

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :Terdapat perbedaan pengaruh metode *random* dan metode *blok* terhadap ketepatan *shooting* cabang olahraga sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Talaga.

Dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $2.01 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ metode *blok* pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan metode *random* terhadap ketepatan *shooting*” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistik yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut.

Metode *blok* sangat berpengaruh juga pada latihan-latihan kordinasi dan otomatisasi gerakan yang dapat memperhatikan Panjang langkah, perkenaan kaki terhadap bola, dan daya ledak otot tungkai. Sehingga metode *blok* sangat baik bagi pelatih, dan berpengaruh dalam menentukan hasil keterampilan tendangan. Jadi kesimpulannya ialah latihan dengan metode *blok* memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada siswa.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas:

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-

mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar ketepatan automatisasi gerak sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil ketepatan tendangan yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : CV Setiaji
- Atmaja Budi Sarjana, Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : CV. Teguh Karya
- Azwar Adam. 2013. *Skripsi Perbandingan Latihan Umpan Smash menggunakan Metode Random dan Metode Blok Terhadap Ketepatan Umpan Smash dalam Sepak Takraw*. Gorontalo : Universitas Negeri Gorontalo Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
- Dwi Sujiryanto, Sujarwadi . 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT. Intan Pariwara.
- Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : CV Teguh Karya
- Mahendra, Nuruddin BS. (2011). Penatalaksanaan Pembelajaran/Latihan Fisik Bagi Anak Usia Dini/Sekolah Dasar, Surakarta : Jurnal Ilmiah Spirit.
- Maksum Ali. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya
- M.Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dhara Prize Semarang
- Ngurah Nala. 1998. Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar : Universitas Udayana
Denpasar
- Nur Hasan. 2001. Tes dan pengukuran : Jakarta
- Satria L. Risnuwanto, (2009). Pengaturan Latihan Acak Pola Tetap Dan Gabungan Pola Tetap-Acak Terhadap Hasil Pertandingan Bulutangkis, Bandung : FPOK Portal Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta
- Sujarwadi, Dwi Sarjiyanto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : PT Intan Pariwara

- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari
- Wasis D. Wiyogo, Sulistyorini. 1990. Pengetahuan Kesegaran Jasmani (suatu Pengantar). Malang : Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas

Lampiran 1

HASIL PENELITIAN

Data *Pre-test* dan *Pos- tes* serta Selisihnya (*gain*)

No	Random			Blok		
	<i>Pre-Test</i> ($X_{1.1}$)	<i>Post-Test</i> ($X_{1.2}$)	<i>D</i>	<i>Pre-Test</i> ($X_{2.1}$)	<i>Post-Test</i> ($X_{2.2}$)	<i>D</i>
1	9	10	1	7	11	4
2	5	11	6	5	10	5
3	9	12	3	7	10	3
4	4	14	10	3	7	4
5	7	13	6	8	11	3
6	6	15	9	7	11	4
7	6	15	9	3	7	4
8	7	17	10	9	13	4
9	9	11	2	5	14	9
10	7	15	8	10	14	4
Σ	69,00	133	64	64	108	44
	6,9	13,3	6,4	6,4	10,8	4,4
s^2	2,9889	5,1222		5,6000	6,1778	
s	1,729	2,263		2,366	2,486	

Keterangan:

X_1 = *Pre-Test*

X_2 = *Post-Test*

D = *Post-Test – Pre-Test*

**PERHITUNGAN RATA-RATA, VARIANS, STANDAR DEVIASI DAN
PENGUJIAN NORMALITAS DATA *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* LATIHAN
METODE *RANDOM***

