

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga t hitung sebesar 12.34. Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t daftar sebesar 1,72. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat kesimpulan dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 12.34 dan t tabel sebesar 1,72. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ $12,34 > 1,72$.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* memiliki pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *knee tuck jump* untuk peningkatan power otot tungkai pada siswa ataupun atlet.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS. Surabaya
- Dr. Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Hartono, H. 2011. *Bahan Ajar Basket 1*. Gorontalo. FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon & Muchsin Doewes. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP.Semarang
- Ria, Lumintuarso. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR
- Tudor O, Bompa. 2009. *Teori dan Metodologi Latihan*. Human Kintics.
- Wibintoro, N, Gideon. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bolavoli Vita Surakarta*. Skripsi. FKIP. USM. Surakarta.
- [yarizzamroni/September/13/2011/https://yarizzamroni1991.wordpress.com/2011/09/13/penelitian-evaluasi](https://yarizzamroni1991.wordpress.com/2011/09/13/penelitian-evaluasi). Di akses juli 2015.
- Budi, Aryanto. *Evaluasi, Tes & Pengukuran Olahraga*. PDF. Di akses juli 2015.

LAMPIRAN-LAMPIRAN:

Tabel : Data hasil penelitian pre test dan post test.

Metode Latihan	Pre Test	Post Test	Domain
	24	29	5
	51	53	2
	42	47	5
	36	41	5
	37	45	8
	32	35	3
	38	43	5
	20	22	2
	20	24	4
	25	30	5
	42	46	4
	45	47	2
	36	41	5
	43	46	3
	34	39	5
	49	54	5
	43	45	2
	37	39	2
	38	43	5
	41	45	4
	40	43	3
	38	41	3
Jumlah			87

A. Rata-rata Hasil Tes Awal (*Pre test*).

$$X =$$

$$24+51+42+36+37+32+38++20+20+25+42+45+36+43+34+49+43+37+38+41+40+38$$

$$=811$$

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N} = \frac{811}{22} = 36.8$$

Keterangan:

- \bar{X} = Rata rata
- Σ = Jumlah
- X = Nilai Data
- N = Jumlah Sampel

B. Median Data Tes Awal

$$Me = \frac{N + 1}{2}$$
$$Me = \frac{22 + 1}{2}$$
$$Me = 11.5$$

Dalam hal ini bahwa angka median terletak pada nilai yang ke: 11 dan 12 yakni pada skor 245.

Daftar Perhitungan Modus Tes Awal

Tabel: Perhitungan Modus

No	Nilai	Frekuensi
1	20	2
2	24	1
3	25	1
4	32	1
5	34	1
6	36	2
7	37	2
8	38	3
9	40	1
10	41	1
11	42	2
12	43	2
13	45	1
14	49	1
15	51	1
Jumlah		22

Modus merupakan ukuran nilai sentral yang ketiga disamping median dan mean. Modus dari suatu rangkaian data adalah nilai data yang memiliki frekuensi terbesar, atau nilai data yang paling sering terjadi. Berdasarkan tabel di atas, maka dapat ditentukan bahwa angka modus berada pada nilai 38, karena nilai 38 memiliki frekuensi tertinggi.

C. Standar Deviasi dan Varians Tes Awal.

Tabel: Perhitungan Varians dan Standar Deviasi

No	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	24	-12,8	163,84
2	51	14,2	201,64
3	42	5,2	27,04
4	36	-0,8	0,64
5	37	0,2	0,04
6	32	-4,8	23,04
7	38	1,2	1,44
8	20	-16,8	282,24
9	20	-16,8	282,24
10	25	-11,8	139,24
11	42	5,2	27,04
12	45	8,2	67,24
13	36	-0,8	0,64
14	43	6,2	38,44
15	34	-2,8	7,84
16	49	12,2	148,84
17	43	6,2	38,44
18	37	0,2	0,04
19	38	1,2	1,44

20	41	4,2	17,64
21	40	3,2	10,24
22	38	1,2	1,44
Jmlh	811		1480,68

$$S^2 = \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N-1}$$

Keterangan:

- S^2 = Varians
- X = Nilai Data
- \bar{X} = Rata rata
- N = Jumlah Sampel

$$S^2 = \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N-1}$$

$$S^2 = \frac{1480,68}{22-1}$$

$$S^2 = \frac{1480,68}{21}$$

$$S^2 = 70.5$$

$$S^2 = \sqrt{70.5}$$

$$S = 8.3$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa Varians sebesar 70.5 dan standar deviasi sebesar 8.3.

