

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa latihan *Double Leg Bound* Dan *Depth Jump* dalam meningkatkan Lompat jauh sangat berpengaruh namun pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan *Dept jump*.

5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan Lompat jauh hendaknya lebih memperhatikan ke khususan latihan tersebut.
2. Untuk mahasiswa Olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Bound* Dan *Depth Jump* di harapkan mengambil sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Atmaja, Budi & Sunarja, Trijono. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : kementerian pendidikan Nasional Hal.53
- Bompa I.O,2009 *Theory And Methodology Of Training* Kendall/Hant :Java Of Universiti
- Dwi, Sujarwadi & Sarjiyanto, (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP / MTs Kelas VIII*. Jakarta : kementrian pendidikan Nasional.
Hal 11,12
- Hidayat, Yusup dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK untuk Kelas X*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional
Hal 7.8.9.10.11.12
- James C. Radcliffe & Robert C. Entinos, , (2002). *Plaiometrik Untuk Meningkatkan power* Surakarta: Pascacarjana Universitas Sebelas Maret
Hal 28,45
- Kurniadi, Deni & Prapanca, Suro. 2010. *Penjas Orkes untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional. Hal 12
- Sarjiyanto, Dwi & Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional.
Hal 13
- Sutrisno, Budi & Khafadi, Bazin, Mohammad. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional Hal.35-36
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suwarto, 2011. *Penelitian Dan Struktur Penulisannya*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta

Wahyuni Sri. Sutarmin & Pramono (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP Dan MTs* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,

Wisahati, Sunjata Aan & Santoso, Teguh. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional Hal.49

Wisahati, Sunjata Aan & Santoso, Teguh. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional. Hal38

Lampiran 1

Hasil Penelitian

Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok *Double Leg Bound*

| No | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> | D |
|----|-----------------|------------------|---------------|
| 1 | 3.74 | 3.91 | 0.17 |
| 2 | 3.75 | 3.87 | 0.12 |
| 3 | 3.67 | 3.87 | 0.2 |
| 4 | 4.23 | 4.37 | 0.14 |
| 5 | 3.92 | 4.00 | 0.08 |
| 6 | 4.20 | 4.40 | 0.2 |
| 7 | 3.39 | 3.87 | 0.48 |
| 8 | 4.18 | 4.30 | 0.12 |
| 9 | 4.21 | 4.30 | 0.09 |
| 10 | 4.15 | 4.18 | 0.03 |
| | $\Sigma 39.44$ | $\Sigma 41.07$ | $\Sigma 1.63$ |

Keterangan :

\bar{X}_1 = Nilai rata-rata tes awal

ΣX_1 = Jumlah total data tes awal

n = Banyaknya data tes awal

Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok *Depth Jump*

| No | X2 | X2 ² | D |
|----|--------|-----------------|-------|
| 1 | 3.16 | 4.56 | 1.40 |
| 2 | 4.07 | 4.30 | 0.23 |
| 3 | 3.68 | 3.70 | 0.02 |
| 4 | 4.31 | 4.50 | 0.19 |
| 5 | 4.24 | 4.30 | 0.06 |
| 6 | 3.00 | 3.20 | 0.20 |
| 7 | 4.36 | 4.37 | 0.01 |
| 8 | 3.06 | 3.85 | 0.79 |
| 9 | 3.17 | 3.77 | 0.60 |
| 10 | 3.58 | 4.00 | 0.42 |
| | Σ36.63 | Σ40.55 | Σ3.92 |

Keterangan :

\bar{X}_2 = Nilai rata-rata tes awal

ΣX_2 = Jumlah total data tes awal

n = Banyaknya data tes awal

Perhitungan Rata-Rata

1. Perhitungan Rata-Rata *Double Leg Bound*

a) Rata-Rata Tes Awal

Rumus yang di gunakan sebagai berikut : $\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X_1}{n}$

Keterangan :

\bar{X}_1 = Nilai rata-rata tes awal

ΣX_1 = Jumlah total data tes awal

n = Banyaknya data tes awal

Diketahui :

$$\Sigma X_1 = 39.44$$

$$n = 10$$

$$\bar{X} = \frac{39.44}{10} = 3.944 \text{ (nilai x bar)}$$

b) Rata-Rata Tes Akhir

Rumus yang di gunakan sebagai berikut : $\bar{X} = \frac{\Sigma X^2}{n}$

Keterangan :

