

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : sebelumnya, terdapat pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Ketepatan Smash Pada Cabang Olahraga Bola voli Siswa Putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 9.728$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n - 1$ ($18 - 1 = 17$) di peroleh harga sebesar 1.740. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 9.728 > t_{table} = 1.740$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Doble leg bound terhadap ketepatan smash pada cabang olahraga bola voli siswa SMK N. 2 Kota Gorontalo.

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga :

Dalam rangka memacu para pemain bola voli guna meningkatkan kemampuan Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Ketepatan Smash Pada Cabang Olahraga Bola voli Siswa Putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo

- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan kekuatan otot berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.

- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang ilmu fisiologi olahraga yang dibutuhkan dalam latihan kekuatan otot, sebab tanpa pengetahuan tentang ini, daya tahan kekuatan otot tidak mungkin akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjato Wisahati dan Teguh Santosa.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII.CV Setiaji: Jakarta
- Akhmad Oli Solihin dan Khairul Hadziq.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SD/MI kelas V. CV Mutiara Ilmu Bandung: Jakarta
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi.2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTS kelas VIII. CV.Putra Nugraha: Jakarta
- Dwi Sarjiyantodan Sujarwadi.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas VIII SMP/MTS. PT.Intan Pariwara:Jakarta
- Harsono.1988.Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching.P2LPTK:Jakarta
- Hilman Nur Huda dan Mia Kusumawati.2010. Areana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas IX.PT. Sinergi Pustaka Indonesia:Jakarta
- James C.Radcliffe & Rober C.Farentinos 1958:30).Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power.Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret:Surakarta
- Mochamad Sajoto.1988.Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.P2LPTK:Jakarta
- Mohammad Ali Mashar Dan Dwinarhayu.2010.Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama.Swadaya Murni:Jakarta
- M.Toha Anggoro.Dkk.2008.Metode Penelitian. Universitas Terbuka:Jakarta
- Ngatiyono dan Dyan Putri Risnawati.2010.Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI kelas IV. CV.Usaha Makmur:Jakarta
- Nguraha Nala.1998.Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Program Pasca Sarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayan: Denpasar
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto.2008.Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga.Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang: Malang

Saharsaputra.2014.Metode Penelitian.PT.Refika Aditama: Kelapa Gunung

Santosa Giriwijoyo.2010.Ilmu Faal Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia:Bandung

Sri Wahsuni,Sutarmin dan Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga,dan Kesehatan 1 untuk Kelas VII SMP dan MTS. PT.Wangsa Jatra Lestari: Jakarta

Suhandi dan Sujarwono.2009.Volley Ball For All. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta:Yogyakarta

Lampiran. 1

JADWAL LATIHAN

Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Ketepatan Smash Pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putera SMK Negeri .1 Kota Gorontalo

No.	Hari/tanggal	Kegiatan	Tempat
1	Rabu 3 Agustus 2016	Pree-Test	Lapangan SMK N. 2
2	Kamis 10 Agustus 2016	Treatmen 1	Lapangan SMK N. 2
3	Sabtu 12 Agustus 2016	Treatmen 2	Lapangan SMK N. 2
4	Kamis 18 Agustus 2016	Treatmen 3	Lapangan SMK N. 2
5	Sabtu 20 Agustus 2016	Treatmen 4	Lapangan SMK N. 2
6	Senin 22 Agustus 2016	Treatmen 5	Lapangan SMK N. 2
7	Rabu 24 Agustus 2016	Treatmen 6	Lapangan SMK N. 2
8	Kamis 25 Agustus 2016	Treatmen 7	Lapangan SMK N. 2
9	Sabtu 27 Agustus 2016	Treatmen 8	Lapangan SMK N. 2
10	Kamis 1 September 2016	Treatmen 9	Lapangan SMK N. 2
11	Sabtu 3 September 2016	Treatmen 10	Lapangan SMK N. 2
12	Senin 5 September 2016	Treatmen 11	Lapangan SMK N. 2
13	Rabu 7 September 2016	Treatmen 12	Lapangan SMK N. 2
14	Kamis 8 September 2016	Treatmen 13	Lapangan SMK N. 2
15	Sabtu 10 September 2016	Treatmen 14	Lapangan SMK N. 2
16	Senin 12 September 2016	Treatmen 15	Lapangan SMK N. 2
17	Rabu 14 September 2016	Treatmen 16	Lapangan SMK N. 2
18	Sabtu 1 Oktober 2016	Post-Test	Lapangan SMK N. 2