D. Normalitas Data Tes Awal

Tabel: Pengujian Data Pre Test

No	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	20	-2,0241	0,0217	0,06	0,0383
2	20	-2,0241	0,0217	0,06	0,0383
3	24	-1,54217	0,0168	0,13	0,1132
4	25	-1,42169	0,0778	0,18	0,1022
5	32	-0,57831	0,2843	0,22	0,0643
6	34	-0,33735	0,3707	0,27	0,1007
7	36	-0,09639	0,4641	0,34	0,1241
8	36	-0,09639	0,4642	0,34	0,1242
9	37	0,024096	0,508	0,43	0,078
10	37	0,024096	0,5081	0,43	0,0781
11	38	0,144578	0,5557	0,54	0,0157
12	38	0,144578	0,5558	0,54	0,0158
13	38	0,144578	0,5559	0,54	0,0159
14	40	0,385542	0,648	0,63	0,018
15	41	0,506024	0,6915	0,68	0,0115
16	42	0,626506	0,7612	0,75	0,0112
17	42	0,626506	0,7613	0,75	0,0113
18	43	0,746988	0,7704	0,84	-0,0696
19	43	0,746988	0,7705	0,84	-0,0695
20	45	0,987952	0,8365	0,9	-0,0635
21	49	1,46988	0,9278	0,95	-0,0222
22	51	1,710843	0,9564	1	-0,0436

KETERANGAN:

- X_i = Nilai Awal
- $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$
- S = Standar Deviasi

- $F(Z_i) =$ Lihat DI Tabel.
- $S(Z_i) = \frac{\text{Rangking}}{\text{Sampel}}$

Dari perhitungan tabel di atas, diperoleh nilai L_{tabel} sebesar 0,190. Untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $N = 22$, diperoleh nilai L_{tabel} sebesar 0,190. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari tes awal dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sebab $L_o < L_t$; $0,1242 < 0,190$.

E. Rata-rata Hasil Tes Akhir (*Post test*).

$X =$

29+53+47+41+45+35+43+22+24+30+46+47+41+46+39+54+45+39+43+45+43+41=898

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} = \frac{898}{22} = 40,8$$

Keterangan:

- \bar{X} = Rata rata
- \sum = Jumlah
- X = Nilai Data
- N = Jumlah Sampel

F. Median Data Tes Akhir

$$Me = \frac{N + 1}{2}$$

$$Me = \frac{22 + 1}{2}$$

$$Me = 11,5.$$

Dalam hal ini bahwa angka median terletak pada nilai yang ke: 11 dan 12 yakni pada skor 43

G. Daftar Perhitungan Modus Tes Akhir

Tabel: Perhitungan Modus

No	Nilai	Frekuensi
1	22	1
2	24	1
3	29	1
4	30	1
5	35	1
6	39	2
7	41	3
8	43	3
9	45	2
10	46	3
11	47	2
12	53	1
13	54	1
Jumlah		22

Modus merupakan ukuran nilai sentral yang ketiga disamping median dan mean. Modus dari suatu rangkaian data adalah nilai data yang memiliki frekuensi terbesar, atau nilai data yang paling sering terjadi. Berdasarkan tabel di atas, maka dapat ditentukan bahwa angka modus berada pada nilai 41, 43 dan 45, karena memiliki frekuensi tertinggi.

H. Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir.

Tabel: Perhitungan Varians dan Standar Deviasi

No	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	22	-18,8	353,44
2	24	-16,8	282,24
3	29	-11,8	139,24
4	30	-10,8	116,64
5	35	-5,8	33,64

6	39	-1,8	3,24
7	39	-1,8	3,24
8	41	0,2	0,04
9	41	0,2	0,04
10	41	0,2	0,04
11	43	2,2	4,84
12	43	2,2	4,84
13	43	2,2	4,84
14	45	4,2	17,64
15	45	4,2	17,64
16	45	4,2	17,64
17	46	5,2	27,04
18	46	5,2	27,04
19	47	6,2	38,44
20	47	6,2	38,44
21	53	12,2	148,84
22	54	13,2	174,24
Jmlh	898		1453,28

$$S^2 = \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N-1}$$

Keterangan:

- S^2 = Varians

- X = Nilai Data

- \bar{X} = Rata rata

- N = Jumlah Sampel

$$S^2 = \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{N-1}$$

$$S^2 = \frac{1453,28}{22-1}$$

$$S^2 = \frac{1453,28}{21}$$

$$S^2 = 69.2$$

$$S^2 = \sqrt{69.2}$$

$$S = 8.31$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa Varians sebesar 69.2 dan standar deviasi sebesar 8.31

A. Normalitas Data Tes Akhir

Tabel: Pengujian Data Post Test

No	Xi	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	22	-2,26233	0,0119	0,045455	0,03355
2	24	-2,02166	0,0217	0,090909	0,06921
3	29	-1,41998	0,0793	0,136364	0,05706
4	30	-1,29964	0,0985	0,181818	0,08332
5	35	-0,69795	0,2451	0,227273	0,017827
6	39	-0,21661	0,4168	0,295455	0,121345
7	39	-0,21661	0,4168	0,295455	0,121345
8	41	0,024067	0,508	0,38636	0,12164
9	41	0,024067	0,508	0,38636	0,12164
10	41	0,024067	0,508	0,454545	0,053455
11	43	0,264741	0,6026	0,545455	0,057145
12	43	0,264741	0,6026	0,545455	0,057145

13	43	0,264741	0,6026	0,545455	0,057145
14	45	0,505415	0,6915	0,636364	0,055136
15	45	0,505415	0,6915	0,681818	0,009682
16	45	0,505415	0,6915	0,727273	-0,03577
17	46	0,625752	0,7374	0,795455	-0,05805
18	46	0,625752	0,7374	0,795455	-0,05805
19	47	0,746089	0,7704	0,863636	-0,09324
20	47	0,746089	0,7704	0,909091	-0,13869
21	53	1,468111	0,9278	0,954545	-0,02675
22	54	1,588448	0,9429	1	-0,0571

Dari perhitungan tabel di atas, diperoleh nilai $L_{osebesar}$ 0,12164. Untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $N= 22$, diperoleh nilai L_{tabel} sebesar 0,190. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari tes akhir dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sebab $L_o < L_t$; $0,12164 < 0,190$.

B. Homogenitas Data Pre Test dan Post Test

Tabel: Perhitungan Rata- Rata Varians.

N	Data Test Awal		Data Test Akhir	
0	X_1	X_1^2	X_2	X_2^2
1	24	576	29	841
2	51	2601	53	2809
3	42	1764	47	2209
4	36	1296	41	1681
5	37	1369	45	2025
6	32	1024	35	1225
7	38	1444	43	1849
8	20	400	22	484
9	20	400	24	576

10	25	625	30	900
11	42	1764	46	2116
12	45	2025	47	2209
13	36	1296	41	1681
14	43	1849	46	2116
15	34	1156	39	1521
16	49	2401	54	2916
17	43	1849	45	2025
18	37	1369	39	1521
19	38	1444	43	1849
20	41	1681	45	2025
21	40	1600	43	1849
22	38	1444	41	1681
JLH	811	31377	898	38108

Dik : $\bar{X}_1 = 36.8$ $\bar{X}_2 = 40.8$

Varians:

$$S_1^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}$$

$$S_1^2 = \frac{22(31377) - (811)^2}{22(22-1)}$$

$$S_1^2 = \frac{690294 - 657721}{462}$$

$$S_1^2 = \frac{32573}{462}$$

$$S_1^2 = \mathbf{70.50}$$

$$S_2^2 = \frac{22(38108) - (898)^2}{22(22-1)}$$

$$S_2^2 = \frac{838376 - 806404}{22(21)}$$

$$S_2^2 = \frac{31972}{462}$$

$$S_2^2 = 69.20$$

Dalam perhitungan sebelumnya diperoleh harga-harga sebagai berikut:

$$S_1^2 = 70.50$$

$$S_2^2 = 69.20$$

Sampel	Dk	1/dk	S_i^2	Log S_i^2	(dk) Log S_i^2
1	21	0,047	70.50	1.848	38.8
2	21	0,047	69.20	1.840	38.6
Jumlah	42				77.4

Varians gabungan:

$$S^2 = \frac{\Sigma(n_1 - 1)S_i^2}{\Sigma(n_1 - 1)} = \frac{21(70.50) + 21(69.20)}{42} = 69.85$$

$$\text{Sehingga } \log S^2 = \log 69.85 = 1.84$$

$$\text{Barlett } B = (\log S^2) \Sigma(n_1 - 1)$$

$$= 1.84 (42)$$

$$= 77.35$$

$$\text{Chi Kuadrat } \chi^2 = (\ln 10) \{B - \Sigma(n_1 - 1)(\log S^2)\}$$

$$= (2,3026)(77.35 - 77.4)$$

$$= (2,3026)(-0,05)$$

$$= -0.11$$

Kriteria pengujian:

Hasil perhitungan χ^2 hitung diperoleh sebesar -0.11. Pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh $\chi^2 (1-0,05)(2-1) = \chi^2(0,95)(1) = 3.841$. Ternyata harga chi kuadrat hitung lebih kecil dari chi kuadrat daftar atau tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari hasil penelitian ini memiliki varians populasi yang homogen.

C. Uji t Variabel X

NO	PRE TEST	POST TEST	d	xd (d-md)	$\sum xd^2$
1	24	29	5	1,05	1,1025
2	51	53	2	-1,95	3,8025
3	42	47	5	1,05	1,1025
4	36	41	5	1,05	1,1025
5	37	45	8	4,05	16,4025
6	32	35	3	-0,95	0,9025
7	38	43	5	1,05	1,1025
8	20	22	2	-1,95	3,8025
9	20	24	4	0,05	0,0025
10	25	30	5	1,05	1,1025
11	42	46	4	0,05	0,0025
12	45	47	2	-1,95	3,8025
13	36	41	5	1,05	1,1025
14	43	46	3	-0,95	0,9025
15	34	39	5	1,05	1,1025
16	49	54	5	1,05	1,1025
17	43	45	2	-1,95	3,8025
18	37	39	2	-1,95	3,8025
19	38	43	5	1,05	1,1025
20	41	45	4	0,05	0,0025
21	40	43	3	-0,95	0,9025
22	38	41	3	-0,95	0,9025
JMH	811	898	87		48,955

Dik: d = 87

$$md = \frac{d}{N}$$

$$= \frac{87}{22}$$

=3.95

$$\begin{aligned}
t &= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}} \\
&= \frac{3.95}{\sqrt{\frac{48,955}{22(22-1)}}} \\
&= \frac{3.95}{\sqrt{0,105}} \\
&= \frac{3.95}{0,32} \\
t &= 12.34
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&\text{“ t tabel = } 1 - 0,05 : 22 - 1 \\
&= 0,95 : 21 \\
&\text{t tabel = } \mathbf{1,72}
\end{aligned}$$

jadi kesimpulan dari hasil perhitungan diperoleh t hitung sebesar 12.34 dan t tabel sebesar 1,740. Dengan demikian t hitung > t tabel 12,34 > 1,72. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* memiliki pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari.

DOKUMENTASI PENELITIAN











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

Alamat : Jl. Prof. DR. Jhon Arjo Katili No.44 Telp./Fax (0435)821698, Gorontalo

SURAT PENUNJUKAN
No. 330/UN47.B7/LL/2015

Sambil menunggu terbitnya Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo tentang Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga pada jalur Skripsi dan penunjukan Dosen Pembimbing , dengan ini Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan menunjuk nama mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi.

Demikian Surat Penunjukan ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.



a.n. Dekan
Wakil Dekan I

Risna Podungge, S.Pd.M.Pd
NIP.197107212002122001

npiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
 Universitas Negeri Gorontalo
 nomor : /UN47.B7/DT/2015
 tanggal : Oktober 2015
 tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Pada Jalur Skripsi
 Dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
 Universitas Negeri Gorontalo

No	Nama / NIM	Judul Skripsi	Pembimbing
1	Hasrun Mohamad 832 411 008	Pengaruh Frekuensi Latihan Dalam Bentuk Weight Training Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Mahasiswa Putra Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNG	1 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
2	Agus Y. Abdjul 832 411 078	Pengaruh Latihan Kombinasi Side Jump Spirit Dan Alternate Leg Box Bound Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
3	Rahmad Pidu 832 411 135	Pengaruh Latihan Speed Strenght Terhadap Lari Cepat 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Negeri Model Gorontalo.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd
4	Febriyanto Ambo 832 411 080	Pengaruh Latihan High Box Jump Terhadap Lompat Tinggi Gaya Gantung Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
5	Samsudin Ndidu 832 411 115	Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantug Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.	1 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe,S.Pd.M.Pd
5	Winardi Baro 832 411 055	Evaluasi Program Latihan Peningkatan Power Otot Tungkai Melalui Latihan Pliometrik Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe,S.Pd.M.Pd
7	Pramono NR. Lasaka 832 411 062	Pengaruh Latihan Box Skip Dan Alternate Leg Box Bound Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantug 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
3	Soman Ajiria 832 410 133	Pengaruh Latihan Heavy Bag Stroke Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya O'Brien Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Tibawa.	1 Drs.Ruskin,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd
3	Ardi Gorontalo 832 411 037	Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII 3 SMP Negeri 1 Telaga.	1 Drs.Ruskin,M.Pd 2 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd

10	Abdul Latif Buhari 832 411 025	Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Triple Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.	1 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
11	Maidi 832 412 016	perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Overhend Extension Dan Cable French Press Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam pada permainan Sepak Bola Kelas VIII SMP N 1 Telaga.	1 Drs.Ruskin,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
12	Ni Kadek Sumarni 832 412 056	perbedaan pengaruh latihan interval 1 : 5 dan 1 : 10 terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.	1 Drs.Ruskin,M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
13	Aymuddin 832 411 049	pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Lempar lembing gaya lurus pada siswa kelas VIII SMP N 8 Gorontalo.	1 Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
14	Indra Sulingo 832 411 134	perbedaan pengaruh latihan dumbbell pres dan forwart raise (DUMBBELL) terhadap peningkatan servis atas pada permainan bola voli siswa SMA N 1 Tolangohula.	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe,S.Pd.M.Pd
15	Riyandi Limonu 832 410 035	Perbedaan Latihan Vertikal Jump Dan Standing Brood Jemp Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoiito	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
6	Anton Rasyid 832 411 056	Evaluasi Program Latihan Kecepatan Lari 100 Meter Melalui Latihan Sede Jump Sprint Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari	1 Drs.Ruskin,M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe,S.Pd.M.Pd
7	Abdul Kadir adam 832 411 136	Program Latihan Peningkatan Mendribling Bola Pada Siswa SMK Negeri Model Gorontalo	1 Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Edy Dharma P. Duhe,S.Pd.M.Pd



 a.n Dekan
 Wakil Dekan I

 Risna Poddngge,S.Pd.M.Pd
 NIP. 197107212002122001



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

Alamat : Kampus III Jl. Prof Dr. Jhon A. Katili N0. 44 Kota Gorontalo Telp/ Fax
(0435)821698 – 821752

SURAT MENELITI
NO. 2880/UN47.B7/KM/2015

Diberikan kepada :


Nama : Winardi Bano
NIM : 832411055
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : **Evaluasi Program Latihan Peningkatan Power Otot Tungkai Melalui Latihan Pliometrik Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 22 Oktober 2015
Wakil Dekan I


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

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Boalemo
2. Kepala SMK Negeri 2 Wonosari
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
- ④ Arsip

CURRICULUM VITAE

A. IDENTITAS PRIBADI



Winardi Bano, Lahir pada tanggal 04 April 1991 Di Paguyaman. Anak Pertama Dari Bapak Ridwan Bano dan Ibu Titin Basiru. Penulis sekarang bertempat tinggal di Desa Pangeya Kecamatan Wonosari Kabupaten Boalemo

B. BIODATA LENGKAP

Nama Lengkap : Winardi Bano
Jenis Kelamin : Laki-laki
TTL : Paguyaman 04 April 1991
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Status Perkawinan : Kawin
Tinggi Badan : 168 Cm
Berat Badan : 65 Kg
Kesehatan : Sangat Baik
Alamat Lengkap : Desa Pangeya Kec. Wonosari Kab. Boalemo.

C. LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

1. Pendidikan Formal

- a. SDN 14 Wonosari Tahun 2003
- b. SMP Negeri 1 Wonosari Tahun 2006
- c. SMA Negeri 1 Wonosari Tahun 2009
- d. Mahasiswa Strata Satu (S-1) Pada Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Gorontalo (UNG) Tahun 2017

2. Pendidikan Non Formal

- a. Menjadi Peserta Orientasi Belajar Mahasiswa Baru (OBMB) di Universitas Negeri Gorontalo tahun 2011.
- b. Menjadi Peserta Penataran Pelatih Strength And Conditioning dalam rangka Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Gorontalo Tahun 2014
- c. Menjadi Peserta PPL II (Praktik Pengalaman Lapangan II) di SMP N 1 Limboto tahun 2014.
- d. Peserta KKS (Kuliah Kerja Sibermas) Di Desa Hulawa Kec. Telaga Kab. Gorontalo 2014