

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dumbel Front Raise* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan bentuk latihan dumbel front raise dalam permainan bola voli terhadap peningkatan passing bawah.
- b. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pembentukan otot lengan yaitu penerapan latihan *Dumbel Front Raise*.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *Dumbel Front Raise*, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro, dkk. 2001. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Aryanto, Budi. 2010. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/Mts Kelas IX*.
- Beutelstahl, Dieter. 2012. *Belajar Bermain Bola Voli*. Pionir Jaya: Bandung.
- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas VII*, Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Feri, Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara. Jakarta.
- FX. Hardono, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 1 Untuk SMK Kelas X*. PT. Galaxy Puspa Mega. Bekasi.
- <http://binaragaindonesia.com/workout/latihan-otot-bahu-dumbbell-front-raise>
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Mohamad Ali Mashar, 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Natiputu. W.P, 1979. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACPFT*. Jakarta.
- Mohamad Ali Mashar, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT. Macanan Java Cemerlang. Jakarta
- Risvandi, Setiawan. 2010. *And 1 Volleyball.blogspot.com/latihan-beban spotyng.htkl*.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP*. PT. Gelora Aksara Pratama. Jakarta
- Sajoto, Moh. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Solihin, Olih Akhmad, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*, Pusat Perbukuan Kementerian Nasional.
- Sudjana. 1983. *Metode Statistika*. Edisi Ke-IV, Penerbit Tarsito. Bandung Melalui Buku Statistika Dasar Universitas Terbuka. 2007

Sukadiyanto, 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*: Lubuk Agung Bandung.

Sujarwadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta

Yudha Prawijo. 2011. [yudhaprawijo-motoperawat.blogspot.com/2012/latihan-dumbbel-untuk-wanita.htm](http://yudhaprawijo-motoperawat.blogspot.com/2012/latihan-dumbbel-untuk-wanita.htm).

*Lampiran : 1*

**PROGRAM LATIHAN PASSING BAWAH  
PERMAINAN BOLA VOLI**

Keterangan : Latihan Dumbel Front Raise

Minggu Pertama

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	Set	repetisi	recoveri	Interval	
Pre test	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan statis 10 menit</li> <li>• Joging 5 menit</li> <li>• Pemanasan dinamis 10 menit</li> </ul>	Tes Keterampilan Passing Bawah 30 Detik					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan 10 menit</li> <li>• Pengarahan 15 menit</li> </ul>

Minggu kedua

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recoveri	Interval	
<b>Dumbel Front Raise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan statis 10 menit</li> <li>• Joging 5 menit</li> <li>• Pemanasan dinamis 10 menit</li> </ul>	100%	2	8	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan 10 menit</li> <li>• Pengarahan 15 menit</li> </ul>

Minggu ketiga

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recoveri	Interval	

<b>Dumbel Front Raise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan statis 10 menit</li> <li>• Joging 5 menit</li> <li>• Pemanasan dinamis 10 menit</li> </ul>	100%	3	8	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan 10 menit</li> <li>• Pengarahan 15 menit</li> </ul>
---------------------------	---	------	---	---	---------	---------	---

Minggu ke empat

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	Recoveri	Interval	
<b>Dumbel Front Raise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan statis 10 menit</li> <li>• Joging 5 menit</li> <li>• Pemanasan dinamis 10 menit</li> </ul>	100%	3	10	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan 10 menit</li> <li>• Pengarahan 15 menit</li> </ul>

Minggu ke lima

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	Recoveri	Interval	
<b>Dumbel Front Raise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan statis 10 menit</li> <li>• Joging 5 menit</li> <li>• Pemanasan dinamis 10 menit</li> </ul>	100%	4	10	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan 10 menit</li> <li>• Pengarahan 15 menit</li> </ul>

Minggu ke enam

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	Repetisi	recoveri	Interval	
<b>Dumbel Front Raise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan statis 10 menit</li> <li>• Joging 5 menit</li> <li>• Pemanasan dinamis 10 menit</li> </ul>	100%	4	12	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan 10 menit</li> <li>• Pengarahan 15 menit</li> </ul>

