

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbell forward raise* dan *cable singgle arm low fly* dalam meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli sangat berpengaruh namun pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan *cable singgle arm low fly*.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli hendaknya lebih memperhatikan kekhususan latihan tersebut.
2. Untuk mahasiswa olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan *dumbell forward raise* dan *cable singgle arm low fly* di harapkan mengambil sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Rai. 2006. *Latihan Kebugaran Tubuh*. Jakarta: Muhara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L.V & Bonnie J.F. 1996. *Bola Voli Pemula*. Jakarta : Raja Gravindo Persada.
- Bompa, Tudor, O,1983. *Theory and Methodologi of Training. United stateda of American*. Kendall/hunt Pubhlishing Company
- Dwiraharyu. 2010. *Latihan Power dan Otot*. Tarsito: Bandung.
- Eli, Wa. 2013. *Skripsi Pengaruh Latihan Cable French Press Terhadap Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI Di SMK Negeri Batudaa*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Fajar Ramadan. 2015. *Skripsi Pengaruh latihan Dumbell Fly dan Dumbell Crull Terhadap ketepatan pukulan forehen dalam permainan tenis meja pada siswa putra kelas X di SMK 4 Kota Gorontalo*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Hasan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya, Depdiknas. Jenderal Olahraga*. Jakarta Pusat.
- Herry Koesyanto, 2004. *Belajar Bermain Bola Voli*. FIK Unnes Semarang
- Iskandar. 2000. *Latihan Beban*. Tarsito : Bandung.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2IPTK. Jakarta
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kesehatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Syaifudin. 1997.

- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. PPTK
- Laila Noor Qomariyah S. 2008. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan, Kelentukan Tugok Dan kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada UKM Bola Voli Putri Universitas Negeri Semarang*. Skripsi
- Poerwodarminto. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- PBVSJ, 2001. *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional* (diterjemahkan oleh Leo Rolex). Jakarta : PBVSJ
- Robinson, Bonnie, 1993. *Bola Voli (Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain)* Semarang : Dahara Price.
- Ruskin, 2015. *Proses Belajar Mengajar dan Evaluasi Keterampilan Jasmani dan Olahraga*. Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Soleh Hartadi. 2007. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta*. Skripsi.
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sugiyanto dan Soedjarwo, 1992. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H. P. 1985. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta Press
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Tennis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2010. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana. Denpasar
- Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset

**Syaifuddin. 1997.** *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat.* Jakarta: EGC

**Wissel, Hall. 2000.** *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran. Teknik Dan taktik.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

[www.sportsandpt.com](http://www.sportsandpt.com)

<http://duniafitnes.com/training/4-latihan-agar-lengan-bebas-gelambir.html>)

**Lampiran 1.****Program latihan Dumbell Forward Raise dan Cable Singgel Arm Low Fly****Minggu 1**

<b>N0</b>	<b>Hari/ tanggal</b>	<b>Materi latihan</b>	<b>Berat Dumbell</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
Tes awal	Rabu 20 april 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"><li>• Statis dan dinamis</li></ul> b. Pre test (tes awal) c. Istrahat d. Penutup Pengarahan						15 M 60 M 10 M 15 M	Terlaksana
1	Sabtu 23 april 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"><li>• Statis dan dinamis</li></ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li><li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li></ul> c. Istrahat	3 Kg	50 %	2	4	2 Menit	15 M 25 M 10 M	Ringan

		d. Penutup • Pengarahan						10 M	
2	Senin 25 april 2016	a. Pemanasan • Statis dan dinamis b. Latihan inti • Latihan Dumbell Forward Raise • Latihan Cable Singgel Arm Low Fly c. Istirahat d. Penutup • Pengarahan	3 Kg	50 %	2	4	2 Menit	15 M 25 M 10 M 10 M	Ringan
3	Rabu 27 april 2016	a. Pemanasan • Statis dan dinamis b. Latihan inti • Latihan Dumbell Forward Raise	3 Kg	60 %	3	5	2 Menit	15 M 30 M	Sedang