\bar{X} = Nilai rata-rata tes akhir

ΣX^2 = Jumlah total data tes akhir

n = Banyaknya data tes akhir

Diketahui :

$$\Sigma X^2 = 41.07$$

$$n = 10$$

$$\bar{X} = \frac{41.07}{10} = 4.107 \text{ (nilai x bar)}$$

2. Perhitungan Rata-Rata *dept jump*

a) Rata-Rata Tes Awal

Rumus yang di gunakan sebagai berikut : $\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X_2}{n}$

Keterangan :

\bar{X}_2 = Nilai rata-rata tes awal

ΣX_2 = Jumlah total data tes awal

n = Banyaknya data tes awal

Diketahui :

ΣX_2 = 36.63

n = 10

\bar{X} = $\frac{36.63}{10} = 3.663$ (nilai x bar)

b) Rata-Rata Tes Akhir

Rumus yang di gunakan sebagai berikut : $\bar{X} = \frac{\Sigma X^2}{n}$

Keterangan :

\bar{X} = Nilai rata-rata tes akhir

ΣX^2 = Jumlah total data tes akhir

n = Banyaknya data tes akhir

Diketahui :

ΣX_2^2 = 40.55

n = 10

\bar{X} = $\frac{40.50}{10} = 4.055$ (nilai x bar)

Perhitungan Standar Deviasi dan Varians

1. Tes Awal (X_1) *Double Leg Bound*

Diketahui :

$$\Sigma X_1 = 39.44$$

$$n = 10$$

$$\bar{X} = \frac{39.44}{10} = 3.944 \text{ (nilai } x \text{ bar)}$$

Langkah untuk mengetahui nilai $\Sigma(X_1 - \bar{X}_1)^2$, diperlukan table sebagai berikut

| No | X_1 | $X_1 - \bar{X}_1$ | $(X_1 - \bar{X}_1)^2$ |
|----|-------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 3.74 | -0.204 | 0.041616 |
| 2 | 3.75 | -0.194 | 0.037636 |
| 3 | 3.67 | -0.274 | 0.075076 |
| 4 | 4.23 | 0.286 | 0.081796 |
| 5 | 3.92 | -0.024 | 0.000579 |
| 6 | 4.20 | 0.256 | 0.065536 |
| 7 | 3.39 | -0.554 | 0.306916 |
| 8 | 4.18 | 0.236 | 0.055696 |
| 9 | 4.21 | 0.266 | 0.070756 |
| 10 | 4.15 | 0.206 | 0.042436 |
| | | | $\Sigma 0.778043$ |

Setelah diketahui $\Sigma(X_1 - \bar{X}_1)^2$, maka dimasukkan dalam rumus berikut ini :

$$S^2_1 = \frac{\sqrt{\Sigma(x_1 - \bar{x}_2)^2}}{n}$$

$$S^2_1 = \frac{0.778043}{9} = 0.0864 \text{ varians}$$

$$S_1 = \sqrt{0.0864} = 0.2940 \text{ standar deviasi}$$

2. Tes Akhir (X_1^2) *Double Leg Bound*

Diketahui :

$$\Sigma X^2 = 41.07$$

$$n = 10$$

$$\bar{X} = \frac{41.07}{10} = 4.107 \text{ (nilai } x \text{ bar)}$$

Langkah untuk mengetahui nilai $\Sigma (X_1 - \bar{X}_1)^2$, diperlukan table sebagai berikut :

| No | X_1^2 | $X_1^2 - \bar{X}_1^2$ | $(X_1^2 - \bar{X}_1^2)^2$ |
|----|---------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | 3.91 | -0.197 | 0.038809 |
| 2 | 3.87 | -0.237 | 0.056169 |
| 3 | 3.87 | -0.237 | 0.056169 |
| 4 | 4.37 | 0.263 | 0.069169 |
| 5 | 4.00 | -0.107 | 0.011449 |
| 6 | 4.40 | 0.293 | 0.085849 |
| 7 | 3.87 | -0.237 | 0.056169 |
| 8 | 4.30 | 0.193 | 0.037249 |
| 9 | 4.30 | 0.193 | 0.037249 |
| 10 | 4.18 | 0.073 | 0.005329 |
| | | | $\Sigma 0.45361$ |

