

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub> max) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bolaang Uki pada kategori baik sekali sebesar 0 %, pada kategori baik sebesar 0 %, pada kategori cukup sebesar 0 %, pada kategori kurang sebesar 58,06 %, dan kategori kurang sekali sebesar 41,93 %. Dapat disimpulkan daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub> max) siswa kelas VII b SMP Negeri 1 Bolaang Uki adalah pada kategori kurang.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Masih banyak siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali, sehingga agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Bagi pelatih dapat memperhatikan serta meningkatkan tingkat kebugaran atletnya
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Faridha, dkk**, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Budi , dkk**, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sujarwo, Suhadi**, 2010, *Bahan Ajar “Volly Untuk Semua”*, Yogyakarta
- Sugiyono**, 2012, *Statistik untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Widodo, Bayu Sri**, 2012, Jurnal, “Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo”, Surabaya.
- Fitriyana, Darul**, 2013, Jurnal”Status Kebugaran Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 2 Majenang”, Yogyakarta.
- Sumaryoto, dkk**, 2014, “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA kelas XI, semester II”, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

**DATA HASIL PENELITIAN**  
**KEBUGARAN (VO2 MAX) SISWA KELAS VII**  
**SMP NEGERI 1 BOLAANG UKI**

No	Multi Stage	VO2 Max	Kategori
1	7 BALIKAN 10	39,58	KURANG
2	5 BALIKAN 6	31,8	KURANG SEKALI
3	7 BALIKAN 8	39,2	KURANG
4	5 BALIKAN 8	32,6	KURANG SEKALI
5	7 BALIKAN 10	39,9	KURANG
6	8 BALIKAN 1	39,9	KURANG
7	8 BALIKAN 2	40,5	KURANG
8	9 BALIKAN 1	43,6	KURANG
9	7 BALIKAN 9	39,6	KURANG
10	5 BALIKAN 8	32,6	KURANG SEKALI
11	6 BALIKAN 7	35,4	KURANG SEKALI
12	8 BALIKAN 6	41,8	KURANG
13	6 BALIKAN 1	33,2	KURANG SEKALI
14	8 BALIKAN 2	40,23	KURANG
15	7 BALIKAN 6	38,5	KURANG
16	5 BALIKAN 7	32,4	KURANG SEKALI
17	5 BALIKAN 6	31,8	KURANG SEKALI
18	7 BALIKAN 10	39,58	KURANG
19	7 BALIKAN 7	38,9	KURANG
20	8 BALIKAN 3	40,55	KURANG
21	5 BALIKAN 7	32,4	KURANG SEKALI
22	6 BALIKAN 7	35,4	KURANG SEKALI
23	7 BALIKAN 6	38,5	KURANG SEKALI
24	8 BALIKAN 10	42,9	KURANG
25	8 BALIKAN 5	41,2	KURANG
26	6 BALIKAN 4	34,3	KURANG SEKALI
27	8 BALIKAN 8	42,2	KURANG
28	8 BALIKAN 1	40,2	KURANG
29	8 BALIKAN 7	42	KURANG
30	5 BALIKAN 7	31,4	KURANG SEKALI
31	8 BALIKAN 10	42,8	KURANG

## Lampiran 2

**PROGRAM LATIHAN**

Hari	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Istirahat Interval	Istirahat Rep	
Senin	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b.Latihan Inti ➤ Tes Awal Lari dengan fartlek c. Istirahat d. Pendinginan	MAX	1 Set	3 X	2 Menit	-	
Rabu	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti ➤ Latihan <i>interval training</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	1 Set	4 X	2 Menit	-	
Sabtu	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti ➤ Latihan <i>Aerobik</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	1 Set	10 X	2 Menit	-	
Senin	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti Latihan <i>Harvard Step-Ups Test</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	1 Set	11 X	2 Menit	-	2 M  5 M
Rabu	a.pendahuluan		1 Set	2 X	2 Menit	-	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>MFT (Multi Fitnes Test)</i></li> </ul> <p>c. Istirahat d. Pendinginan.</p>	MAX					
Jumat	<p>a.pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan tes <i>Daya tahan otot</i></li> </ul> <p>c. Istirahat d. Pendinginan.</p>	MAX	1 Set	4 X	2 Menit	-	
Senin	<p>a.pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Aerobik</i></li> </ul> <p>c. Istirahat d. Pendinginan.</p>	MAX	3 Set	14 X	2 menit	-	
Rabu	<p>a.pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i></li> </ul> <p>c. Istirahat d. Pendinginan.</p>	MAX	4 Set	11 X	2 Menit	-	
Jumat	<p>a.pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <p>Latihan <i>Double leg speed hop</i></p>	MAX	4 Set	12 X	2 Menit	-	

