46	4,28	4,14	4,03	3,94	3,86	3,80	3,70	3,62	3,51	3,43	3,34	3,26	3,21	3,14	3,11	3,06	3,02	3,00
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,33	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07
	8,68	6,36	5,42	4,89	4,56	4,32	4,14	4,00	3,89	3,80	3,73	3,67	3,56	3,48	3,36	3,29	3,20	3,12	3,07	3,00	2,97	2,92	2,89	2,87
16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,45	2,42	2,37	2,33	2,28	2,24	2,20	2,16	2,13	2,09	2,07	2,04	2,02	2,01
	8,53	6,23	5,29	4,77	4,44	4,20	4,03	3,89	3,78	3,69	3,61	3,55	3,45	3,37	3,25	3,18	3,10	3,01	2,96	2,89	2,86	2,80	2,77	2,75
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,62	2,55	2,50	2,45	2,41	2,38	2,33	2,29	2,23	2,19	2,15	2,11	2,08	2,04	2,02	1,99	1,97	1,96
	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,93	3,79	3,68	3,59	3,52	3,45	3,35	3,27	3,16	3,08	3,00	2,92	2,86	2,79	2,76	2,700	2,67	2,65
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34	2,29	2,25	2,19	2,15	2,11	2,07	2,04	2,00	1,98	1,95	1,93	1,92
	8,28	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,85	3,71	3,60	3,51	3,44	3,37	3,27	3,19	3,07	3,00	2,91	2,83	2,78	2,71	2,68	2,62	2,59	2,57
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,26	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88
	8,18	5,93	5,01	4,50	4,17	3,94	3,77	3,63	3,52	3,43	3,36	3,30	3,19	3,12	3,00	2,92	2,84	2,76	2,70	2,63	2,60	2,54	2,51	2,49
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,52	2,45	2,40	2,35	2,31	2,28	2,23	2,18	2,12	2,08	2,04	1,99	1,96	1,92	1,90	1,87	1,85	1,84
	8,10	5,85	4,94	4,43	4,1	3,87	3,71	3,56	3,45	3,37	3,30	3,23	3,13	3,05	2,94	2,86	2,77	2,69	2,63	2,56	2,53	2,47	2,44	2,42
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,28	2,25	2,20	2,15	2,09	2,05	2,00	1,96	1,93	1,89	1,87	1,84	1,82	1,81
	8,02	5,78	4,87	4,37	4,04	3,81	3,65	3,51	3,40	3,31	3,24	3,17	3,07	2,99	2,88	2,80	2,72	2,63	2,58	2,51	2,47	2,42	2,38	2,36
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78
	7,94	5,72	4,82	4,31	3,99	3,76	3,59	3,45	3,35	3,26	3,18	3,12	3,02	2,94	2,83	2,75	2,67	2,58	2,53	2,46	2,42	2,37	2,33	2,31
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,45	2,38	2,32	2,28	2,24	2,20	2,14	2,10	2,04	2,00	1,96	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76
	7,88	5,66	4,76	4,26	3,94	3,71	3,54	3,41	3,30	3,21	3,14	3,07	2,97	2,89	2,78	2,70	2,62	2,53	2,48	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26
24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,43	2,36	2,30	2,26	2,22	2,18	2,13	2,09	2,02	1,98	1,94	1,89	1,86	1,82	1,80	1,76	1,74	1,73
	7,82	5,61	4,72	4,22	3,90	3,67	3,50	3,36	3,25	3,17	3,09	3,03	2,93	2,85	2,74	2,66	2,58	2,49	2,44	2,36	2,33	2,27	2,23	2,21
25	4,24	3,38	2,99	2,76	2,60	2,49	2,41	2,34	2,28	2,24	2,20	2,16	2,11	2,06	2,00	1,96	1,92	1,87	1,84	1,80	1,77	1,74	1,72	1,71
	7,77	5,57	4,68	4,18	3,86	3,63	3,46	3,32	3,21	3,13	3,05	2,99	2,89	2,81	2,70	2,62	2,54	2,45	2,40	2,32	2,29	2,23	2,19	2,17
26	4,22	3,37	2,98	2,74	2,59	2,47	2,39	2,32	2,27	2,22	2,18	2,15	2,10	2,05	1,99	1,95	1,90	1,85	1,82	1,78	1,76	1,72	1,70	1,69
	7,72	5,53	4,64	4,14	3,82	3,59	3,42	3,29	3,17	3,09	3,02	2,96	2,86	2,77	2,66	2,58	2,50	2,41	2,36	2,28	2,25	2,19	2,15	2,13

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

	α untuk uji dua fihak (two tail test)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
	α untuk uji satu fihak (one tail test)					
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors

Ukuran	Taraf Nyata (α)				
Sampel (n)	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
> 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

Sumber: Sudjana, *Metoda Statistika*, Bandung, Tarsito, 1989.

