

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada pembahasan BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama penelitian dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat Pengaruh Latihan *Doble Leg Box Bound* Terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Latihan *Doble leg box bound* juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa, serta siswa yang ada diluar maupun didalam pendidikan sebagai berikut :

1. Dalam rangka memacu seorang siswa maupun atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya dalam Keemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga lompat jauh, maka sangat efektif diterapkanya latihan *double leg box bound*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
3. Perlu mengetahui tentang sistem-sistem energi yang dibutuhkan dalam latihan khususnya latihan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sebab tanpa pengetahuan tentang ini gerakan tidak mungkin akan tercapai dengan maksimal.
4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.
5. Pelatih/guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan pelatihan *Double Leg Box Bound* pada lompat jauh, terutama untuk peningkatan *power* otot tungkai dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh.

6. Pentingnya penggunaan latihan *Double Leg Box Bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok diharapkan pengadaan fasilitas ini yang berkaitan dengan perkembangan atlet lompat jauh yang berada di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Bompa, O. Tudor, 2009, *Pereodization of Strength. The New Wave inStrength Training*. Canada : Veritas Publishing Inc.
- Chandra Sodikin, Sanoesi Achmad. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII. Jakarta. PT Arya Duta.
- Hadziq Khairul, Nurfitri Milka. 2010. Gelanggang Pendidikan Jamani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta. CV Sinergi Pustaka Indonesia.
- Jess Jarver (2013:19) *belajar dan berlatih atletik* Bandung : pionir jaya
- Jumiyatun. 2009. *Pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V, VI SD kalisidi 03 anggaran tahun pelajaran 2004/2005*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- M. Furqon & Muchsin Doewes. 2002. *James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Dalam Olahraga*. Semarang : Dahraa Prize.

Ria Lumintiarso. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (Lankor).

Sri Wahyuni, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari.

Yunyun Yudiana DKK. 2010. *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK : Universitas Pendidikan Indonesia.

JADWAL LATIHAN

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
	Senin, 23 Maret 2015	Tes Awal

Minggu ke 1

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
1	Senin, 30 Maret 2015	Double Leg Box Bound
2	Rabu, 1 April 2015	Double Leg Box Bound
3	Jumat, 3 April 2015	Double Leg Box Bound

Minggu Ke 2

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
4.	Senin, 6 April 2015	Double Leg Box Bound
5.	Rabu, 8 April 2015	Double Leg Box Bound
6.	Jumat, 10 April 2015	Double Leg Box Bound

Minggu ke 3

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
7.	Senin , 13 April 2015	Double Leg Box Bound
8.	Rabu, 15 April 2015	Double Leg Box Bound
9.	Jumat, 17 April 2015	Double Leg Box Bound

Minggu Ke 4

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
-----------	---------------------	-----------------------

10.	Senin, 20 April 2015	Double Leg Box Bound
11.	Rabu, 22 April 2015	Double Leg Box Bound
12.	Jumat, 24 April 2015	Double Leg Box Bound

Minggu Ke 5

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
13.	Senin, 27 April 2015	Double Leg Box Bound
14.	Rabu, 29 April 2015	Double Leg Box Bound
15.	Jumat, 1 April 2015	Double Leg Box Bound

Minggu Ke 6

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
16.	Senin, 4 Mei 2015	Double Leg Box Bound
17.	Rabu, 6 Mei 2015	Double Leg Box Bound
18.	Jumat, 8 Mei 2015	Double Leg Box Bound

Minggu Ke 7

1.	Senin 23/03/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-up Statis Joging Dinamis • Pre Test lompat jauh gaya jongkok 	Max		60	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa
----	---------------------	--	-----	--	----	---

Minggu-1

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
2.	Senin 30/03/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	max	2	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
3.	Rabu 01/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan Materi • Penjelasan Materi 		2	8	80 menit		4 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Colling Down
4.	Jumat 03/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Joging-Up • Statis • Double leg box bound • Double leg box bound 	Max				2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan • Doa
							2		
								menit	

Minggu – 2

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
5.	Senin 06/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Satatis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	2	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
6.	Rabu 08/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis Joging Dinamis • Double legbox bound 	Max	2	8	80 menit	2 menit	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
7.	Jumat 10/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up • Statis • Joging • Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

Minggu – 3

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
8.	Senin 13/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up • Statis • Joging • Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi				Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi				Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				

9.	rabu 15/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm Up Statis • Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa
----	--------------------	--	-----	---	---	----------	------------	---------	---

10	jumat 17/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis • Joging Dinamis • Doble leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa
----	---------------------	---	-----	---	---	----------	------------	---------	---