	c. Istirahat d. Pendinginan.						
Senin	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti ➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	4 Set	13 X	2 Menit	-	
Rabu	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti ➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	4 Set	14 X	2 Menit	-	
Jumat	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti ➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	4 Set	15 X	2 Menit	-	
Senin	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan ➤ Pemanasan b. Latihan inti ➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i> c. Istirahat d. Pendinginan.	MAX	5 Set	13 X	2 Menit	-	
Rabu	a.pendahuluan ➤ Do'a ➤ Penjelasan	MAX	5 Set	14 X	2 Menit	-	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemanasan</li> <li>b. Latihan inti Latihan <i>Double leg speed hop</i></li> <li>c. Istirahat</li> <li>d. Pendinginan.</li> </ul>						
Jumat	<ul style="list-style-type: none"> <li>a.pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> </li> <li>b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i></li> </ul> </li> <li>c. Istirahat</li> <li>d. Pendinginan.</li> </ul>	MAX	5 Set	15 X	2 Menit	-	
Senin	<ul style="list-style-type: none"> <li>a.pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> </li> <li>b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i></li> </ul> </li> <li>c. Istirahat</li> <li>d. Pendinginan.</li> </ul>	MAX	5 Set	16 X	2 Menit	-	

Hari	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Istrahat Interval	Istrahat Rep	Durasi
Senin	<ul style="list-style-type: none"> <li>a.pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> </li> <li>b.Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Double leg speed hop</i></li> </ul> </li> <li>c. Istirahat</li> <li>d. Pendinginan</li> </ul>	MAX	6 Set	14 X	2 Menit	-	2 Menit 5 Menit 10 Menit 40 Ment 5 Menit
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>a.pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Do'a</li> <li>➤ Penjelasan</li> <li>➤ Pemanasan</li> </ul> </li> <li>b. Latihan inti</li> </ul>	MAX	1 Set	3 X	2 Menit	-	2 Menit 5 Menit 10 Menit

	➤ Tes Akhir power otot tungkai						50 Menit
	c. Istirahat d. Pendinginan.						5 Menit



## Lampiran 3

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

**Gb 1. Arahan sebelum melakukan pemanasan**



**Gb 2. Pemanasan sebelum melakukan gerakan tes multi stage/multistage fitness test (MFT)**



**Gb 3. Pendataan peserta atau siswa SMP Negeri 1 Bolaang Uki**



**Gb 4. Siswa SMP Negeri 1 Bolaang Uki saat melakukan melakukan gerakan tes multi stage/multistage fitness test (MFT)**





**Gb 5. Peneliti saat mengamati dan mencatat dari hasil MFT yang dilaksanakan siswa SMP Negeri 1 Bolaang Uki**

**Lampiran 4****KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT  
PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama : Pance Manoppo, S.Pd**

**Nip : -**

**Kompetensi : Guru Olahraga SMP Negeri 1 Bolaang Uki**

Menerangkan bahwa :

**Nama : Mohamad Umar**

**Nim : 832 412 006**

**Mahasiswa : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Telah melakukan pengambilan data observasi (Analisis) telah sesuai dengan aturan pelaksanaan tes kebugaran. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Guru Olahraga SMP 1 Bolaang Uki

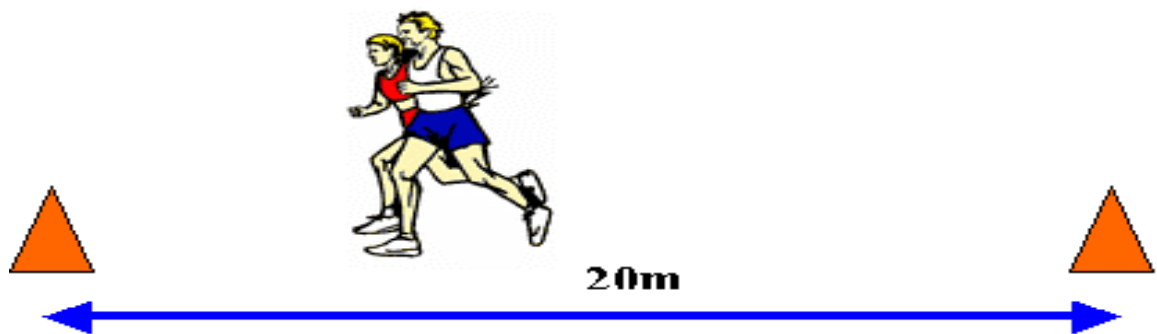
Pance Manoppo, S.Pd

## Lampiran 5. Pelaksanaan Bleep Test

Perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta sebelum dan sesudah tes dan pelaksanaan.