### Lampiran 3

#### DATA HASIL PENELITIAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH*

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>
1	10	11
2	7	9
3	10	12
4	6	8
5	8	9
6	8	10
7	7	9
8	8	11
9	6	8
10	7	10
11	9	12
12	11	14
13	14	24
14	8	12
15	6	9
16	9	11
17	6	7
18	7	10
19	13	17
20	9	13

Keterangan :

X1 = Data Tes Awal (Pree Test)

X2 = Data Tes Akhir (Post Test)

**TABEL DISTRIBUSI FREKUENSI DATA AWAL**

<b>NO</b>	<b>X 1</b>	<b>FREKUENSI</b>
1	6	4
2	7	4
3	8	4
4	9	3
5	10	2
6	11	1
7	13	1
8	14	1
<b>JUMLAH</b>		<b>20</b>

**TABEL DISTRIBUSI FREKUENSI DATA AKHIR**

<b>NO</b>	<b>X 2</b>	<b>FREKUENSI</b>
1	7	1
2	8	2
3	9	4
4	10	2
5	11	3
6	12	3
7	13	1
8	14	1
9	16	1
10	17	1
11	24	1
<b>JUMLAH</b>		<b>20</b>

**TABEL PERHITUNGAN**  
**JUMLAH, RATA-RATA, VARIANS DAN STANDAR DEVIASI**

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Gain (d)
1	10	11	1
2	7	9	2
3	10	12	2
4	6	8	2
5	8	9	1
6	8	10	2
7	7	9	2
8	8	11	3
9	6	8	2
10	7	10	3
11	9	12	3
12	11	14	3
13	14	24	10
14	8	12	4
15	6	9	3
16	9	11	2
17	6	7	1
18	7	10	3
19	13	17	4
20	9	13	4
<b>J</b>	<b>169</b>	<b>226</b>	<b>57</b>
<b>R</b>	<b>8.45</b>	<b>11.3</b>	<b>2.85</b>
<b>SD</b>	<b>2.258901</b>	<b>3.785012</b>	<b>1.926956</b>
<b>V</b>	<b>5.102632</b>	<b>14.32632</b>	<b>3.713158</b>

Keterangan :

J = Jumlah

R = Rata-Rata

SD = Standar Deviasi

V = Varians

D = Gain/ Selisih



**PERHITUNGAN NORMALITAS DATA PRE TEST**

NO	DATA AWAL	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	6	-1.08407	0.1401	0.125	0.0151
2	6	-1.08407	0.1401	0.125	0.0151
3	6	-1.08407	0.1401	0.125	0.0151
4	6	-1.08407	0.1401	0.125	0.0151
5	7	-0.64159	0.2611	0.325	-0.0639
6	7	-0.64159	0.2611	0.325	-0.0639
7	7	-0.64159	0.2611	0.325	-0.0639
8	7	-0.64159	0.2611	0.325	-0.0639
9	8	-0.19912	0.4207	0.525	-0.1043
10	8	-0.19912	0.4207	0.525	-0.1043
11	8	-0.19912	0.4207	0.525	-0.1043
12	8	-0.19912	0.4207	0.525	-0.1043
13	9	0.243363	0.5948	0.7	<b>-0.1052</b>
14	9	0.243363	0.5948	0.7	<b>-0.1052</b>
15	9	0.243363	0.5948	0.7	<b>-0.1052</b>
16	10	0.685841	0.7549	0.825	-0.0701
17	10	0.685841	0.7549	0.825	-0.0701
18	11	1.128319	0.8708	0.9	-0.0292
19	13	2.013274	0.9778	0.95	0.0278
20	14	2.455752	0.9931	1	-0.0069

Dari perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisih ( $F(Z_i) - S(Z_i)$ ) atau  $L_{hitung}$  ( $L_h$ ) sebesar 0,1052 dan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) =  $\alpha$  (0,05);  $n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,0665 \leq 0,190$ ). Pada criteria pengujian menyatakan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$ , maka  $H_a$  di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pre test berdistribusi normal.