Lampiran 2

PROGRAM LATIHAN

Judul Penelitian :

**Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Ketepatan Smash
Pada Cabang Olahraga Bola voli Siswa Putra SMK
Negeri 2 Kota Gorontalo**

No	Minggu Ke	Hari/Tanggal	JenisKegiatan	Set	Rep	Istirahat/Set	Durasi	Tempat
1	Rabu ke 1	Rabu 3 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. Latihan Inti 3. Tes awal smash 4. Pendinginan				2 menit 5 menit 10 menit 60 menit 10 menit	
2		Kamis 10 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	3 set	8 kali	2 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 meint	
3		Sabtu 12 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pemanasan 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan 	3 set	8 kali		2 menit 5 menit 10 menit	

			<i>double leg bound</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan			2 menit	10 menit	
							10 menit	
4	Minggu ke 2	Kamis 18 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	3 set	8 kali	2 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	
5		Sabtu 20 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pemanasan 2. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	3 set	8 kali	2 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	

6		Senin 22 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pemanasan 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	3 set	8 kali	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 2 menit 10 menit	
7	Minggu ke 3	Rabu 24 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3. Istirahat 4. Pendinginan	4 set	9 kali	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 4 menit 10 menit	
8		Kamis 25 Agustus 2016	1. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2. LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3. Istirahat Pendinginan	4 set	9 kali	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 4 menit 10 menit	

9		Sabtu 27 Agustus 2016	<p>4. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan <p>5. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> <p>6. Istirahat</p> <p>7. Pendinginan</p>	4 set	9 kali	4 menit	<p>2 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	
10	Minggu ke 4	Kamis 1 September 2016	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan <p>2. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> <p>3. Istirahat</p> <p>4. Pendinginan</p>	4 set	9 kali	4 menit	<p>2 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	
11		Sabtu 3 September 2016	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan <p>2. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> <p>3. Istirahat</p> <p>4. Pendinginan</p>	4 set	9 kali	4 menit	<p>2 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	

12		Senin 5 Septemb er 2016	1.Pendahuluan • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2.LatihanInti • Latihan <i>double leg bound</i> 3.Istirahat 4. Pendinginan	4 set	9 kali	4 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	
13	Mingg u ke5	Rabu 7 Septemb er 2016	1. Pendahuluan • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2.LatihanInti • Latihan <i>double leg bound</i> 3.Istirahat 4. Pendinginan	5set	10 kali	6 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	
14		Kamis 8 Septemb er2016	1.Pendahuluan • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2.LatihanInti • Latihan <i>double leg bound</i> 3.Istirahat 4. Pendinginan	5set	10 kali		2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	
15		Sabtu 10 Septemb er 2016	1.Pendahuluan • Do'a • Penjelasan				2 menit 5 menit	

			<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan 2.LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3.Istirahat 4. Pendinginan	5 set	10 kali	6 menit	10 menit 10 menit 10 menit	
16	Minggu ke 6	Senin 12 September 2016	1.Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2.LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3.Istirahat 4. Pendinginan	5set	10 kali	6 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	
		Rabu 14 September 2016	1.Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2.LatihanInti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>double leg bound</i> 3.Istirahat 4. Pendinginan	5 set	10 kali	6 menit	2 menit 5 menit 10 menit 10 menit 10 menit	

		Sabtu 1 Oktober 2016	1.Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan • Pemanasan 2.Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Post test 3. Pendinginan				2 menit 5 menit 10 menit 60 menit 10 menit	
--	--	----------------------------	---	--	--	--	--	--

Gorontalo, 2016
Peneliti

AINUL TIMUMU
NIM : 832412023

Lampiran 3

Tabel statistik

Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tingkat 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	0,189	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
$n \geq 30$	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,760}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

Source: 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

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

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
13	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	3,88	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,46	3,41	3,38	3,36
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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	2,70	2,67	2,65
24	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
25	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
26	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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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
35	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
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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
41	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 pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (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

Lampiran 4

DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN

FOTO BERSAMA



MELAKUKAN PEMANASAN



TES AWAL (PRE - TEST)



PEBERIAN LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND*



TES AKHIR (POST-TEST)





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. 1055/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Ainul Timumu
NIM : 832412023
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : **Pengaruh Latihan Double Leg Bound terhadap Peningkatan Ketepatan Melakukan Smash pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putra SMK N 2 Kota Gorontalo.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 28 Juni 2016
Wakil Dekan Bidang Akademik

Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMK N 2 Kota Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan 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** :
- Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 PKO, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
 - Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
 - Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Prodi PKO;
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
 - 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.

