

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 latihan *Dumbbell Overhead Extension* dengan *Dumbbell Fly* terhadap kemampuan Tolak Peluru cabang atletik pada siswa SMP Negeri 1 Talaga.

1. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Dumbbell Overhead Extension* menunjukkan harga t hitung sebesar 10,28, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Dumbbell Overhead Extension* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Tolak Peluru pada siswa
2. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Dumbbell Fly* menunjukkan harga t hitung sebesar 5,81. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan *Dumbbell overhead* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Tolak Peluru pada siswa.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $1,886 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbedaan hasil latihan *Dumbbell Overhead Extension* dan latihan *Dumbbell Fly* terhadap peningkatan Tolak Peluru” 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.

5.2 Saran

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

1. Kepada Sekolah, 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 institusi 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,. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari 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 kemampuan Tolak Peluru 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

- Aryana, Gede. 2013. Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Menarik Dan Mendorong Otot Lengan. Jurnal. Universitas Pendidikan Ganesha*
- Chandra, Sodikin dan Ahmad Esnoe Sanoesi. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. PT Arya Duta*
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Mediatama*
- Isnaini, Faridha dan Suranto. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Karya Mandiri Nusa*
- Mashar, Mohamad Ali dan Dwinarhayu. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta. Swadaya Murni*
- Muhlisin. 2007. Pengaruh Latihan Bench Press Dan Berat Badan Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Peserta Didik Putra Kelas Ii Smk Negeri 1 Wanareja Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2006/2007. Thesis. Program Pasca Sarjana Pendidikan Olahraga UNNES*
- Maksum, Ali. 2009. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. FIK; UNES*
- Octarina, Merrydian. 2012. Pengaruh Latihan Pull Up Dan Push Up Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Remaja Putra Yuso Sleman. Skripsi. UNY*

Pramono, Sri Wahyuni dan Sutarmin. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta. PT. Jatra Wangsa Lestari

Pujiarto, Syakrinatun. Perbandinagn antara latihan dummblle dan push-up Terhadap hasil peningkatan kemampuan tolakan pada Tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi. Artikel. FKIP Universitas Jambi

Saleh, M Syahrul. 2012. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Lengan dengan Kemampuan Tolak Peluru Pada Murid SD Inpres Tamamaung III Makassar. Jurnal. Universitas Negeri Makassar.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta

**JADWAL LATIHAN DUMBELL OVERHEAD DAN DUMBELL FLY
TERHADAP TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA
SMP NEGERI 1 TELAGA**

NO	Hari/Tanggal	Pret-test
	Senin, 09 Januari 2017	Tes Awal

Minggu ke 1

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
1	Senin, 16 Januari 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
2	Rabu, 18 Januari 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
3	Jumat, 20 Januari 2017	Dumbell overhead Dumbell fly

Minggu Ke 2

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
4.	Senin, 23 Januari 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
5.	Rabu, 25 Januari 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
6.	Jumat, 27 Januari 2017	Dumbell overhead Dumbell fly

Minggu ke 3

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
	Senin 30 / 01 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
	Rabu 01/ 02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
	Jumat 03 / 02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly

Minggu Ke 4

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
10.	Senin 06/ 02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
11.	Rabu 08/ 02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
12.	Jumat 10/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly

Minggu Ke 5

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
13.	Senin 13/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
14.	Rabu 15/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
15.	Jumat 17/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly

Minggu Ke 6

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
16.	Senin 20/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
17.	Rabu 22/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly
18.	Jumat 24/02 2017	Dumbell overhead Dumbell fly

TES AKHIR

NO	Hari/Tanggal	Post-test
	Senin 27/02 2017	Tes Akhir

PROGRAM LATIHAN DUMBELL OVERHEAD EXTENTION DAN DUMBELL FLY.