Minggu - 4

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
11	Senin 20/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
12	rabu 22/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
13	jumat 24/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	4	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

Minggu - 5

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
14	Senin 27/04/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				



15	rabu	<ul style="list-style-type: none">• Doa• Penjelasan materi• Warm-Up Statis• Joging Dinamis• Doule leg box bound	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none">• Colling Down• Pengarahan• Doa
----	------	---	-----	---	---	-------------	------------	---------	---

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
16	jumat 01/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis • Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	4	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

Minggu - 6

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
			Int	Set	Rep				
17	Senin 04/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis • Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

No	Hari/Tgl	INTI			Rec	Interval	Penutup
----	----------	------	--	--	-----	----------	---------

		Materi	Int	Set	Rep	Waktu Latihan Inti			
18	rabu 06/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	3	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	Int	Set	Rep	Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup
19	jumat 8/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	4	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa

Minggu 7

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	Int	Set	Rep	Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup

			Inti							
20.	Senin 11/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm Up Statis Joging Dinamis • Double leg box bound 	Max	4	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa 	

INTI										
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup	
			Int	Set	Rep					
21	rabu 13/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up Statis Joging Dinsmis • Double leg box bound 	Max	4	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa 	

INTI										
No	Hari/Tgl	Materi	INTI			Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup	
			Int	Set	Rep					

22.	jumat 15/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up • Statis • Joging • Dinamis • Double leg box bound 	Max	4	8	80 menit	2 menit	4 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa
-----	---------------------	--	-----	---	---	-------------	------------	---------	---

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	Int	Set	Rep	Waktu Latihan Inti	Rec	Interval	Penutup

23	senin 18/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up • Statis • Joging • Dinamis • Double leg box bound 	max	4	8	80	2 menit	4 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa
----	---------------------	--	-----	---	---	----	------------	---------	---

INTI									
No	Hari/Tgl	Materi	Int	Set	Rep	Waktu Post-test	Rec	Interval	Penutup

		<ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi • Warm-Up 				<ul style="list-style-type: none"> • Colling Down • Pengarahan • Doa
24	selasa	Statis	Max		60	
.	26/05/2015	Joging Dinamis				
		• Post Test				
		Lompat jauh gaya jongkok				

**FORMAT PRE TEST (TES AWAL) LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA
SMP NEGERI 1 TELAGA
KESEMPATAN**

NO	NAMA				IDEAL	KET
		1	2	3		
1.	Marwan Sawatu	3,1	3,3	3,41	3,41	
2.	Zakir S buta	3,34	3,53	3,4	3,53	
3.	Nandir Domili	3,8	3,9	4,2	4,2	
4.	Ilhan Umar	3,9	4,09	3,8	4,09	
5.	Masrum Kasim	3,6	3,9	4,12	4,12	
6.	Riski Patuma	3,5	3,81	3,7	3,81	
7.	Aripin Rasid	4,2	4,1	4,52	4,52	
8.	Alpino	4,1	4,25	4,32	4,32	
9.	Moh Arif	2,2	2,35	2,54	2,54	
10.	Einstein Pangkey	2,5	2,65	2,78	2,78	
11.	Rivaldi Bia	3,1	3,25	3,33	3,33	
12.	Pramansyah Ibrahim	3,15	3,45	3,3	3,45	
13.	Alpian Koyo	4,05	4,33	4,15	4,33	

14.	Rahmada Maku	3	3,05	3,11	3,11
15.	Gunawan Dehula	3,42	3,1	3,25	3,42
16.	Rianto Bagu	3,3	3,47	3,15	3,47
17.	Heryco Markasam	3,8	3,9	4,13	4,13
18.	Kian Bagu	4,1	4,25	4,48	4,48
19.	Renaldi Beu	3,5	4,06	3,9	4,06
20.	Arb Rajak Karim	2,7	3,1	3,21	3,21

