

## 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 *alternate leg bound* menunjukkan 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  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *alternate leg bound* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *side jump sprint* menunjukkan 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  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *side jump sprint* mempengaruhi kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa.
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  $\alpha = 0,01$  dan 1,73 untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbandingan antara latihan *alternate leg bound* dan latihan *side jump sprint*. Dan sesuai dengan uji statistik dari hasil t hitung latihan *alternate leg bound* memperoleh nilai sebesar 16,25. Sedangkan pada t hitung latihan *side jump sprint* memperoleh nilai sebesar 12,95 serta selisih dari kedua nilai tersebut sebesar 3,3. jadi jelaslah bahwa terdapat perbandingan antara latihan *alternate leg bound* dan latihan *side jump sprint*.

## 5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *alternate leg bound* karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *alternate leg bound* lebih berpengaruh dari pada latihan *side jump sprint*
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

- Chandra, Sodikin dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. untuk SMP/MTs Kelas VII. Erlangg a.
- Dwi Sarjianto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Untuk Kelas VIII SMP/MTs Penerbit PT. Intan Pariwara.
- I Kadek Mastikayasa. *Pengaruh Pelatihan Plaiometric Side Jump Sprint Terhadap Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Skripsi. 2012. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja, Indonesia.
- Isnaini, Faridha dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VIII. Karya Mandiri Nusa.
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. *Plaiometrik untuk meningkatkan power*. 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR.
- Ngatiyono dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* Untuk Kelas IV SD/MI Penerbit CV Usaha Makmur.
- Sutrisno, Budi dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Pt Devi Andryani dkk, 2014. *Pengaruh Pelatihan Side Jump Sprint Dengan Rasio Kerja:Istirahat 1:3 Dan 1:5 Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Bali.

Eka Swasta Budayati. 2010. *Metode Pembinaan Kebugaran Atlit*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Lismadiana.uny.ac.id di Unduh 23/01/2016

[http://www.stkipasundan.ac.id/pjkr/wpcontent/uploads/teori\\_dan\\_praktek\\_atletik](http://www.stkipasundan.ac.id/pjkr/wpcontent/uploads/teori_dan_praktek_atletik)



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. 544/UN47.B7.3/KM/2016

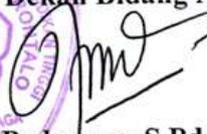
Diberikan kepada :

Nama : Rum Yusran T. Luawo  
NIM : 832411122  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul  
: **Perbedaan Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Dan Latihan *Side Jump Sprint* Terhadap Lari Cepat 100 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Batudaa.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 15 Maret 2016  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
Risna Podungge, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19710721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 2 Batudaa
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jalan Samaun Pulubuhu L i m b o t o Telp. 881328 Fax. 880129  
Website : www.dikbudkabupatengorontalo.net e-Mail : diknaslimboto@yahoo.co.id

**REKOMENDASI**

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/ 799

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 544a/UN47.B7.3/KM/2016, Tanggal 15 Maret 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

N a m a : RUM YUSRAN T. LUAWO ✓  
N I M : 832411122  
Fakultas/Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 2 Batudaa

Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :

***“Perbedaan Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound dan Latihan Side Jump Sprint terhadap Lari Cepat 100 Meter pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Batudaa “***

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 : 18 Maret 2016



KEPALA DINAS,

**Drs. TITANTO PAUWENI, M.Pd**  
PEMBINA UTAMA MUDA  
NIP. 19650110 199203 1 012

Tembusan Yth :

1. Rektor Universitas Negeri Gorontalo  
Di Gorontalo
2. Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
3. Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Batudaa
4. Kepala SMP Negeri 2 Batudaa



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 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

21	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	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
20	Munawir Talamu 832 411 036	Perbedaan Latihan Lompat Rintangan Dan Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Batudaa	1 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
21	Rum Yusran T. Luawo 832 411 122	Perbedaan Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Dan Latihan Side Jump Sprint Terhadap Lari Cepat 100 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Batudaa	1 Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd

549


  
 DE
   
 DR. Lintje Boekoesoc, Dra., M.Kes
   
 NIP. 19590110 198603 2 003

## CURICULUM VITAE



**RUM YUSRAN T.LUAWO**, Lahir pada tanggal 25 September 1990 di Desa barakati Kec. Batudaa Kab. Grontalo, Prov. Gorontalo. Anak kedua dari Almr. Bapak Tamrin Luawo dan Ibu Asni Mahmud s.Pd. Penulis sekarang bertempat tinggal di Desa Barakatii Kec.Batudaa.

### BIODATA LENGKAP

Nama Lengkap : Rum Yusran T.Luawo  
Jenis Kelamin : Laki Laki  
TTL : Barakati, 25 sebtember 1990  
Kewarga Negaraan : Indonesia  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum kawin  
Tinggi Badan : 172 cm  
Berat Badan : 69 Kg  
Gol. Darah : B  
Kesehatan : Sangat Baik  
Alamat Lengkap : Jln. Raja eyato, Kec. Batudaa, Kab,Gorontalo  
Alamat Sekarang : Jl. Raja Panipi kec.batudaa,desa Barakati  
Handphone : 0821 9353 1135  
E-mail : yurandhika@yahoo.co.id

## **LATAR BELAKANG PENDIDIKAN :**

### **1. Pendidikan Formal :**

- 1998-2004 : SDN 1 BUA
- 2004-2007 : SMP Negeri 1 Batudaa
- 2007-2010 : SMA Negeri 1 Bongomeme
- 2011-2015: Universitas Negeri Gorontalo.

### **2. 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) Desa Tolongio, Kec. Anggrek, Kab. Gorontalo Utara Tahun 2014
- Peserata PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan II) diSMP N 7 Gorontalo Tahun 2014