<i>PRE-TEST</i>											
<i>No</i>	<i>X</i>	<i>XBAR</i>	<i>X-XBAR</i>	<i>X-X²</i>	<i>S</i>	<i>Zi</i>	<i>Fzi</i>	<i>Szi</i>	<i>Fzi-Szi</i>	<i>Ket</i>	
1	4	6,9	-2,9	8,41	1,7	-1,68	0,0465	0,1	0,0535	Normal	
2	5	6,9	-1,9	3,61	1,7	-1,10	0,1357	0,2	0,0643	Normal	
3	6	6,9	-0,9	0,81	1,7	-0,52	0,3015	0,35	0,0485	Normal	
4	6	6,9	-0,9	0,81	1,7	-0,52	0,3015	0,35	0,0485	Normal	
5	7	6,9	0,1	0,01	1,7	0,06	0,5239	0,6	0,0761	Normal	
6	7	6,9	0,1	0,01	1,7	0,06	0,5239	0,6	0,0761	Normal	
7	7	6,9	0,1	0,01	1,7	0,06	0,5239	0,6	0,0761	Normal	
8	9	6,9	2,1	4,41	1,7	1,21	0,8869	0,9	0,0131	Normal	
9	9	6,9	2,1	4,41	1,7	1,21	0,8869	0,9	0,0131	Normal	
10	9	6,9	2,1	4,41	1,7	1,21	0,8869	0,9	0,0131	Normal	
Σ	69	Varians		2,9889							
XBAR	6,900	Standar Deviasi		1,7288							
							Jumlah	26,9000			

<i>POST-TEST</i>											
<i>No</i>	<i>X</i>	<i>XBAR</i>	<i>X-XBAR</i>	<i>X-X²</i>	<i>S</i>	<i>Zi</i>	<i>Fzi</i>	<i>Szi</i>	<i>Fzi-Szi</i>	<i>Ket</i>	
1	10	13,3	-3,3	10,89	2,3	-1,46	0,0722	0,1	0,0278	Normal	
2	11	13,3	-2,3	5,29	2,3	-1,02	0,1539	0,25	0,0961	Normal	
3	11	13,3	-2,3	5,29	2,3	-1,02	0,1539	0,25	0,0961	Normal	
4	12	13,3	-1,3	1,69	2,3	-0,57	0,2843	0,4	0,1157	Normal	
5	13	13,3	-0,3	0,09	2,3	-0,13	0,4483	0,5	0,0517	Normal	
6	14	13,3	0,7	0,49	2,3	0,31	0,6217	0,6	0,0217	Normal	
7	15	13,3	1,7	2,89	2,3	0,75	0,7734	0,8	0,0266	Normal	
8	15	13,3	1,7	2,89	2,3	0,75	0,7734	0,8	0,0266	Normal	
9	15	13,3	1,7	2,89	2,3	0,75	0,7734	0,8	0,0266	Normal	
10	17	13,3	3,7	13,69	2,3	1,63	0,9484	1	0,0516	Normal	
Σ	133	Varians		5,1222							
XBAR	13,300	Standar Deviasi		2,2632							
							Jumlah	46,1000			

Keterangan:

Rumus rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata (mean)

: $\sum \bar{X}$ = Jumlah harga X

: n = Jumlah sampel

Rumus Varians dan standar deviasi yang digunakan: $Sd_1 = \sqrt{\frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$

Untuk Zi digunakan rumus " $\frac{X_1 - \bar{X}_1}{Sd}$ "

Untuk mendapatkan F(Zi) Dilihat tabel daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{Rengking}{n}$

**PERHITUNGAN RATA-RATA, VARIANS, STANDAR DEVIASI, DAN
PENGUJIAN NORMALITAS DATA *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* LATIHAN
METODE BLOK**

<i>PRE-TEST</i>										
No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi	Ket
1	3	6,4	-3,4	11,6	2,4	-1,44	0,0749	0,15	0,0751	Normal
2	3	6,4	-3,4	11,6	2,4	-1,44	0,0749	0,15	0,0751	Normal
3	5	6,4	-1,4	2,0	2,4	-0,59	0,2776	0,35	0,0724	Normal
4	5	6,4	-1,4	2,0	2,4	-0,59	0,2776	0,35	0,0724	Normal
5	7	6,4	0,6	0,4	2,4	0,25	0,5987	0,6	0,0013	Normal
6	7	6,4	0,6	0,4	2,4	0,25	0,5987	0,6	0,0013	Normal
7	7	6,4	0,6	0,4	2,4	0,25	0,5987	0,6	0,0013	Normal
8	8	6,4	1,6	2,6	2,4	0,68	0,7517	0,8	0,0483	Normal
9	9	6,4	2,6	6,8	2,4	1,10	0,8643	0,9	0,0357	Normal
10	10	6,4	3,6	13,0	2,4	1,52	0,9357	1,00	0,0643	Normal
Σ	64	Varians		5,6000						
XBAR	6,40	Standar Deviaasi		2,3664						
Jumlah							50,4000			