**FORMAT POST TEST (TES AKHIR) LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA
SMP NEGERI 1 TELAGA**

NO	NAMA	KESEMPATAN			IDEAL	KET
		1	2	3		
1.	Marwan Sawatu	3,5	3,67	3,6	3,67	
2.	Zakir S buta	3,5	3,7	3,88	3,88	
3.	Nandir Domili	4,65	4,55	4,72	4,72	
4.	Ilhan Umar	4,5	4,62	4,55	4,62	
5.	Masrum Kasim	4,65	4,74	4,6	4,74	
6.	Riski Patuma	4,25	4,32	4,3	4,32	
7.	Aripin Rasid	4,65	4,75	4,82	4,82	
8.	Alpino	4,67	4,54	4,81	4,81	
9.	Moh Arif	2,56	2,88	2,6	2,88	
10.	Einstein Pangkey	2,6	2,98	2,86	2,98	
11.	Rivaldi Bia	3,93	3,57	3,75	3,93	
12.	Pramansyah Ibrahim	3,74	3,8	3,97	3,97	
13.	Alpian Koyo	4,15	4,47	4,56	4,56	
14.	Rahmada Maku	3,46	3,62	3,55	3,62	
15.	Gunawan Dehula	3,35	3,78	3,84	3,84	
16.	Rianto Bagu	3,8	3,95	3,9	3,95	
17.	Heryco Markasam	4,36	4,3	4,68	4,68	
18.	Kian Bagu	4,35	4,5	4,67	4,67	
19.	Renaldi Beu	4,15	4,4	4,65	4,65	
20.	Arb Rajak Karim	4,15	3,9	4,19	4,19	

DOKUMENTASI PENELITIAN

Pemanasan



Pre-Test



Foto Bersama Dengan Guru Mitra Saat Pree-Test



Treatment



Treatment



Treatment



Post-Test



Post-Test



Foto Bersama Dengan Guru Mitra Saat Post-Test





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Prof. DR. Jhon Ario Katili No.44 Telp. (0435) 821698 Kampus III**

**SURAT MENELITI
NO. 705/UN47.B7/KM/2015**

Diberikan kepada :

Nama : Erman

NIM : 832411112

Fakultas/Jurusan : FIKK/Pendidikan Keplatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : **Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.



Gorontalo, 09 Maret 2015

Wakil Dekan I

**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 Keplatihan Olahraga
4. Arsip



**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
Nomor : 171 /UN47.B7/DT/2015**

Tentang

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN (FIKK)
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANGMAHA ESA

**DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang** :
- a. Bahwa dalam penyusunan Skripsi mahasiswa program S1 Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, perlu Mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
 - b. Bahwa Untuk Pembimbingan Skripsi mahasiswa perlu di tetapkan Dosen Pembimbing skripsi;
 - c. Bahwa nama nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dia anggap mampu dan memenuhi syarat sebagai dosen pembimbing skripsi pada jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga;

- Mengingat** :
1. Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Peraturan Pemerintah nomor : 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi ;
 3. Undang – Undang Nomor 1 tahun 2004 tentang Perbendaharaan Negara ;
 4. Keputusan Presiden Nomor 54 tahun 2004 tentang Alih Status IKIP Negeri Gorontalo menjadi Universitas Negeri Gorontalo ;
 5. Keputusan Presiden RI Nomor : 193/MPK.A4/KP/2014, tanggal 10 September 2014 Tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Gorontalo ;
 6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 10 tahun 2005 tentang OTK Universitas Negeri Gorontalo ;
 7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor 18 Tahun 2006 tentang Statuta Universitas Negeri Gorontalo ;
 8. Keputusan Rektor Nomor : 1638/UN47./KP/2014 tanggal 7 November 2014 tentang pengangkatan Dekan FIKK;
 9. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo nomor : 372/H47.A2/DT/2009 tentang pemberian kuasa kepada Dekan dan Direktur Program Pascasarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani surat keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan fakultas dan program pascasarjana.

- Memperhatikan** :
- Usulan Ketua Jurusan Pend. Keperawatan OR tentang dosen pembimbing Skripsi semester genap tahun akademik 2014-2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

- Pertama : Mahasiswa Program S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo pada jalur Skripsi dan menunjuk Dosen Pembimbing Skripsi selama satu semester sebagaimana tercantum dalam surat keputusan ini.
- Kedua : Tugas Pembimbing :
1. Mengarahkan Mahasiswa dalam menyusun skripsi;
 2. Memeriksa dan memberikan arahan kepada Mahasiswa dalam kegiatan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi.
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk pelaksanaannya, dengan catatan bilamana ada kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Gorontalo

Pada tanggal : 23 Februari 2015



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003

Tembusan Yth :

1. Yth Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Yth para Pembantu Rektor di Lingkungan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Yth Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
5. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
6. Arsip.

mpiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan
 Universitas Negeri Gorontalo
 Nomor : 171/UN47.B7/DT/2015
 Tanggal : 23 Februari 2015
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi SI Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Pada Jalur Skripsi
 Dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan
 Universitas Negeri Gorontalo