**PERHITUNGAN NORMALITAS DATA POST TEST**

NO	DATA AKHIR	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	7	-1.13456	0.1292	0.05	0.0792
2	8	-0.87071	0.1922	0.125	0.0672
3	8	-0.87071	0.1922	0.125	0.0672
4	9	-0.60686	0.2709	0.275	-0.0041
5	9	-0.60686	0.2709	0.275	-0.0041
6	9	-0.60686	0.2709	0.275	-0.0041
7	9	-0.60686	0.2709	0.275	-0.0041
8	10	-0.34301	0.3669	0.425	-0.0581
9	10	-0.34301	0.3669	0.425	-0.0581
10	11	-0.07916	0.4681	0.55	-0.0819
11	11	-0.07916	0.4681	0.55	-0.0819
12	11	-0.07916	0.4681	0.55	-0.0819
13	12	0.184697	0.5714	0.7	<b>-0.1286</b>
14	12	0.184697	0.5714	0.7	<b>-0.1286</b>
15	12	0.184697	0.5714	0.7	<b>-0.1286</b>
16	13	0.448549	0.6736	0.8	-0.1264
17	14	0.712401	0.7612	0.85	-0.0888
18	16	1.240106	0.8925	0.9	-0.0075
19	17	1.503958	0.9332	0.95	-0.0168
20	24	3.350923	0.9996	1	-0.0004

Dari perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisih (F(Zi)-S(Zi)) atau  $L_{hitung}$  ( $L_h$ ) sebesar 0,1286 dan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) =  $\alpha$  (0,05); n = 20 ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,0665 \leq 0,190$ ). Pada criteria pengujian menyatakan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; n = 20, maka  $H_a$  di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pre test berdistribusi normal.

## PENGUJIAN HOMOGENITAS DATA

Untuk menguji kesamaan varians atau homogenitas yang diambil menjadi sampel, digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}}$$

Diketahui varians nilai antara pre test dan post test adalah :

$$S_1^2 = 5.10$$

$$S_2^2 = 14.33$$

Dengan diketahui nilai varians antara varians pre test dan post test, maka pengujian dapat dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

$$F = \frac{14.33}{5.10}$$

$$F = 2.81$$

Dari perhitungan diatas diperoleh nilai  $F_{hitung}$  ( $F_h$ ) sebesar 2.81 dan pada  $F_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,01$ ; dk penyebut 19 dan dk pembilang 19 ditemukan nilai sebesar 3,12. Jadi  $F_h$  lebih kecil dari  $F_t$  ( $F_{hitung} = 2,81 \leq F_{tabel} = 3.12$ ). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pree test dan post test memiliki kesamaan varian atau data berasal dari populasi yang homogen.

## PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

$$Md = \frac{\sum d}{n}$$

$$Md = \frac{57}{20}$$

$$Md = 2.85$$

No	Data Pre	Data Post	d	Xd	X <sup>2</sup> d
1	10	11	1	-1.85	3.4225
2	7	9	2	-0.85	0.7225
3	10	12	2	-0.85	0.7225
4	6	8	2	-0.85	0.7225
5	8	9	1	-1.85	3.4225
6	8	10	2	-0.85	0.7225
7	7	9	2	-0.85	0.7225
8	8	11	3	0.15	0.0225
9	6	8	2	-0.85	0.7225
10	7	10	3	0.15	0.0225
11	9	12	3	0.15	0.0225
12	11	14	3	0.15	0.0225
13	14	24	10	7.15	51.1225
14	8	12	4	1.15	1.3225
15	6	9	3	0.15	0.0225
16	9	11	2	-0.85	0.7225
17	6	7	1	-1.85	3.4225
18	7	10	3	0.15	0.0225
19	13	17	4	1.15	1.3225
20	9	13	4	1.15	1.3225
<b>JMLH</b>	<b>169</b>	<b>226</b>	<b>57</b>		<b>70.55</b>

Setelah besaran-besaran *statistic* diketahui, maka dapat dilanjutkan dengan uji t sebagai berikut :