<i>POST-TEST</i>										
No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi	Ket
1	7	10,8	-3,8	14,4	2,5	-1,53	0,0630	0,15	0,0870	Normal
2	7	10,8	-3,8	14,4	2,5	-1,53	0,0630	0,15	0,0870	Normal
3	10	10,8	-0,8	0,6	2,5	-0,32	0,3745	0,35	0,0245	Normal
4	10	10,8	-0,8	0,6	2,5	-0,32	0,3745	0,35	0,0245	Normal
5	11	10,8	0,2	0,0	2,5	0,08	0,5319	0,6	0,0681	Normal
6	11	10,8	0,2	0,0	2,5	0,08	0,5319	0,6	0,0681	Normal
7	11	10,8	0,2	0,0	2,5	0,08	0,5319	0,6	0,0681	Normal
8	13	10,8	2,2	4,8	2,5	0,89	0,8133	0,8	0,0133	Normal
9	14	10,8	3,2	10,2	2,5	1,29	0,9015	0,95	0,0485	Normal
10	14	10,8	3,2	10,2	2,5	1,29	0,9015	0,95	0,0485	Normal
Σ	108	Varians		6,1778						
XBAR	10,800	Standar Deviasi		2,4855						
Jumlah							55,6000			

Keterangan:

Rumus rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata (mean)

: $\sum \bar{X}$ = Jumlah harga X

: n = Jumlah sampel

Rumus Varians dan standar deviasi yang digunakan: $Sd_1 = \sqrt{\frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$

Untuk Zi digunakan rumus " $\frac{X_1 - \bar{X}_1}{Sd}$ "

Untuk mendapatkan F(Zi) Dilihat tabel daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{Rengking}{n}$

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA METODE *RANDOM*

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Mencari Homogenitas data X1

Ft	3.18
Fh	1,71

<i>F</i>	$\frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$	<i>F</i>	$\frac{5,1222}{2,9889}$
----------	--	----------	-------------------------

$$F = 1,714$$

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA METODE *BLOK*

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Mencari Homogenitas data X2

Ft	3.18
Fh	0,91

<i>F</i>	$\frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$	<i>F</i>	$\frac{5,6000}{6,1778}$
----------	--	----------	-------------------------

$$F = 0,91$$

**ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN PENGARUH LATIHAN
METODE *RANDOM***

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{64}{10} = 6,4$$

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	Md	Xd	X ² d
1	9	10	1	6,4	-5,4	29,16
2	5	11	6	6,4	-0,4	0,16
3	9	12	3	6,4	-3,4	11,56
4	4	14	10	6,4	3,6	12,96
5	7	13	6	6,4	-0,4	0,16
6	6	15	9	6,4	2,6	6,76
7	6	15	9	6,4	2,6	6,76
8	7	17	10	6,4	3,6	12,96
9	9	11	2	6,4	-4,4	19,36
10	7	15	8	6,4	1,6	2,56
Σ			64	ΣX^2d		102,4
<i>Md</i>			6,4			