No	Nama / NIM	Judul Skripsi	Pembimbing
1	Ikra Nirwan NIM. 832410045	Pengaruh latihan single leg tuck jump terhadap jauhnya lompatan pada nomor lompat jauh cabang olahraga atletik di SMP Negeri 1 Telaga	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd
2	Revikhsal R.P Akibu NIM. 832410119	Pengaruh latihan wall bounce terhadap kemampuan ketepatan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Butadaa	1 Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
3	Riwin Mardia NIM. 83210009	Pengaruh latihan medicine ball throw terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Kota Gorontalo	1 Risna Podungge, S.Pd M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
4	Kiki Saputra Seyedi NIM. 832411063	Pengaruh pelatihan medicine ball terhadap peningkatan kekuatan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Tibawa	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or
5	Abdul Gafar Adam NIM. 832411060	Pengaruh pelatihan drill terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash cabang olahraga bulutangkis siswa kelas VII putra SMP Negeri 1 Telaga	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd
6	Oman Wahidji NIM. 832411074	Pengaruh latihan alternate leg box bound terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd
7	Isra Majid NIM. 832410026	Pengaruh latihan variasi skipping satu kaki terhadap lompat jangkit pada siswa SMP Negeri 2 Telaga	1 Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or
8	Juliyanto Hadjarati NIM. 832411027	Pengaruh latihan split jump terhadap peningkatan power tungkai pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Risna Podungge, S.Pd M.Pd
9	Kasim N. Buulu NIM. 832411102	Pengaruh latihan dumbell curl terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X Putra SMK Negeri 1 Bone Raya	1 Drs. Ruskin, M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
10	Firmansyah Y. Polamolo NIM.832408015	Pengaruh Latihan skipping terhadap ketepatan servis pendek dalam olahraga bulutangkis pada siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or

11	Rully C. A. Mohamad NIM. 832411031	Pengaruh latihan hurdle hopping terhadap lompat jauh gaya menggantung siswa SMP Negeri 3 Gorontalo	1 Drs. Ruskin, M.Pd 2 Ucok Hasian Refliater, S.Pd M.Pd
12	Erman NIM. 832411112	Pengaruh latihan double leg box bound terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Ucok Hasian Refliater, S.Pd M.Pd
11	Walfajri NIM. 832410112	Pengaruh latihan quick leap terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung pada siswa putri kelas IX SMP Negeri 1 Telaga	1 Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd

Mengetahui → 705





PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Samaun Pulubuhu Limboto Telp. 881328 Fax. 880129
Website : www.dikbudkabupatengorontalo.net e-Mail : diknaslimboto@yahoo.co.id

REKOMENDASI

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/1283

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo, berdasarkan Surat Wakil Dekan I Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 705a/UN47.B7/KM/2015 tanggal 09 Maret 2015, dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : **ERMAN** ✓
NIM : 832411112
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Telaga

Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :

" Pengaruh Latihan Double Leg Box Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga "

Demikian Rekomendasi ini diberikan untuk dipergunakan seperlunya, dengan catatan setelah mengadakan penelitian melaporkan hasilnya kepada kami.

Dikeluarkan di : Limboto
Pada tanggal : 12 Maret 2015



Des. TIANTO PAUWENI, M.Pd
PEMBINA UTAMA MUDA
NIP. 19650110 199203 1 012

Tembusan :

1. Yth, Rektor Universitas Negeri Gorontalo di Gorontalo.
2. Yth. Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan
3. Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Telaga
4. Kepala SMP Negeri 1 Telaga

CURICULUM VITAE

I. Identitas Diri



Nama : Erman
Tempat Tanggal lahir : Buol, 26 November 1990
Angkatan : 2011
Agama : Islam
Alamat : Kel leok II Jln. Syarif Mansyur

2. Identitas Orang Tua & Adik

- Ibu : Jumiati M Luais
- Ayah : Sudirman Batalipu
- Adik 1 : Yulan Sari Sudirman
- Adik 2 : Arman Sudirman

3. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 3 Biau, Kab. Buol, Sulawesi Tengah
2. MTS Negeri 1 Biau, Kab. Buol, Sulawesi Tengah
3. SMK Negeri 1 Lipunoto, Kab. Buol, Sulawesi Tengah
4. Tingkat Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo (2017)

4. Pendidikan Non Formal

1. Peserta Orientasi Belajar Mahasiswa Baru (OBMB) UNG 2011.
2. Peserta PPL I UNG Tahun 2014
3. Peserta PPL II UNG di SMP Negeri 1 Talaga Kab. Gorontalo Tahun 2014
4. Peserta kuliah kerja sibermas (KKS) Posdaya di desa Hulapa, Kec. Buladu, Kab. Gorontalo Utara Tahun 2014.
5. Peserta PKL di Hotel Krawang Gorontalo Tahun 2014.
6. Peserta Seminar Nasional “Pelatihan Kondisi Fisik Tingkat Dasar” di Hotel Krawang Gorontalo Tahun 2014.
7. Pengurus PPMIB