### 1) Perlengkapan Tes

- a. Lintasan tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah yang datar tidak licin sepanjang 20 Meter.



- b. Pengeras Suara
- c. Laptop atau handphone aplikasi panduan tes multistage fitness test (MFT)
- d. Tanda Batas Jarak

### 2) Pelaksanaan Tes

- a) Hidupkan pengeras suara yang disambungkan laptop atau handphone yang didalamnya terdapat aplikasi tes MFT mulai dari awal dan ikuti petunjuknya.
- b) Pada bagian permulaan, jarak dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- c) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- d) Setelah itu akan keluar sinyal tut pada beberapa interval yang teratur.
- e) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari kearah yang berlawanan.
- f) Setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- g) Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.

- h) Setiap kali peserta tes harus menyelesaikan jarak 20 meter, posisi sala satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari kearah berlawanan.
- i) Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang sudah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan :
- Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, pengetes memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya.
  - Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

### 3) Perhitungan

Perhitungan Vo2 Max untuk multi stage test dapat dilihat pada tabel di atas.

Apabila perhitungan di atas disajikan dalam bentuk komulatif angkutan sampai dengan komulatif waktu, dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Pengukuran Tes**

<b>Level (Tingkat)</b>	<b>Balikan</b>
<b>1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
<b>2</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8</b>
<b>3</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8</b>
<b>4</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9</b>
<b>5</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9</b>
<b>6</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>
<b>7</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>
<b>8</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>
<b>9</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>

<b>10</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>
<b>11</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</b>
<b>12</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</b>
<b>13</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13</b>
<b>14</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13</b>
<b>15</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13</b>
<b>16</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>
<b>17</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</b>
<b>18</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15</b>
<b>19</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15</b>
<b>20</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16</b>
<b>21</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16</b>

<b><u>Beep Test Score Sheet</u></b>															
<u>Enter contestant name below</u>							<u>Enter contest date below</u>								
<u>Stage</u>	<u>Place a cross through each run number as the contestant completes each run before the 'beep' signal.</u>													<u>Number of successful runs for each stage</u>	
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7								
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8							
5	1	2	3	4	5	6	7	8							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<u>Place total score here</u>															



# "Beep Test Parameter"

Completed Level	Estimated VO2 max
1	23.5
2	23.9
3	26.7
4	29.8
5	32.9
6	36.0
7	39.6
8	42.8
9	46.6
10	49.9
11	53.5
12	57.0
13	60.4
14	64.2
15	67.6
16	71.2
17	74.6
18	77.9
19	81.4
20	84.6
21	88.1
22	91.1
23	94.0

Female VO2 max norms (ml/kg/min)				
Age	Fair	Good	Very Good	Excellent
13 - 19	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20 - 29	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30 - 39	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40 - 49	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50 - 59	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

Male VO2 max norms (ml/kg/min)				
Age	Fair	Good	Very Good	Excellent
13 - 19	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20 - 29	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30 - 39	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40 - 49	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50 - 59	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2



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. 1315/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Moh. Umar  
 NIM : 832412006  
 Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul  
 : Status Kebugaran Atlit Bola Voli SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo.

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 18 Juli 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 SMK Gotong Royong Kab. Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan 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 : 891/UN47.B7/DT/2016

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 PKO**  
**PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING**  
**SEMESTER GENAP T.A. 2015-2016**  
**FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN (FOK)**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**

**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang** :
- a. Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 PKO, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
  - b. Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
  - c. Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Prodi PKO;
- 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. Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
  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. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

**Memperhatikan :** 1. Usulan Ketua Program Studi S1 PKO tentang Dosen Pembimbing Skripsi Semester Genap Tahun Akademik 2015-2016

#### MEMUTUSKAN

#### Menetapkan

- Pertama : Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan 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 : 23 Mei 2016



**Dekan,**

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

*Tembusan Yth :*

1. Yth Para Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga FOK UNG.
3. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
5. Arsip.