Jadi dapat dihitung:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{6,4}{\sqrt{\frac{102}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{6,4}{\sqrt{1,137778}}$$

$$t = \frac{6,4}{1,066667}$$

$$t = 6$$

**ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN PENGARUH LATIHAN
METODE BLOK**

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{44}{10} = 4,4$$

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	MD	Xd	X ² d
1	7	11	4	4,4	-0,4	0,16
2	5	10	5	4,4	0,6	0,36
3	7	10	3	4,4	-1,4	1,96
4	3	7	4	4,4	-0,4	0,16
5	8	11	3	4,4	-1,4	1,96
6	7	11	4	4,4	-0,4	0,16
7	3	7	4	4,4	-0,4	0,16
8	9	13	4	4,4	-0,4	0,16
9	5	14	9	4,4	4,6	21,16
10	10	14	4	4,4	-0,4	0,16
Σ			44,00	ΣX^2d		26,4
<i>Md</i>			4,4			

Jadi dapat dihitung:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{4,4}{\sqrt{\frac{26,4}{10(10-1)}}} = \frac{4.4}{\sqrt{0,293333}}$$

$$t = \frac{4,4}{0.541603}$$

$$t = 8,12$$

**ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN PERBEDAAN PENGARUH
LATIHAN RANDOM DAN BLOK**

No	Random			Blok		
	Pre-Test ($X_{1.1}$)	Post-Test ($X_{1.2}$)	D	Pre-Test ($X_{2.1}$)	Post-Test ($X_{2.2}$)	D
1	9	10	1	7	11	4
2	5	11	6	5	10	5
3	9	12	3	7	10	3
4	4	14	10	3	7	4
5	7	13	6	8	11	3
6	6	15	9	7	11	4
7	6	15	9	3	7	4
8	7	17	10	9	13	4
9	9	11	2	5	14	9
10	7	15	8	10	14	4
Σ	69,00	133	64	64	108	44
	6,9	13,3	6,4	6,4	10,8	4,4
S^2	2,9889	5,1222		5,6000	6,1778	
s	1,729	2,263		2,366	2,486	

Pengujian varians gabungan kelompok latihan

$s^2 =$	$\frac{(n1-1) S1^2 + (n2-1)S2^2}{n1 + n2 - 2}$	VARIANS GABUNGAN PRE-TEST POST-TEST KELOMPOK A
$s^2 =$	$\frac{(10-1) \quad 2,9889 \quad + \quad (10-1) \quad 5,1222}{10+10-2}$	
$s^2 =$	$\frac{(.9) \quad 2,9889 \quad + \quad (.9) \quad 5,1222}{18}$	
$s^2 =$	$\frac{46,1 \quad + \quad 26,9}{18}$	
$s^2 =$	$\frac{73}{18}$	
$s^2 =$	4,056	

$s^2 =$	$\frac{(n1-1) S1^2 + (n2-1)S2^2}{n1 + n2 - 2}$	VARIANS GABUNGAN PRE TEST KELOMPOK A DAN B
$s^2 =$	$\frac{(10-1) \quad 5,6 \quad + \quad (10-1) \quad 6,1778}{10+10-2}$	
$s^2 =$	$\frac{(.9) \quad 5,6 \quad + \quad (.9) \quad 6,1778}{18}$	
$s^2 =$	$\frac{50,4 \quad + \quad 55,6}{18}$	
$s^2 =$	$\frac{106}{18}$	
$s^2 =$	5,889	

$$s^2 = \frac{(n1-1) S1^2 + (n2-1)S2^2}{n1 + n2 - 2}$$

$$s^2 = \frac{(10-1) 4,056 + (10-1) 5,889}{10+10-2}$$

$$s^2 = \frac{(.9) 4,056 + (.9) 5,889}{18}$$

$$s^2 = \frac{36,5 + 53}{18}$$

$$s^2 = \frac{89,5}{18}$$

$$s^2 = 4,972$$

VARIANS GABUNGAN *PRE-TEST* KELOMPOK B

$$\text{Rumus : } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Nilai Rata-rata selisih X1 : **6,4**
 Nilai Rata-rata selisih X2 : **4,4**
 Standar Deviasi Gabungan : $\sqrt{4,972} = 2,230$
 Jumlah Sampel X1 : **10**
 Jumlah Sampel X2 : **10**

$$t = \frac{6,4 - 4,4}{2,230 \sqrt{0,1 + 0,1}}$$

$$t = \frac{6,4 - 4,4}{2,230 \sqrt{0,2}}$$

$$t = \frac{6,4 - 4,4}{2,230 \sqrt{0,45}}$$

$$t = \frac{6,4 - 4,4}{2,230 \times 0,45}$$

$$t = \frac{6,4 - 4,4}{0,9972}$$

$$t = \frac{2}{0,9972}$$

$$t = \mathbf{2,01}$$

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 > 30	<u>1,031</u>	<u>0,886</u>	<u>0,805</u>	<u>0,768</u>	<u>0,736</u>
	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\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%