Setelah diketahui $\Sigma (X_1^2 - \bar{X}_1^2)^2$, maka dimasukkan dalam rumus sebagai berikut :

$$S^2_1 = \frac{\sqrt{\Sigma (x_1 - x_2)^2}}{n}$$

$$S^2_1 = \frac{0.45361}{9} = 0.05040 \text{ Varians}$$

$$S_1 = \sqrt{0.05040} = 0.2245 \text{ Standar Deviasi}$$

1. Tes Awal (X_2) *Depth Jump*

Diketahui :

$$\Sigma X_2 = 36.63$$

$$n = 10$$

$$\bar{X} = \frac{36.63}{10} = 3.663 \text{ (nilai } x \text{ bar)}$$

Langkah untuk mengetahui nilai $\Sigma (X_2 - \bar{X}_2)^2$, diperlukan table sebagai berikut :

| No | X_2 | $X_2 - \bar{X}_2$ | $(X_2 - \bar{X}_2)^2$ |
|----|-------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 3.16 | -0.503 | 0,253009 |
| 2 | 4.07 | 0.407 | 0,165649 |
| 3 | 3,68 | 0.017 | 0,000289 |
| 4 | 4.31 | 0.647 | 0,418609 |
| 5 | 4.24 | 0.557 | 0,310249 |
| 6 | 3.00 | -0.663 | 0,439569 |
| 7 | 4,36 | 0.697 | 0,485809 |
| 8 | 3.06 | -0.603 | 0,363609 |
| 9 | 3.17 | -0.493 | 0,243049 |
| 10 | 3.58 | -0.083 | 0,006889 |
| | | | $\Sigma 2,68673$ |

Setelah diketahui $\Sigma (X_2 - \bar{X}_2)^2$, maka dimasukan dalam rumus berikut ini

$$S^2_1 = \frac{\sqrt{\Sigma (x_2 - \bar{x}_2)^2}}{n}$$

$$S^2_1 = \frac{2.68673}{10-1} = 0.29852 \text{ Varians}$$

$$S_1 = \sqrt{0.29852} = 0.546 \text{ Standar Deviasi}$$

2. Tes Akhir (X_2^2) *Depth Jump*

Diketahui :

$$\Sigma X_2^2 = 40.55$$

$$n = 10$$

$$\bar{X} = \frac{40.50}{10} = 4.055 (\text{nilai } x \text{ bar})$$

Langkah untuk mengetahui nilai $\Sigma (X_2 - \bar{X}_2)^2$, diperlukan table sebagai berikut :

| No | X_2^2 | $X_2^2 - \bar{X}_2^2$ | $(X_2^2 - \bar{X}_2^2)^2$ |
|----|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | 4.56 | 0.505 | 0.2550 |
| 2 | 4.30 | 0.245 | 0.0600 |
| 3 | 3.70 | -0.355 | 0.1260 |
| 4 | 4.50 | 0.445 | 0.1980 |
| 5 | 4.30 | 0.245 | 0.0600 |
| 6 | 3.20 | -0.855 | 0.7310 |
| 7 | 4.37 | 0.315 | 0.0992 |
| 8 | 3.85 | -0.205 | 0.0420 |
| 9 | 3.77 | -0.285 | 0.0812 |
| 10 | 4.00 | -0.055 | 0.0030 |
| | $\Sigma 40.55$ | | $\Sigma 1.6554$ |

Setelah diketahui $\Sigma (X_2^2 - \bar{X}_2^2)^2$, maka dimasukkan dalam rumus sebagai berikut :

$$S^2_1 = \frac{\sqrt{\Sigma (x_2 - \bar{x}_2)^2}}{n}$$

$$S^2_1 = \frac{1.6554}{10-9} = 0.1839 \text{ Varians}$$

$$S_1 = \sqrt{0.1839} = 0.4288 \text{ Standar Deviasi}$$

Perhitungan Normalitas Data

Perhitungan Normalitas Data latihan *Double Leg Bound*

1. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal latihan *Double Leg Bound*