## Minggu 2

<b>N0</b>	<b>Hari/ tanggal</b>	<b>Materi latihan</b>	<b>Berat Dumbell</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
4	Sabtu 30 april 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul> c. Istrahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	3 Kg	60 %	3	5	2 Menit	15 M  30 M  10 M  10 M	Sedang
5	Senin 2 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel</li> </ul>	3 Kg	70 %	3	7	2 Menit	15 M  30 M	Medium





## Minggu 3

<b>N0</b>	<b>Hari/ tanggal</b>	<b>Materi latihan</b>	<b>Berat Dumbell</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recover/set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
7	Sabtu 7 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul> c. Istrahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	3 Kg	70 %	4	7	2 Menit	15 M  30 M       10 M  10 M	Medium
8	Senin 9 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan</li> </ul>	3 Kg					15 M	

		dinamis b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul> c. Istrahat d. Penutup Pengarahan		70 %	4	7	2 Menit	30 M  10 M  10 M	Medium
9	Rabu 11 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell</li> </ul>	3 Kg	70 %	4	7	2 Menit	15 M  30 M	Medium

		Forward Raise • Latihan Cable Singgel Arm Low Fly c. Istrahat d. Penutup Pengarahan						10 M 10 M	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------	--

## Minggu 4

N0	Hari/ tanggal	Materi latihan	Berat Dumbell	Intensitas	Set	Repetisi	Recovers/set	Waktu	Ket
10	Sabtu 14 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm LowFly</li> </ul> c. Istrahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	3 Kg	80 %	5	8	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Sub Max
11	Senin 16 mei	a. Pemanasan	3 Kg					15 M	

	2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul> <p>c. Istrahat</p> <p>d. Penutup Pengarahan</p>		80 %	5	8	2 Menit	30 M	Sub Max
12	Rabu 25 mei 2016	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan</li> </ul>	3 Kg	80 %	5	8	2 Menit	15 M 30 M	Sub Max

		Dumbell Forward Raise • Latihan Cable Singgel Arm Low Fly c. Istrahat d. Penutup Pengarahan						10 M 10 M	
--	--	---	--	--	--	--	--	--------------	--

## Minggu 5

<b>N0</b>	<b>Hari/ tanggal</b>	<b>Materi latihan</b>	<b>Berat Dumbell</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
13	Sabtu 21 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul> c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	3 Kg	85 %	4	9	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Sub Max
14	Rabu 25 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul>	3 Kg	90 %	3	11	2 Menit	15 M 30 M	Max



		c. Istirahat d. Penutup • pengarahan						10 M 10 M	
15	Sabtu 28 mei 2016	a. Pemanasan • Statis dan dinamis b. Latihan inti • Latihan Dumbell Forward Raise • Latihan Cable Singgel Arm Low Fly c. Istirahat d. Penutup • Pengarahan	3 Kg	90 %	3	11	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Max

## Minggu 6

<b>N0</b>	<b>Hari/ tanggal</b>	<b>Materi latihan</b>	<b>Berat Dumbell</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recover/ set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
16	Senin 30 mei 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan dinamis</li> </ul> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Dumbell Forward Raise</li> <li>• Latihan Cable Singgel Arm Low Fly</li> </ul> c. Istrahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	3 Kg	90 %	3	11	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Max
Tes Akhir	Rabu 1 juli 2016	a. Pemanasan Statis dan dinamis						15 M 60 M	

		b. Post test (tes akhir) c. Istrahat d. Penutup • pengarahan						10 M 10 M	Terlaksana
--	--	---	--	--	--	--	--	--------------	------------

Gorontalo, 2016  
 Pembuat Program

**ERWIN B. BALO**  
 Nim. 832 412 031

**Lampiran 2.**

**Data Hasil Pre Tes Test Dan Post Test Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan *Dumbell Forward Raise* Dan *Cable Single Arm Low Fly***