TES AWAL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING

SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA

NO	Hari/tanggal	Materi latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 09/01 2017 - Pretest	- Berbaris dan berdoa - warm-up - penjelasan Inti -Tolak Peluru	MAX	1	1	MAX		3 Menit	Pengarahan dan doa

Minggu 1

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 16/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan dumbell overhead dumbll fly	max	2	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
2	Rabu 18/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	2	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan	intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
3	Jumat 20/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	3	8	60 menit	3 menit	5 menit	pengarahan

Ket: Dumbell yang digunakan 5 Kg.

Minggu 2

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 23/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan dumbell overhead dumbll fly	max	2	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
2	Rabu 25/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	2	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
3	Jumat 27/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	3	8	60 menit	3 menit	5 menit	pengarahan

Minggu ke 3

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 30/01 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan dumbell overhead dumbll fly	max	2	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
2	Rabu 01/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	2	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
3	Jumat 03/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	3	8	60 menit	3 menit	5 menit	pengarahan

Minggu Ke 4

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 06/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan dumbell overhead dumbll fly	max	3	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
2	Rabu 08/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	3	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
3	Jumat 10/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	3	8	60 menit	3 menit	5 menit	pengarahan

Minggu ke 5

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 13/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan dumbell overhead dumbll fly	max	4	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
2	Rabu 15/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	4	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
3	Jumat 17/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	4	8	60 menit	3 menit	5 menit	pengarahan

Minggu Ke 6

No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
1	Senin 20/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan dumbell overhead dumbll fly	max	4	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
2	Rabu 22/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	4	8	60 menit	3 menit	5 menit	Pengarahan
No	Hari/Tanggal	Materi Latihan	intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
3	Jumat 24/02 2017	Berbaris dan berdoa Warm-up Inti Latihan Dumbell overhead Dumbell fly	max	4	8	60 menit	3 menit	5 menit	pengarahan

TES AKHIR TOLAK PELURU
SISWA SMPE NEGERI 1 TELAGA

NO	Hari/tanggal	Materi latihan	Intensitas	Set	Rep	Waktu Latihan	Rec	Interval	Clowing Down
	Senin 27/02 2017 - Postest	- Berbaris dan berdoa - warm-up - penjelasan Inti -Tolak Peluru	MAX	1	1	MAX		3 Menit	Pengarahan dan doa

Lampiran : 11

Daftar Nilai Kritis 1. 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	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

Source: Conover, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc. 1973.

Lampiran : 12

**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	0,0003
-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

Lampiran 13

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%
Baris bawah untuk 1%

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

V _{pr} dk Penyebut	V ₁ = dk pembilang																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	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	5,08	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,85	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,45	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	2,45	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	4,48	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	1,95	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76
	7,88	5,66	4,76	4,26	3,94	3,71	3,54	3,41	3,30	3,21	3,14	3,07	2,97	2,89	2,78	2,70	2,62	2,53	2,48	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26
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	2,95	2,86	2,77	2,68	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

DOKUMENTASI PRETEST



DOKUMENTASI TREATMEN DUMBELL FLY



DUMBELL OVERHEAD EXTENTION



DOKUMENTASI POSTEST





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 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;

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



A. Dekan, S.P.

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 Curi 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	Ruh Papatungan 832 411 051	Perbedaan Latihan Dumbell Overhead Extension 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 Mengumpukan 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 Huntejoo 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, *[Signature]*

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



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN

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

SURAT MENELITI
NO. 657/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Ruli Papatungan
NIM : 832411051
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul
: *Perbedaan Latihan Dumbell Overhead Extention dan Latihan Dumbell Fly Terhadap Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa 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, 11 April 2016
Wakil Dekan Bidang Akademik


Risna Pojungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 197100721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 1 Telaga
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
4. Arsip

Lampiran : 18

Curriculum Vitae

A. Identitas



Ruli Paputungan (Rully Paputungan) Anak Pertama dari pasangan Suami Istri “ Sailila Papututungan Dan Sunia Mokodongan “ Dilahirkan di Lolak Kab Bolaang Mongondow Pada Tahun 1989, beragama islam. Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 832 411 051 Di Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, jurusan pendidikan keolahragaan angkatan 2013. Bertempat tinggal di Desa Motabang, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow Sulawesi Utara.