

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 dumbell bent over tricep menunjukkan harga t hitung sebesar 6.67. 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 H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterimah dan tidak dapat menerimah H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan dumbell bent over tricep mempunyai pengaruh terhadap lemparan kedalam pada siswa putra SMP Negeri 1 Bongomeme.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok dumbell over head extention menunjukkan harga t hitung sebesar 8.54. 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 H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterimah dan tidak dapat menerimah H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan dumbell over head extention t mempengaruhi jauhnya lemparan kedalampada siswa putra SMP Negeri 1 Bongomeme.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *dumbell over head extention* karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *dumbell over head extention* lebih berpengaruh dari pada latihan *dumbell bent over tricep*
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

- Ali Maksum. 2009. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya
- Anggun Setiawan. 2014. Skripsi. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan, Daya Tahan Otot, Dan Fleksibilitas Members Bahtera Fitness Center Yogyakarta*. FIK. UNY
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Cipta
- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangga.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Mashar, Ali MOHAMMAD. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk Sekolah Menengah Pertama kelas IX. Penerbit Swadaya Murni.
- Roji. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VIII. Erlangga
- Ruskin, 2015. Proses belajar Mengajar Dan Evaluasi Keterampilan Jasmani Dan Olahraga Renang
- Sri Wahyuni, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sukatamsi. 2004. *Permainan Besar 1 Sepak Bola*. Universitas Terbuka. Jakarta

<https://www.google.co.id/search=id&=1366&bih=630&tbm=dumbbell+BENT+OVER+TRICEP> di Unduh 23/01/2016

<https://www.google.co.id/search?q=dumbbell+overhead+extension&hl=id&biw=1366&bih> di Unduh 23/01/2016











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. 505/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Alpian As'Ali
 NIM : 832411028
 Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : **Pengaruh Latihan Dumbel Bent Over Tricep Dan Dumbel Over Head Extension Terhadap jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 7 Maret 2016
 Wakil Dekan Bidang Akademik

 Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
 NIP. 19710121 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 1 Bongomeme
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 Keperawatan 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 Keperawatan 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 Gorontalo;
 7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

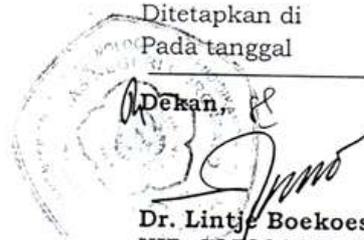
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan 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


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

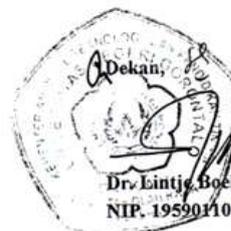
Nomor : 171 /UN47.B7/DT/2016

Tanggal : 10 Februari 2016

Tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan 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 <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
2	Sabran A. Burahim NIM 832 412 097	Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Meningkatkan Secara Linear dan meningkat secara non 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 <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
4	La Ode Muh. Kasman NIM 832 409 067	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
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 Keperawatan 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 <i>WEIGHT TRAINING</i> 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
9	Sebhir Tahia 832 412 059	Analisi Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Remaja PPLP Gorontalo.	1 Drs. Ruskin, 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 peningktna 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	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
16	Maswan Sumarto 832 4109 010	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
17	Hepdi Mohamad 832 412 014	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
18	Abdul Wisno H. Tuna 832 409 044	Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan SMASH FOREHAND dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Putra SMP N. 1 Telaga	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
19	Alpian As'Ali 832 411 028	Pengaruh Latihan Dumbbel Bent Over Tricep Dan Dumbbel Over Head Extension Terhadap Jauhnya Lemparan Ke dalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme.	1 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd



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



PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Samaun Pulubuhu Limboto Telp. 881328 Fax. 880129
 Website : www.dikbudkabupatengorontalo.net e-Mail : diknaslimboto@yahoo.co.id

REKOMENDASI

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/697

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 505a/UN47.B7.3/KM/2016, tanggal 7 Maret 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

N a m a : **ALPIAN AS'ALI**
 N I M : 832411028
 Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Bongomeme,
 Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :
"Pengaruh Latihan Dumbbel Bent Over Tricep dan Dumbbel Over Head Extension Terhadap jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme ".

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

Dikeluarkan di : L i m b o t o
 Pada tanggal : 17 Maret 2016


 KEPALA DINAS
Drs. TITIANTO PAUWENI, M.Pd
 PEMBINA UTAMA MUDA
 NIP. 19650110 199203 1 012

Tembusan Yth :

1. Rektor Universitas Negeri Gorontalo
 Di Gorontalo
2. Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan
3. Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Bongomeme
4. Kepala SMP Negeri 1 Bongomeme



**CABANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP NEGERI 1 BONGOMEME
KECAMATAN BONGOMEME KABUPATEN GORONTALO**
Jln. Nani Hasan Ds. Huntulohulawa Kec. Bongomeme KodePos : 96271



SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / SMPN 1 BGM / 731/ VI / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **RUSTAM MUSTAFA, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19660814 200012 1 006
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Bongomeme
Alamat : Kelurahan Dulomo Utara Kec. Kota Utara

Dengan ini memberikan keterangan kepada :

Nama : **ALFIAN AS'ALI**
NIM : 832411028
Alamat : Jl. Nani Hasan Desa Upomela Kec. Bongomeme
Kab. Gorontalo
Jabatan : Mahasiswa UNG Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Bahwa yang bersangkutan benar – benar telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 1 Bongomeme.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.



RUSTAM MUSTAFA, S.Pd, M.Pd
NIP : 19660814 200012 1 006



CURICULUM VITAE

ALPIAN AS ALI, Lahir pada tanggal 04 Agustus 1991 di Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Anak ke dua dari Bapak Adam AS Ali dan Ibu Hami Paraji. Penulis sekarang bertempat tinggal di Desa Upomela Kec. Bomngomeme Kabupaten Gorontalo

BIODATA LENGKAP

Nama Lengkap : Alpian AS Ali
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 TTL : gorontalo, 04 Agustus 1991
 Kewarga Negaraan : Indonesia
 Agama : Islam
 Status Perkawinan : Belum kawin
 Tinggi Badan : 151 cm
 Berat Badan : 55 Kg
 Gol. Darah : O
 Kesehatan : Sangat Baik
 Alamat Lengkap : Jln. Nani Hasan Desa Upomela Kec. Bongomeme
 Alamat Sekarang : Jln. Nani Hasan Desa Upomela Kec. Bongomeme
 Handphone : 0813 4075 9175
 E-mail :

1. Pendidikan Non Formal

- Peserta Masa Orientasi Mahasiswa Baru (MOMB) Tahun 2011
- Peserta Penataran Pelatih Strength And Conditioning dalam rangka PKL. di Gorontalo 2014
- Peserta KKS (Kuliah Kerja Sibermas) Kelurahan Ipilo Kec. Kota timur Kota Gorontalo Tahun 2014
- Peserata PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan II) di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo Tahun 2015
- Peserta pelatihan computer dan internet di Universitas Negeri Gorontalo tahun 2011