| No | X ₁ | Z _i | F (z _i) | S (z _i) | F (z _i) - S (z _i) |
|----|----------------|----------------|---------------------|---------------------|---|
| 1 | 3.39 | -1.88 | 0.0301 | 0.1 | 0.0699 |
| 2 | 3.67 | -0.93 | 0.1762 | 0.2 | 0.0238 |
| 3 | 3.74 | -0.69 | 0.2451 | 0.3 | 0.0549 |
| 4 | 3.75 | -0.65 | 0.2578 | 0.4 | 0.1422 |
| 5 | 3.92 | -0.08 | 0.4681 | 0.5 | 0.0319 |
| 6 | 4.15 | 0.70 | 0.7580 | 0.6 | 0.1580 |
| 7 | 4.18 | 0.80 | 0.7881 | 0.7 | 0.0881 |
| 8 | 4.20 | 0.87 | 0.8078 | 0.8 | 0.0078 |
| 9 | 4.21 | 0.90 | 0.8159 | 0.9 | 0.0841 |
| 10 | 4.23 | 0.97 | 0.8340 | 1 | 0.1660 |

Ketrangan :

$$Z_i = \frac{X_1 - \bar{X}_1}{S_1}$$

Untuk mencari nilai F(Z_i) dilihat dalam daftar tabel norma baku

$$S(z_i) = \frac{\text{Rangking}}{n}$$

2. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir *Double Leg Bound*

| No | X_1^2 | Zi | F (zi) | S (zi) | F (zi)- S (zi) |
|----|---------|-------|--------|--------|----------------|
| 1 | 3.87 | -1.05 | 0.1469 | 0.2 | 0.0531 |
| 2 | 3.87 | -1.05 | 0.1469 | 0.2 | 0.0531 |
| 3 | 3.87 | -1.05 | 0.1469 | 0.2 | 0.0531 |
| 4 | 3.91 | -0.87 | 0.1922 | 0.4 | 0.2078 |
| 5 | 4.00 | -0.47 | 0.3192 | 0.5 | 0.1808 |
| 6 | 4.18 | 0.32 | 0.6255 | 0.6 | 0.0255 |
| 7 | 4.30 | 0.85 | 0.8023 | 0.75 | 0.0523 |
| 8 | 4.30 | 0.85 | 0.8023 | 0.75 | 0.0523 |
| 9 | 4.37 | 1.17 | 0.8790 | 0.9 | 0.0210 |
| 10 | 4.40 | 1.30 | 0.9032 | 1 | 0.0968 |

Ketrangan :

$$Z_i = \frac{X_1 - \bar{X}_1}{S_1}$$

Untuk mencari nilai F(Zi) dilihat dalam daftar tabel norma baku

$$S (z_i) = \frac{\text{Rangking}}{n}$$

Perhitungan Normalitas Data *dept jump*

1. Tes Awal Kelompok Latihan *dept jump*

| No | X2 | Zi | F (zi) | S (zi) | F (zi)- S (zi) |
|----|------|-------|--------|--------|----------------|
| 1 | 3.00 | -1.21 | 0.1131 | 0.1 | 0.0131 |
| 2 | 3.06 | -1.10 | 0.1357 | 0.2 | 0.0643 |
| 3 | 3.16 | -0.92 | 0.1788 | 0.3 | 0.1212 |
| 4 | 3.17 | -0.90 | 0.1841 | 0.4 | 0.2159 |
| 5 | 3.58 | -0.15 | 0.4404 | 0.5 | 0.0596 |
| 6 | 3.68 | -0.02 | 0.4920 | 0.6 | 0.1080 |
| 7 | 4.07 | 0.74 | 0.7704 | 0.7 | 0.0704 |
| 8 | 4.24 | 1.05 | 0.8531 | 0.8 | 0.0531 |
| 9 | 4.31 | 1.18 | 0.8810 | 0.9 | 0.0190 |
| 10 | 4.36 | 1.27 | 0.8980 | 1 | 0.1020 |

Ketrangan :

$$Z_i = \frac{X_2 - \bar{X}_2}{S_1}$$

Untuk mencari nilai F(Zi) dilihat dalam daftar tabel norma baku

$$S (z_i) = \text{Rangking} / n$$

2. Tes Akhir Kelompok Latihan Dept Jump

| No | X2 | Zi | F (zi) | S (zi) | F (zi)- S (zi) |
|----|------|-------|--------|--------|----------------|
| 1 | 3.20 | -1.87 | 0.0307 | 0.1 | 0.0963 |
| 2 | 3.70 | -0.82 | 0.2061 | 0.2 | 0.0061 |
| 3 | 3.77 | -0.66 | 0.2546 | 0.3 | 0.0454 |
| 4 | 3.85 | -0.47 | 0.3192 | 0.4 | 0.0808 |
| 5 | 4.00 | -0.12 | 0.4522 | 0.5 | 0.0478 |
| 6 | 4.30 | 0.57 | 0.7157 | 0.65 | 0.0657 |
| 7 | 4.30 | 0.57 | 0.7157 | 0.65 | 0.0657 |
| 8 | 4.37 | 0.73 | 0.7673 | 0.8 | 0.0327 |
| 9 | 4.50 | 1.03 | 0.8485 | 0.9 | 0.0515 |
| 10 | 4.56 | 1.17 | 0.8790 | 1 | 0.1210 |