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

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

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua 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

Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors

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

Sumber: Sudjana, Menahe Sunardi. Bandung, Tarsito, 1989.

Lampiran 3

JADWAL PENELITIAN

No	Hari/tanggal	Kegiatan	Tempat
1	Selasa 19 April 2016	<i>Pre- test</i>	Lapaangan Teluk Aur
2	Rabu 20 April 2016	Treatmen 1	Lapaangan Teluk Aur
3	Kamis 21 April 2016	Treatmen 2	Lapaangan Teluk Aur
4	Sabtu 23 April 2016	Treatmen 3	Lapaangan Teluk Aur
5	Selasa 25 April 2016	Treatmen 4	Lapaangan Teluk Aur
6	Rabu 27 April 2016	Treatmen 5	Lapaangan Teluk Aur
7	Jum'at 29 April 2016	Treatmen 6	Lapaangan Teluk Aur
8	Senin 2 Mei 2016	Treatmen 7	Lapaangan Teluk Aur
9	Rabu 4 Mei 2016	Treatmen 8	Lapaangan Teluk Aur
10	Jum'at 6 Mei 2016	Treatmen 9	Lapaangan Teluk Aur
11	Senin 16 Mei 2016	Treatmen 10	Lapaangan Teluk Aur
12	Rabu 18 Mei 2016	Treatmen 11	Lapaangan Teluk Aur
13	Jum'at 20 Mei 2016	Treatmen 12	Lapaangan Teluk Aur
14	Senin 23 Mei 2016	Treatmen 13	Lapaangan Teluk Aur
15	Selasa 24 Mei 2016	Treatmen 14	Lapaangan Teluk Aur
16	Rabu 25 Mei 2016	Teratmen 15	Lapaangan Teluk Aur
17	Jum'at 27 Mei 2016	Treatmen 16	Lapaangan Teluk Aur
18	Senin 18 Juli 2016	<i>Post-tes</i>	Lapaangan Teluk Aur

Lampiran 4

Rencana Latihan Harian Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 1
Hari/tanggal : Rabu, 20 April 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istirahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	5	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 2

Hari/tanggal : Kamis, 21 April 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	5	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 3

Hari/tanggal : Sabtu, 23 April 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	7	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 4

Hari/tanggal : Selasa, 25 April 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	7	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 5

Hari/tanggal : Rabu, 27 April 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	9	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 6

Hari/tanggal : Jum'at, 29 April 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	9	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 7

Hari/tanggal : Senin, 02 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	11	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 8

Hari/tanggal : Rabu, 04 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	2 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	3	11	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 9

Hari/tanggal : Jum'at, 06 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	9	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 10

Hari/tanggal : Senin, 16 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	9	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 11

Hari/tanggal : Rabu, 18 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	11	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 12

Hari/tanggal : Jum'at, 20 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	11	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 13

Hari/tanggal : Senin, 23 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	13	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 14

Hari/tanggal : Selasa, 24 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	13	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 15

Hari/tanggal : Rabu, 25 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menendang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kanan gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	15	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Rencana Latihan Harian