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*

SURAT MENELITI

NO. 443/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama	**: Emi Zees**
NIM	**: 832410093**
Fakultas/Jurusan	**: FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : **Perbandingan Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan *Single Leg Hoops* Terhadap Lari Gawang Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Gorontalo.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 23 Februari 2016
Dekan

Dr. Linje Boekoesoe.,M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMA Negeri 2 Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4. Arsip

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 Kepelatihan 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 Kepelatihan Olahrga;

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 Gorontalo;
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

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

Dekan,

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

Tembusan Yth :
1. Yth Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Yth para Wakil Rektor di Lingkungan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Yth Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Or FOK Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo..
5. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
6. Arsip

Lampiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Nomor : 171 /UN47.B7/DT/2016

Tanggal : 10 Februari 2016

Tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pada Jalur Skripsi Dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

No	Nama / NIM	Judul Skripsi	Pembimbing
1	Soni Harsono NIM 832 412 018	Perbedaan Pengaruh Latihan *HALF SQUAT* dan Latihan HALF SQUAT Dan Latihan LUNGES Terhadap Kemampuan Tendangan Jarah 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
2	Sabran A. Burahim NIM 832 412 097	Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Meningkat 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
3	Yahya Lamala NIM 832 409 049	Pengaruh Latihan SINGLE LEG SPEED 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
4	La Ode Muh. Kasman NIM 832 409 067	Perbedaan Pengaruh Latihan DUMBELL PRESS Dan CABLE FRENCH PRESS 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
5	Adriyanto Tangahu NIM 832 412 025	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
6	Candri Hanapi NIM 832 412 048	Evaluasi Program Latihan Kekuatan Otot Melalui Penerapan WEIGTH TRAINING Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG	1 Drs. Ruskin,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd
7	Suriaman Panu 832 409 149	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
8	Rahmad Ishak 832 412 012	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
10	Amirudin Kasim 832 411 016	perbedaan antara latihan pliometrik knee tuck jump dan double leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII di SMP N 8 Gorontalo.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd

11	Ismail Deypaha 832 410 075	pengaruh latihan small sided games terhadap peningktana 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
12	Andika H.S. Dullah 832 410 047	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
13 AB3	Emi Zees 832 410 093	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
14	Sahril 832 411 045	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
15	Tarson Ismail 832 409 039	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

Dekan,

Dr. Lintje Boekoesoe,Dra., M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN

Jalan. Dewi Sartika No. 13 ☎ (0435). 821441 Fax. 822625 Kode Pos 96128
Webside : Http//www.gorontalo.go.id E-mail :

REKOMENDASI
Nomor : 423.4 / Disdik. Sekrt / 8 3M

TENTANG

PENGAMBILAN DATA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
– FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PADA SMA NEGERI 2 KOTA GORONTALO

Menunjuk surat dari Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 443 / UN47.B7.3/KM/2016 tanggal 23 Februari 2016, Perihal Permohonan Rekomendasi, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan izin/rekomendasi Kepada :

Nama	:	EMI ZEES
NIM	:	832410093
Fak./Jurusan	:	FOK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian sehubunagn dengan penyusunan/penulisan ***Skripsi*** yang berjudul : ***" Perbandingan Pengaruh Latihan Barrier Hops Dan Single Leg Hoops Terhadap Lari Gawang Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Gorontalo".***
Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak kami menyetujui / tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

a. Kegiatan tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah
b. Kegiatan tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di Sekolah
c. Rekomendasi ini berlaku sampai dengan tanggal 18 Maret 2016.

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk perlunya.

Gorontalo, 2 Februari 2016
An. Kepala Dinas
Kasubag Prog. Umum dan Kearsipan

PEMERINTAH KOTA GORONTALO DINAS PENDIDIKAN

ABDUL HAFIDZ DAUD, S.Sos MM.
Penata
NIP. 197411041995031002

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Ketua Jurusan Pendidikan Pelatihan Olahraga
3. Kepala SMA Negeri 2 Kota Gorontalo
4. Arsip.

PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 GORONTALO
Jln. Rambutan Kel. Buladu Kec. Kota Barat Telp.(0435) 823504 Kota Gorontalo
Fax.- (0435) 823504 e-mail: duagorontalosman@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/Disdik-SMAN 2/297

Kepala SMA Negeri 2 Gorontalo dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: EMI ZEES
Nim	: 832 410 093
Fakultas	: Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Benar – benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 2 Gorontalo pada tanggal 23 Februari s/d 6 Maret 2016, dengan judul Skripsi **Perbandingan Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Lari Gawang Pada Siswa Putra SMA Negeri 2 Gorontalo.**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gorontalo, 28 Juni 2016
Kepala Sekolah

PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 2

Abdul Wahab Pahrun, S.Pd
Nip. 19660218 198903 1 009

CURICULUM VITAE

EMI ZEES, Lahir pada tanggal 21 Febuari 1992 Provinsi Gorontalo,Anak ke Empat dari Bapak Ahmad zees dan Maryam ali. Penulis sekarng bertempa tinggal di Desa Ombulo Tango Kec.Tolangohula Kabupaten Gorontalo

BIODATA LENGKAP

Nama Lengkap	: EMI ZEES
Jenis Kelamin	: Laki-laki
TTL	: gorontalo, 21 Febuari 1992
Kewarga Negaraan	: Indonesia
Agama	: Islam
Status Perkawinan	: Belum kawin
Tinggi Badan	: 167 cm
Berat Badan	: 55 Kg
Gol. Darah	: O
Kesehatan	: Sangat Baik
Alamat Lengkap	: Desa Ombulo tango,Kec Tolangohula,Kab Gorontalo
Alamat Sekarang	:Jln.Jamludin malik,Kelurahan Limba B, Kota Tengah, Kota gorontalo
Handphone	: 085394111051
E-mail	: emilzees@gmail.com

1. **Pendidikan Non Formal**

- Peserta Masa Orientasi Mahasiswa Baru (ORAMARU) Tahun 2010
- Peserta Penataran Pelatih Strength And Conditioning dalam rangka PKL. di Gorontalo 2012
- Peserta KKS (Kuliah Kerja Sibermas) Desa Luwoo Kec. Talaga jaya,Kab Gorontalo Tahun 2014
- Peserata PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan II) di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo Tahun 2015
- Peserta pelatihan computer dan internet di Universitas Negeri Gorontalo tahun 2010