Ketrangan :

$$Z_i = \frac{X_2 - \bar{X}_2}{S_1}$$

Untuk mencari nilai F(Zi) dilihat dalam daftar tabel norma baku

$$S (z_i) = \frac{\text{Rangking}}{n}$$

Perhitungan Homogenitas Data

1. Uji Homogenitas Data latihan *Double Leg Bound*

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F = \frac{0.2940}{0.2245} = 1.3095$$

Perhitungan Homogenitas Data

1. Uji Homogenitas Data latihan *dept jump*

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F = \frac{0.2985}{0.1839} = 1.6231$$

Analisis Data Dan Penelitian Eksperimen

1. Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan *Double Leg Bound*

Diketahui :

$$md : \frac{\Sigma d}{n} = \frac{1.63}{10} = 0.163$$

$$\Sigma X_1 d : 0.13789$$

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{0.163}{\sqrt{\frac{0.13789}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{0.163}{\sqrt{\frac{0.13789}{90}}}$$

$$t = \frac{0.163}{\sqrt{0.001532}}$$

$$t = \frac{0.163}{0.0391421} = \mathbf{4.1643}$$

2. Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan *dept jump*

Diketahui :

$$md : \frac{\Sigma d}{n} = \frac{3.92}{10} = 0.392$$

$$\Sigma X^1 d : 1.70896$$

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\Sigma X^2 d}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{0.392}{\sqrt{\frac{1.70896}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{0.392}{\sqrt{\frac{1.70896}{90}}}$$

$$t = \frac{0.392}{\sqrt{0.018988}}$$

$$t = \frac{0.392}{0.137798} = \mathbf{2.8447}$$

Analisis Dan Uji Statistik

Analisis Dan Uji Statistik Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Dan Latihan *Dept Jump* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}^1 - \bar{X}^2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S = \frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 : Data-data selisi antara *pre tes* dan *pos tes* dari kelompok Latihan *Double Leg Bound*

\bar{X}_2 : Data-data selisi antara *pre tes* dan *pos tes* dari kelompok latihan *dept jump*

S_1^2 : Varians data selisi *pre tes* dan *pos tes Double Leg Bound*

S_2^2 : Varians data selisi *pre tes* dan *pos tes* kelompok *dept jump*

S : Standar devisasi antara kelompok *Double Leg Bound* dan *dept jump*

n_1 : Jumlah banyaknya data kelompok *Double Leg Bound*

n_2 : Jumlah banyaknya data kelompok *dept jump*

1. Mencari varians kelompok *Double Leg Bound*

$$S^2 = \frac{(10-1)0.0864 + (10-1)0.05040}{10+10-2}$$

$$S^2 = \frac{(9)0.0864+(9)0.05040}{18}$$

$$S^2 = \frac{0.7776 + 0.4536}{18}$$

$$S^2 = \frac{1.2312}{18} = 0.0684$$

2. Mencari varians kelompok *dept jump*

$$S^2 = \frac{(10-1) 0.29852 + (10-1)0.1839}{10+10-2}$$

$$S^2 = \frac{(9)0.29852 + (9)0.1839}{18}$$

$$S^2 = \frac{2.68668 + 1.6551}{18}$$

$$S^2 = \frac{4.34178}{18} = 0.24121$$

• Mencari varians gabungan

$$S^2 = \frac{(10-1) 1.6231 + (10-1)1.3095}{10+10-2}$$

$$S^2 = \frac{(9)1.6231 + (9)1.3095}{18}$$

$$S^2 = \frac{14.6079 + 11.7855}{18}$$

$$S^2 = \frac{263934}{18} = 1.4663$$

$$S = \sqrt{1.4663} = 1.2109$$

3. Uji statistik perbedaan latihan *Double Leg Bound* dan latihan *dept*

jump

$$t = \frac{0.392 - 0.163}{4.57 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}$$