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

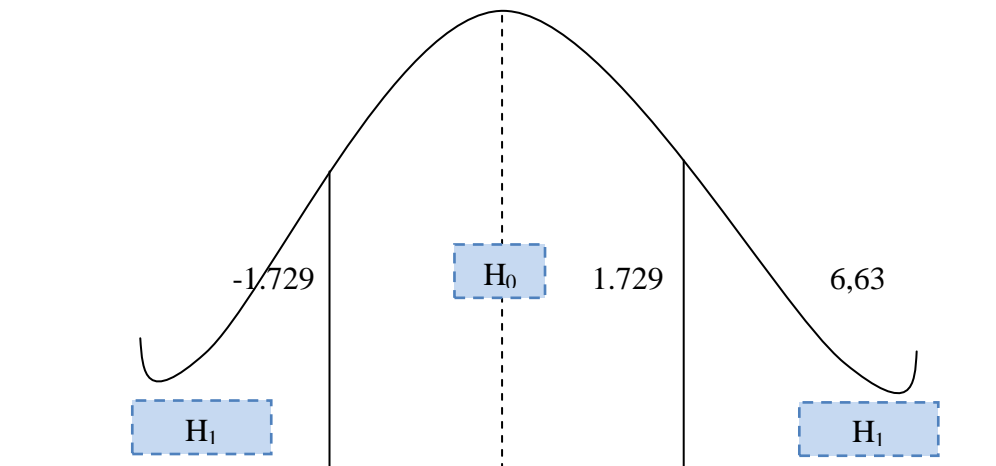
$$t = \frac{2.85}{\sqrt{\frac{70.55}{20(19)}}$$

$$t = \frac{2.85}{\sqrt{0.186}}$$

$$t = \frac{2.85}{0.43}$$

$$t = 6,63$$

Hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} = 6.63$ . nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1=19$ ) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $t_{hitung}= 6,63 > t_{daftar} = 1.729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan. Untuk lebih jelasnya, hal ini dapat dilihat dalam kurva berikut ini.:



**Lampiran 3**

**DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN**



**PENJELASAN TENTANG LATIHAN *DUMBELL FRONT RAISE***



**PROSES LATIHAN *DUMBELL FRONT RAISE***

**DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN**



**TES AWAL KETERAMPILAN PASSING BAWAH**



**PROSES PELAKSANAAN TES**

**DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN**



**PERSIAPAN TES KETERAMPILAN PASSING BAWAH**



**TES KETERAMPILAN PASSING BAWAH**

**DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN**





**TES AKHIR KETERAMPILAN PASSING BAWAH**



**TES AKHIR KETERAMPILAN PASSING BAWAH**



**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
Nomor : 3037/UN47.B7/DT/2016

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 PKO PADA JALUR SKRIPSI**  
**DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING T.A. 2016-2017**  
**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 di tetapkan 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;
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.

9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas ~~Peraturan~~ Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

**Memperhatikan:** Usulan Ketua Program Studi S1 PKO tentang Dosen Pembimbing Skripsi Tahun Akademik 2016-2017

#### MEMUTUSKAN

**Menetapkan**

- Pertama : Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan 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 : 18 oktober 2016



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

*Tembusan Yth :*

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

**Urutan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan  
 Universitas Negeri Gorontalo  
**nomor** : /UN47.B7/DT/2016  
**tanggal** : 18 Oktober 2016  
**tempat** : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Pada Jalur Skripsi  
 Dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan  
 Universitas Negeri Gorontalo

Maskun Katili 832 411 099	Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Obrian Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto	1 Ucok Hasian Refiater,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,M.Pd
Abdul Haris S. Labajo 832 411 069	Pengaruh Latihan Kombinasi Side Jump Sprint dan High Box Jump Terhadap Peningkatan lompat jauh gaya Jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga	1 Dra.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Syarif Hidayat,M.Or
Irfham Suleman 832 411 065	Perbedaan Pengaruh Latihan Agility Lender Dan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada siswa kelas X Putra SMA Negeri 2 Gorontalo	1 Dra.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Syarif Hidayat,M.Or
Alpian Pakaya 832 411 089	Pengaruh Latihan Barriee Hops dan side jump sprint terhadap hasil tendangan bola lambung jauh pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto	1 Marsa Lie Tumbal,M.Pd 2 Syarif Hidayat,M.Or
Dwi Priyadi Rasyid 832 411 057	ketepatan pukulan Forehand Drive Dalam Permainan tenis meja pada siswa kelas X SMK NEGERI 1 Tilamuta	1 Drs Ruskin,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,M.Pd
Muh. Chaidir Prasetya Arby 832 412 035	Pengaruh Latihan Dumbell Forward Rise Terhadap Ketepatan service bawahdan passing bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Gorontalo	1 Drs Ruskin,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe,M.Pd
Melfin Abas 8233412050	Pengaruh Model Latihan Service Atas Jarak Bertahap Terhadap ketepatan service dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga	1 Drs Ruskin,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe,M.Pd