Latihan Menendang dengan Metode *Random* dan Metode *Blok*

Pertemuan : 16

Hari/tanggal : Jum'at, 27 Mei 2016

No	Faktor Latihan	Aktivitas	Istrahat	Set	Repetisi	Tujuan
1	<i>Warming up</i>	<i>Sretching</i> statis <i>Jogging</i> <i>Sretching</i> dinamis				Meregangkan otot-otot dan menaikkan suhu badan
2	Latihan menendang	1. Latihan Menendang dengan metode <i>Random</i> Menendang bola ke gawang tanpa sasaran yang telah di tentukan 2. Latihan menedang dengan metode <i>Blok</i> , Terpusat pada sasaran yang di tentukan Menendang kearah sebelah kiri gawang	3 istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari)	4	15	Meningkatkan keterampilan ketepatan menendang bola
3	<i>Cooling down</i>	Jogging ringan				Pendinginan

Lampiran 5

DOKUMENTASI

Foto Bersama



Foto Instrumen Tes Ketepatan *Shooting*



Pre-test



Treatmen



Post-tes





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Alamat : Jl. Prof Dr. Jhon Ario I(atili No.4 Telip. (0435)821698, Gorontalo
Laman: www.fikk.ung.ac.id

SURAT MENELITI

NO. 663/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada:

Nama : Nanang Huntojoo
NIM : 832412043
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul
: **Perbedaan Pengaruh Metode *Random* dan Metode *Blok* Terhadap Ketepatan *Shooting*
Dalam Olahraga Sepak Bola pada Siswa Putera SMP Negeri I Telaga”**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 11 April 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 1 Telaga
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 : 537/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.

MEMUTUSKAN

Menetapkan

- Pertama : Mahasiswa Program Studi S1 PKO 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 : 4 April 2016



Dekan, *ll*
[Signature]
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003

Tembusan Yth :

1. Yth Para Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Prodi S1 PKO FOK Universitas Negeri Gorontalo.
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 : 537/UN47.B7/DT/2016
 Tanggal : 4 April 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

- 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 (WDIII FOK)
- III. Ketua : Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd (Kaprod D3)
 IV. Wakil Ketua : Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or (Sekjur)
 V. Sekretaris : Kudus, S.Pd, M.Pd (Kabag TU)
 VI. Anggota : 1. Ir. Suwarni Hasan
 2. Nur Winda Kono, S.KM
 3. Effendi Abdul, S.Pd
 4. Rani Marhamah Djula, SH
- VII. Pembimbing

No	Nama Mahasiswa/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing
1	Erwin B. Balo 832 412 031	Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Forward Raise Dan Cable Single Arm Low Fly Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMP N. 12 Kota Gorontalo	1. Drs. Ruskin, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
2	Yopin Atuna 832 411 011	Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Curl Dan Front Raises Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP N 1 Tapa Kab. Bone Bolango	1. Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd
3	Ahmad Abdul Hasan 832 412 024	Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Telaga	1. Drs. Ruskin, M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd
4	Ruli Papatungan 832 411 051	Perbedaan Latihan Dumbell Overhead Extention dan Latihan Dumbell Fly Terhadap Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMP N 1 Telaga	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd 2. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

5	Arlan Abidin 832 412 038	Pengaruh Lompat Rintangan Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putra SMP N 1 Telaga Kab. Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd
6	Abd.Rahman I. Ibrahim 832 411 119	Partisipasi Masyarakat Dan Prestasi Olahraga Melalui Pemanfaatan Sarana Prasarana Olahraga Di Kab. Gorontalo	1. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
7	Herdianto Karim 832 412 040	Perbedaan Pengaruh Latihan Umpan Sepak Sila Berpasangan Aktif Dan Pasif Terhadap Ketepatan Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas Olahraga SMP N 1 Telaga Kab. Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dr.Asry Syam,S.Pd.M.Pd
8	Agus Uno 832 412 060	Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
9	Nanang Huntojoo 832 412 043	Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Metode Random Dan Latihan Drill Menggunakan Metode Block Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Putra Kelas VIII SMP N 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
10	Ronal Adalai 832 411 038	Perbandingan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan (Shooting) Kegawang Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.	1. Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
11	Mansyur Bin S.Jajili 832 412 071	Perbandingan Latihan Lari Cepat Dengan Metode Piramida Normal Dan Metode Piramida Terbalik Terhadap Kecepatan Lari 100 M Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo	1. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd
12	Nasrudin Belemele 832 412 087	Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbel High Swing Dan Dumbbel Low Swing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa	1. Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2. Suryadi Datau,S.Pd.M.Pd