$$t = \frac{0.392 - 0.163}{4.57 \sqrt{0.1 + 0.1}}$$

$$t = \frac{0.229}{4.57 \sqrt{0.01}}$$

$$t = \frac{0.229}{4.57(0.1)}$$

$$t = \frac{0.229}{0.457} = 0.501$$

Lampiran 2

JADWAL LATIHAN
Perbedaan Latihan *Double Leg Bound* Dan *dept jump*
Terhadap peningkatan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP
Negeri 1 Gorontalo

| NO | HARI/TANGGL | KEGIATAN | TEMPAT |
|----|---------------------|-------------|--------------------------|
| 1 | Rabu 20 april 2016 | Pree test | Bak Lompatan Galangang |
| 2 | Kamis 21 April 2016 | Treatmen 1 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 3 | Sabtu 23 april 2016 | Treatmen 2 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 4 | Senin 25 april 2016 | Treatmen 3 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 5 | Rabu 27 april 2016 | Treatmen 4 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 6 | Jumat 29 april 2016 | Treatmen 5 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 7 | Senin 2 mei 2016 | Treatmen 6 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 8 | Kamis 5 mei 2016 | Treatmen 7 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 9 | Sabtu 7 mei 2016 | Treatmen 8 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 10 | Senin 9 mei 2016 | Treatmen 9 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 11 | Kamis 12 mei 2016 | Treatmen 10 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 12 | Sabtu 14 mei 2016 | Treatmen 11 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 13 | Senin 16 mei 2016 | Treatmen 12 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 14 | Rabu 18 mei 2016 | Treatmen 13 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 15 | jumat 20 mei 2016 | Treatmen 14 | Halaman SMP N 1 Grontalo |
| 16 | Rabu 30 mei 2016 | Post Test | Bak Lompatan Galangang |

Lampiran 3

PROGRAM LATIHAN

**PERBEDANN LATIHAN *DOBLE LEG BOUND* DAN *DEPTH JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 1 GORONTALO**

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|------------------------|--|-------------|-----|----------|---------|
| Rabu 20 April 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti <i>PRE TEST</i> | 60 Menit | | | |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Kamis 21 April 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 3 | 4 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Sabtu 23 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg</i> | | | | |

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|---------------------|--|----------|-----|----------|---------|
| April 2016 | <i>Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 3 | 5 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Senin 25 April 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 3 | 5 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Rabu 27 April 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 3 | 5 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|---------------------------|--|-------------|-----|----------|---------|
| Jumat 29 April 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 3 | 6 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Senin 2 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 3 | 6 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|------------------------|--|-------------|-----|----------|---------|
| Kamis 5 Mei 2016 | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 6 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Sabtu 7 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 6 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Senin 9 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Lompat Vertical</i> - <i>Tretmeant Lompat Horizontal</i> | 30 Menit | 4 | 7 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|----------------------|--|----------|-----|----------|---------|
| Kamis 12 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 8 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Sabtu 14 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 8 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Senin 16 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 8 | 2 Menit |

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|----------------------|--|----------|-----|----------|---------|
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Rabu 18 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 8 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Jumat 20 Mei 2016 | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |
| | Kegiatan Inti - <i>Tretmenat Doble Leg Bound</i> - <i>Tretmeant Depth Jump</i> | 30 Menit | 4 | 8 | 2 Menit |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |
| Sabtu | Kegiatan Awal - Perkenalan/Penjelasan Materi Latihan - Pemanasan Statis - Joging - Pemanasan Dinamis | 20 Menit | | | |

| Hari/Tanggal | Materi Latihan | Durasi | Set | Repetisi | Recovri |
|---------------------|--|-------------|-----|----------|---------|
| Rabu 30 mei 2016 | Kegiatan Inti <i>POST TEST</i> | 60 Menit | | | |
| | Kegiatan Akhir - Pendinginan - Penutup/Doa | 10 Menit | | | |