Lampiran : Surat Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo  
 Nomor : 891/UN47.B7/DT/2016  
 Tanggal : 23 Mei 2016  
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan  
 Olahraga pada jalur Karya Tulis dan penunjukan Dosen Pembimbing  
 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan FOK Universitas Negeri Gorontalo

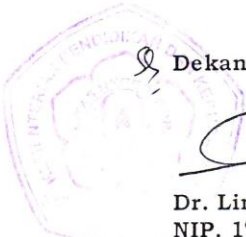

- I. Pengarah : Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes (Dekan)  
 II. Penanggung Jawab : Risna Podungge, S.Pd, M.Pd (WD I FOK)  
 dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes (WD II FOK)  
 Ruslan, S.Pd, M.Pd (WD III FOK)
- III. Ketua : Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd (Ketua Jurusan)  
 IV. Wakil Ketua : Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or (Sekretaris Jurusan)  
 V. Sekretaris : Kudus, S.Pd, M.Pd (Kabag TU)  
 VI. Anggota : 1. Ir. Suwarni Hasan  
 2. Nur Winda Kono, S.KM  
 3. Rani Marhamah Djula, SH  
 4. Effendi Abdul
- VII. Pembimbing

NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1	Hendrik Day 832 411 086	Pengaruh Latihan Spint Training Terhadap Kecepatan Power Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VII Putra SMPN 2 Batudaa	1. Marsa Lie Tumbal, S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
2	Yonis Adam Nadu 832 410 088	Perbedaan Latihan Sigle Leg Straight Jump Dan Straight Jum Crossover Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N. 8 Kota Gorontalo	1. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd
3	Oland Eka P. Kadjim 832 411 007	Pengaruh Latihan Sit Up dan Back Up Terhadap Jauhnya Heading Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII SMP N 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
4	Satrio Pa'i 832 412 029	Survey Kecepatan Tendangan Pesilat Remaja Se Kota Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
5	Efendi Tahir 832 412 034	Hubungan Antara Tinggi Badan, Berat Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP N. 1 Telaga Kabupaten Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>JUDUL SKRIPSI</b>	<b>PEMBIMBING</b>
6	Rahmat A. Gafur 832 412 062	Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Berat Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP N.1 Tlaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd
7	Nazir H.A.Ah. Monoarfa 832 412 047	Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VII SMP. 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
8	Panca A. Malasanji 832 412 081	Survey Peran Masyarakat Dan Prestasi Olahraga Melalui Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Olahraga Di Kecamatan Bone Pantai Kabupaten Bone Bolango	1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd 2. Dr.Asry Syam,S.Pd.M.Pd
9	Muhamad S. Buta 832 412 070	Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Olahraga Di Kecamatan Tolinggula Kabupaten Gorontalo Utara	1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd
10	Kardin Lebi 832 410 007	Pengaruh latihan barrier hops terhadap kemampuan servise atas ditinjau dari panjang tungkai pada siswa putra SMA Negeri 1 Randangan	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
11	Agus Dahlan Taufik 832 412 030	Perbedaan Pengaruh Latihan Single Arm Dummble Overhead Extencion Dan Cable French Press Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Putra Kelas VII SMP N 12 Kota Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
12	Amidin H. Ibrahim 832 412 044	Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Pinalti Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas XI SMA Muhamadiya Batudaa Kabupaten Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd



NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
13	Agus R. Haryono 832 411 044	Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N.7 Kota Gorontalo	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
14	Yeti Renti 832 412 079	Survei Komponen Fisik Dominan Pada Cabang Olahraga Karate Di Tinjau Dari Penggolongan Umur Di Kota GTLO	1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
15	Ainul Timumu 832 412 023	Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Ketepatan Melakukan Smash Pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putra SMK N 2 Kota Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
16	Raflin Asamani 832 412 093	Pengaruh Latihan Zig Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Di SMK Negeri Model Gorontalo	1. Suryadi Datau,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or

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

## “ KURIKULUM VITAE ”



**Mohamad Umar**, Anak Ke Empat Dari 4 Bersaudara Pasangan Suami Istri Alm.Udin Umar Dan Karsum Mooduto. Lahir Di Taludaa 28 Desember 1990, Telah Menyelesaikan Pendidikan Dasar di SDN I Momalia Pada Tahun (2003). Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Bolaang Uki pada Tahun (2006). Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Negeri 1 Kotamobagu, Kota Kotamobagu pada tahun (2009).

Penulis juga aktif di berbagai kegiatan Kampus, Organisasi dan Olahraga, yaitu :

1. Menjadi peserta Orientasi Belajar Mahasiswa Baru (OBMB) di Universitas Negeri Gorontalo Tahun (2011).
2. Menjadi Peserta Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Tahun (2014).
3. Menjadi Peserta PPL II di SMP N 1 Limboto (2014).
4. Menjadi peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) di Desa Kopi, Kecamatan Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tahun (2014).
5. Mengikuti Lomba Cabang Olahraga Volly Ball Antar Sekolah Se Bol-Mong Raya Tahun (2008).
6. Mengikuti Open Tournament KNPI Cup Cabang Olahraga Volly Ball Tahun (2008).
7. Mengikuti Open Tournament Alpritma Cup Cabang Olahraga Volly Ball Tahun (2015).