8	Zulfikar Limdon 832 412 037	Pengaruh Latihan Dumble Overhead Extension Terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bola Voli pada siswa kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga	1 Drs Rusdin,M.Pd 2 Dr.Hendro Kusworo,M.Pd
9	Abdul Zakir Aze 832 412 049	Pengaruh Latihan Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo	1 Drs Rusdin,M.Pd 2 Dr.Hendro Kusworo,M.Pd
10	Risfiansyah 832 412 036	Pengaruh Latihan Barrier Hop Terhadap Kemampuan Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga	1 Drs Rusdin,M.Pd 2 Ucek Husain Reflater,M.Pd
11	Rahmad Dina 832 412 096	Perbedaan Pangeruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Jarak Bergindah Terhadap Hasil Tembakan Bebas Dalam Permainan Basket Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo	1 Risna Podungge,M.Pd 2 Dr.Hendro Kusworo,M.Pd
10	Ronal Husain 832 410 109	Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Menggunakan Lawan Aktif Dan Lawan Pasif Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Voly Ball Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Dulupi Kab. Bonebo	1 Dra.Nurbayati Lipoto,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Dube,M.Pd
11	Silwan Yusuf 832 411 090	Pengaruh Latihan Side Jump Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII Putra MTS Negeri Model Limboto	1 Marsa Lie Tumbat,M.Pd 2 Syarif Hidayat,M.Or
12	<b>Edy Dharma Putra Dube</b> 832 410 132 <b>2119</b>	Pengaruh Latihan Dumble Front Raise Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 12 Gorontalo	1 Suryadi Datta,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Dube,M.Pd



Dr. Lantje Boekoesoe, Dra., M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003



**PEMERINTAH KOTA GORONTALO**  
**DINAS PENDIDIKAN**

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

**REKOMENDASI**

Nomor : 420/Disdik-SM/ SST

Berdasarkan surat dari Wakil Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor 2179/UN47.B7.3/KM/2016 tanggal 14 Desember 2016 perihal permohonan rekomendasi penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan rekomendasi kepada :

Nama : **TAUFIK DUNGGIO**  
NIM : 832 41 132  
Jurusan/Prodi : FOK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan/penyusunan skripsi dengan judul penelitian "**Pengaruh Latihan *Dumle Front Raise* Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 12 Gorontalo**".

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

1. Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah.
2. Kegiatan penelitian tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.
3. Sekolah yang menjadi tempat penelitian, diharapkan agar dapat memberikan bantuan seperlunya dalam kegiatan tersebut.
4. Rekomendasi ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan s.d. **31 Desember 2016**.

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Gorontalo  
pada Tanggal 19 Desember 2016



Dr. H. **ABRAM A.M. BADU, M.Pd.**  
KEPALA DINAS  
NIP. 19670411 198902 1 001



PEMERINTAH KOTA GORONTALO  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 12 GORONTALO -

Jalan : Lupoyo No. 12 (0435) 8703351 Kec. Kota Utara  
[www.smpn12gorontalo.sch.id](http://www.smpn12gorontalo.sch.id) Email : [smp\\_negeriduabelas@yahoo.co.id](mailto:smp_negeriduabelas@yahoo.co.id)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 0422/Disdik/SMP 12/ 021 /2017

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 12 Gorontalo menerangkan bahwa :

N a m a : Taufik Dunggio  
Strata : S1  
Nim : 832410132  
Jurusan : FOK / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Bahwa yang bersangkutan benar – benar telah melaksanakan penelitian dengan judul *“Pengaruh Latihan Dumble Front Raise Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 12 Kota Gorontalo”* yang dilaksanakan pada 14 Desember 2016 s/d 13 Februari 2017 di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Gorontalo, 13 Februari 2017  
Kepala SMP Negeri 12 Gorontalo,  
  
**Drs. Yoni H. Bano, M.Pd**  
NIP. 19630924 199801 1 001