Gorontalo, 2016
Peneliti

RUSTAM SULEMAN
NIM. 832 412 080

Lampiran 4**TES AWAL LOMPAT JAUH DOBLE LEG BOUN**

| NO | NAMA | KESEMPATAN | | | TERBAIK | KET |
|----|-----------------|------------|------|------|---------|-----|
| | | I | II | III | | |
| 1 | DWI MOHA | 3,74 | 3,12 | 3,23 | | |
| 2 | ISMAIL GANI | 3,75 | 3,55 | 3,34 | | |
| 3 | NOPALDI RIAN TO | 0 | 3,67 | 3 | | |
| 4 | DANI KURUNE | 4,23 | 3,23 | 3,03 | | |
| 5 | IRPAN LATAMA | 3,45 | 3,92 | 3,78 | | |
| 6 | FADLY LIMONU | 0 | 4,20 | 0 | | |
| 7 | VAIZ KATILI | 0 | 3,25 | 3,39 | | |
| 8 | LEONARDO K | 3,21 | 4,18 | 4,12 | | |
| 9 | IRHAM D | 0 | 3,32 | 4,21 | | |
| 10 | JUN MUHAMAT | 4,15 | 0 | 3,98 | | |

TEST AKHIR LOMPAT JAUH DOBLE LEG BOUN

| NO | NAMA | KESEMPATAN | | | TERBAIK | KET |
|----|-----------------|------------|------|------|---------|-----|
| | | I | II | III | | |
| 1 | DWI MOHA | 3,91 | 3,23 | 0 | | |
| 2 | ISMAIL GANI | 3,87 | 3,50 | 3,60 | | |
| 3 | NOPALDI RIAN TO | 0 | 3,37 | 3,87 | | |
| 4 | DANI KURUNE | 4,37 | 3,03 | 3,83 | | |
| 5 | IRPAN LATAMA | 3,40 | 3,89 | 4,00 | | |
| 6 | FADLY LIMONU | 0 | 4,40 | 0 | | |
| 7 | VAIZ KATILI | 3,87 | 3,35 | 0 | | |
| 8 | LEONARDO K | 4,30 | 4,12 | 4,23 | | |
| 9 | IRHAM D | 0 | 4,20 | 4,30 | | |
| 10 | JUN MUHAMAT | 4,18 | 4,00 | 0 | | |

TES AWAL LOMPAT JAUH DEPT JUMP

| NO | NAMA | KESEMPATAN | | | TERBAIK | KET |
|----|-----------------|------------|------|------|---------|-----|
| | | I | II | III | | |
| 1 | ISKANDAR | 3,16 | 3,12 | 3,00 | | |
| 2 | AMMAR SYAURI | 4,07 | 3,55 | 3,34 | | |
| 3 | ADITIA RIPALDI | 0 | 3,68 | 3,00 | | |
| 4 | HARRY HASIRU | 4,31 | 3,23 | 3,03 | | |
| 5 | TAUFIK YUNUS | 3,45 | 4,24 | 3,78 | | |
| 6 | DIMAS Z FAHREJI | 0 | 3,00 | 0 | | |
| 7 | SETYO | 4,36 | 3,95 | 0 | | |
| 8 | RIDO ALGAZALI | 3,06 | 3,02 | 3,03 | | |
| 9 | FAJRINGANI | 0 | 3,10 | 3,17 | | |
| 10 | FAJAR TANANGKO | 3,58 | 0 | 3,23 | | |

TES AKHIR LOMPAT JAUH DEPT JUMP

| NO | NAMA | KESEMPATAN | | | TERBAIK | KET |
|----|-----------------|------------|------|------|---------|-----|
| | | I | II | III | | |
| 1 | ISKANDAR MARTOA | 4,56 | 0 | 3,23 | | |
| 2 | AMMAR SYAURI | 3,88 | 4,30 | 3,33 | | |
| 3 | ADITIA RIPALDI | 0 | 3,14 | 3,70 | | |
| 4 | HARRY HASIRU | 3,34 | 4,50 | 4,43 | | |
| 5 | TAUFIK YUNUS | 3,54 | 3,89 | 4,30 | | |
| 6 | DIMAS Z FAHREJI | 3,20 | 2,93 | 0 | | |
| 7 | SETYO RUMAMBIE | 4,37 | 4,00 | 2,86 | | |
| 8 | RIDO ALGAZALI | 3,85 | 3,12 | 3,23 | | |
| 9 | FAJRINGANI | 0 | 3,32 | 3,77 | | |
| 10 | FAJAR TANANGKO | 4,00 | 3,98 | 0 | | |

Lampiran 5

DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN
MELAKUKAN PEMANASAN



TES AWAL (PRE -TEST)