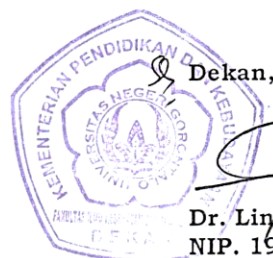
Lampiran : Surat Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo
 Nomor : 891/UN47.B7/DT/2016
 Tanggal : 23 Mei 2016
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan
 Olahraga pada jalur Karya Tulis dan penunjukan Dosen Pembimbing
 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan FOK Universitas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

NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
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



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN

Jln. Dewi Sartika Telp. (0435) 821441 Fax. 822625 Kode Pos 96128

REKOMENDASI

Nomor : 420/Disdik-SM/3169

Berdasarkan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor 1055a/UN47.B7.3/KM/2016 tanggal 28 Juni 2016 perihal permohonan rekomendasi penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan rekomendasi kepada :

Nama : **AINUL TIMUMU**
NIM : 832412023
Fakultas/Jurusan : FOK/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan/penyusunan skripsi dengan judul penelitian **"Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Ketepatan Melakukan Smash Pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putra SMKN 2 Kota Gorontalo"**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak Kami menyetujui/tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah.
- Kegiatan penelitian tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.
- Sekolah yang menjadi tempat penelitian, diharapkan agar dapat memberikan bantuan seperlunya dalam kegiatan tersebut.
- Rekomendasi ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan s.d. **08 Agustus 2016**

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Gorontalo
pada Tanggal 25 Juli 2016



YANSON LASALEWO, S.Pd., M.Pd.
PEMBINA TK. I
NIP. 19640330 198903 1 013



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 2 GORONTALO

Jalan Raden Saleh Telp (0435)-826860 Fax : (0435)-822489 Kota Gorontalo Kode Pos 96115
Website : <http://www.smkn2gorontalo.sch.id>, Email : smka2gto@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN MENELITI

No. 420/Disdik/SMK2/TU/ 499


Kepala SMK Negeri 2 Gorontalo dengan ini menerangkan kepada :

Nama : AINUL TIMUMU
NIM : 832412023
Mahasiswa : Universitas Negeri Gorontalo
Jurusan Kepelatihan Olahraga

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 2 Gorontalo dalam rangka penulisan / penyusunan *skripsi* dari tanggal 03 Agustus s.d 01 Oktober 2016 dengan judul ”

” **Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Cabang Olahraga Bola voli Siswa Putra SMK Negeri 2 Gorontalo ”**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Gorontalo, 06 Oktober 2016
Kepala Sekolah,

Farida Helingo, M.Pd
NIP. 1967006 199203 2 009

CURRICULUM VITAE



1. Identitas

Nama : Ainul Timumu
TTL : Milangoda'a 21 Januari 1993
Nim : 832 412 023
Angkatan : 2012/2013
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jenis kelamin : Laki-laki
Status : Mahasiswa Di UNG

2. Riwayat pendidikan

Menyelesaikan Pendidikan Formal di SDN 2 Milangoda'a Barat Tahun 2006 Kec. Posigadan Dan Menamatkan Di SMP Negeri 5 Bol-Uki, Tahun 2009 Kemudian Menamatkan Studi Di SMA Negeri 1 Molibagu, Tahun 2012. Dan Telah Menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) Di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK), Universitas Negeri Gorontalo Pada Tahun 2016.

3. Pendidikan Non Formal

Selain mengikuti pendidikan formal, saya juga pernah mengikuti berbagai kegiatan non formal, diantaranya:

1. Menjadi peserta Orientasi Belajar Mahasiswa Baru (MOMB) di Universitas Negeri Gorontalo Tahun (2012).

2. Menjadi Peserta PPL II di SMA Negeri 1 Talaga Tahun (2015).
3. Menjadi peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) di Desa Buladu, kabupaten Gorontalo Utara tahun (2015)