13	Zulmahri Umar 832 411 095	Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Concentration Curl Dan Dumbbell Front Raise Terhadap Ketepatan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Sisw Kelas II SMP Negeri 1 Telaga	1. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
14	Rustam Suleman 832 412 080	Perbedaan Latihan Double Leg Bound Dan Depth Jump' Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo	1. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
15	Rifan Ishak 832 412 090	Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribble Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo	1. Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2. Zulkifli Lamusu,S.Pd.M.Pd
16	Yanto Suga 832 412 075	Perbedaan Pengaruh Latihan Split Jump Dan Scissor Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo	1. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or



Dekan, *se*

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



PEMERTNTAH 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/ 1028

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.


Nomor : 663a/UN47.B7.3/KM/2016, Tanggal 11 April 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada:

Nama : **NANANG HUNTOJOO**
N I M : 832412043
Fakultas/Jurusan : Pendidikan Keपालatihan Olahraga

Untuk mengadakan pennehan di SMPN 1 Teaga
Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul
:***"Perbedaan Pengaruh Metode Random dan Metode Blok Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga"***

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 : 14 April 2016

KEPALA DINAS,

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

Tembusan :

1. Yth, Rektor Universitas Negeri Gorontalo
Di Gorontalo
2. Yth, Dekan Fakultas Olah raga dan Kesehatan
3. Yth, Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Telaga
4. Yth, Kepala SMPN 1 Telaga
5. Arsip



**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAR PERTAMA
SMP NEGERI 1 TELAGA**
Jin Tekhnik Telaga Desa Bulila Teip. (0354)838055
Website: <http://www.stnpltelaga.org>

SURAT KETERANGAN
No : 420/SMPN 1H/LG/ 318/2016

Yang bertanda tangan dibawah , Kepala SMP Negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo.

Dengan mi menerangkan bahwa:

Narna : **Nanang Huntojoo**
NIM : 832412043
Jurusan : PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN (FOK)

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dengan judul -
**“PERBEDAAN PENGARUH METODE RANDOM DAN METODE BLOK
TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMIANAN SEPAK BOLA
PADA SISWA PUTERA KELAS VIII SMP NEGERI I TELAGA”**
yang dilaksanakan mulai tanggal 19 April 2016 sd 18 Juli 2016 di SMP Negeri 1
Telaga.

Demikian Surat Keterangan ini dibenkan kepada yang bersangkutan, untuk
dipergunakan seperlunya.


Telaga, Oktober 2016
Kepala SMP Negeri 1 Telaga,
OCA POLONTALO, S.Pd
NIP19601121 198112 2 005

CURRICULUM VITAE



A. Identitas

Nama : NANANG HUNTOJOO
NIM : 832 412 043
TTL : Tabongo Timur, 02 Okteber 1993.
Angkatan : 2012-2013
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1 Kepelatihan
Fakultas : FOK (Olahraga Dan Kesehatan).
Status : Mahasiswa
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Asal Daerah : Desa Tabongo Timur, Kecamatan Tabongo, Kabupaten
Gorontalo.

B. Pendidikan Formal

1. SDN I Tabongo Timur, sekarang di ubah menjadi SDN 1 Tabongo.
2. SMP Negeri 1 Batudaa 2005-2008
3. SMA Negeri 1 Bongomeme, sekarang di ubah menjadi SMA Negeri I
Dungaliyo 2008 -2011
4. Universitas Negeri Gorontalo, Tahun 2012-2016

C. Pendidikan Non Formal

1. Peserta Masa Orientasi Mahasiswa Baru (MOMB) Tahun 2012.
2. Peserta PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan II) di SMP Negeri 1 Telaga
Tahun 2015.
3. Peserta KKS (Kuliah Kerja Sibermas) Desa Nanati Jaya. Kec, Gentuma Raya.
Kab. Gorontalo Utara Prov. Gorontalo Tahun 2015.