PEMBERIAN LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND*



PEMBERIAN LATIHAN *DEPTH JUMP*



TES AKHIR (POST-TEST)



FOTO BERSAMA





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*

Lintje Boekoesoe
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 (Kaprosdi 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 Djulia, 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 Paputungan 832 411 051 | Perbedaan Latihan Dumbell Overhead Extention dan Latihan Dumbell Fly Terhadap Tolak Peluru Gava 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 Rintang 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 Belembele 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, *st*

[Signature]
Dr. Lilitje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat : Jl. Prof. DR. Jhon Ario Katili No .4 Telp. (0435) 821698, Gorontalo
Laman : www.fikk.ung.ac.id

SURAT MENELITI
No. 659/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Rustam Suleman
Nim : 832 412 080
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan skripsi yang berjudul : **Perbedaan latihan *double leg bond* dan *depth jump* terhadap peningkata lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo.** Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan yang bersangkutan.

Demikian atas kerja sama yang baik disampaikan terima kasih.



Gorontalo, 11 April 2016
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMP N 1 Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga
4. Arsip



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN

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

REKOMENDASI
NOMOR : 420/DISDIK-SM/1650

Berdasarkan Surat Dari Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor 659a/UN4.B7.3/KM/2016 Tanggal 11 April 2016 Perihal Permohonan Rekomendasi penelitian. Maka Dengan Ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo Memeberikan Rekomendasi Pada:

Nama : **RUSTAM SULEMAN**
Nim : 832 412 080
Fakultas/Jurusan : FOK / Pendidikan Keperlatihan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian sehubungan dengan penulisan/penyusunan Skripsi yang berjudul

“ Perbedaan latihan *double leg bond* dan *depth jump* terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo

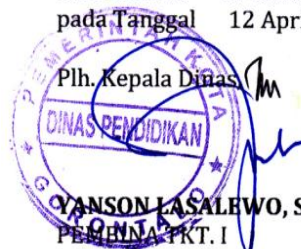
Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak kami menyetujui/tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsulasikan dengan Kepala Sekolah.
- b. Kegiatan penelitaian tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar-mengajar di sekolah.
- c. Kepala Sekolah yang menjadi tempat penelitian, diharapkan agar dapat memberikan bantuan seperlunya dalam kegiatan tersebut.
- d. Rekomendasi ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan s.d. **30 April 2016**

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan seperlunya.

Dikeluarkan di Gorontalo
pada Tanggal 12 April 2016

Plh. Kepala Dinas



YANSON LASALEWO, S.Pd., M.Pd.

PEMBINA KRT. I

NIP. 19640330 198903 1 013

Tembusan:

1. Yth.Kepala SMP Negeri 1 Gorontalo
2. Arsip;



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 GORONTALO
Jl. Jaksa A. Suprpto No. 1 Kel. Limba U 2 96115 Telp (0435) 821686
E-mail : smpn1kgtlo@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor: 070/DISDIK/SMP.1/997

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMP Negeri 1 Gorontalo, kota Gorontalo provinsi Gorontalo menerangkan bahwa :

Nama : **RUSTAM SULEMAN**
NIM : 832 412 080
Fakultas/ Jurusan : FOK / Pendidikan kepelatihan Olahraga

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Gorontalo, sehubungan dengan penulisan Skripsi yang berjudul “ **perbedaan latihan *Double Leg Bound* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan lompat jauh pada sisiwa putra kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo.**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya .

Gorontalo, 04 Juni 2016
Kepala Sekolah,
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1
GORONTALO

Dra. Hj. Hany Tanua, M.Pd
NIP. 195907301987102001

CURRICULUM VITAE



1. Identitas

Nama : **Rustam Suleman**
TTL : Pinogaluman, 26, Pebruari, 1991
Nim : 832 412 080
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 1 Kayuogu Tahun 2004 Kec. Pinogaluman Dan Menamatkan Di SMP Negeri 1 Atnggola, Tahun 2007, Kemudian Menamatkan Studi Di SMA Negeri 1 Atnggola, Tahun 2010. 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 perna 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 SMK Negeri 4 Gorontalo Tahun (2015).
3. Menjadi peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) di Desa Ketapang, kabupaten Gorontalo Utara tahun (2015)
4. Menjadi Salah Satu Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Olahraga (HMJ PKO) Tahun 2015