No	Nama	Data Servis Bawah Melalui Latihan <i>Dumbell Forward Raise</i>	
		PRE TEST	POST TEST
		$X_{1,1}$	$X_{1,2}$
1	Abdul. Rahman Mamu	13	12
2	Sahrul S.Lolo	9	13
3	Alexander Monoarfa	10	14
4	Joliua S. Hadi	17	19
5	Agus Pian Hasan	9	16
6	Moh. Faisal Nggule	17	21
7	Mohammad Hasan	11	21
8	Raflin Mantulang	2	12
9	Rivaldi A. Djamil	5	11
10	Syahrul Ismail	8	15
	Jumlah	101	154
	Rata-Rata	10,1	15,4

No	Nama	Data Servis Bawah Melalui Latihan <i>Cable Singel Arm Low Fly</i>	
		PRE TEST	POST TEST
		$X_{2,1}$	$X_{2,2}$
1	Ruslan Liputo	14	17
2	Suayub Rahmanolk	8	14
3	Zulkifli Musa	9	13
4	Amin Paneo	8	14
5	Arzun Pomontolo	16	22
6	Rahman Hanau	12	18
7	Fahriyanto Mahmud	15	19
8	Fikriyanto Hasan	17	24
9	Firman S. Hagu	6	13
10	Ismail Daud	11	19
	JUMLAH	116	173
	RATA-RATA	11,6	17,3

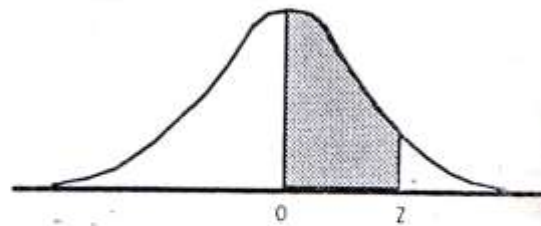
## Lampiran 3.

**TABEL 1**  
**HARGA CHI KUDRAT ( $\chi^2$ )**

d.b.	Taraf Signifikansi					
	50%	30%	20%	10%	5%	1%
1	0,455	1,074	1,642	2,706	3,841	6,635
2	1,386	2,408	3,219	3,605	5,991	9,210
3	2,366	3,665	4,642	6,251	7,815	11,341
4	3,357	4,878	5,989	7,779	9,488	13,277
5	4,351	6,064	7,289	9,236	11,070	15,086
6	5,348	7,231	8,558	10,645	12,592	16,812
7	6,346	8,383	9,803	12,017	14,017	18,475
8	7,344	9,524	11,030	13,362	15,507	20,090
9	8,343	10,656	12,242	14,684	16,919	21,666
10	9,342	11,781	13,442	15,987	18,307	23,209
11	10,341	12,899	14,631	17,275	19,675	24,725
12	11,340	14,011	15,812	18,549	21,026	26,217
13	12,340	15,119	16,985	19,812	22,362	27,688
14	13,339	16,222	18,151	21,064	23,685	29,141
15	14,339	17,322	19,311	22,307	24,996	30,578
16	15,338	18,418	20,465	23,542	26,296	32,000
17	16,338	19,511	21,615	24,769	27,587	33,409
18	17,338	20,601	22,760	25,989	28,869	34,805
19	18,338	21,689	23,900	27,204	30,144	36,191
20	19,337	22,775	25,038	28,412	31,410	37,566
21	20,337	23,858	26,171	29,615	32,671	38,932
22	21,337	24,939	27,301	30,813	33,924	40,289
23	22,337	26,018	28,429	32,007	35,172	41,638
24	23,337	27,096	29,553	33,194	36,415	42,980
25	24,337	28,172	30,675	34,382	37,652	44,314
26	25,336	29,246	31,795	35,563	38,885	45,642
27	26,336	30,319	32,912	36,741	40,113	46,963
28	27,336	31,391	34,027	37,916	41,337	48,278
29	28,336	32,461	35,139	39,087	42,557	49,588
30	29,336	33,530	36,250	40,256	43,773	50,892

## Lampiran 4.

**TABEL 2**  
**KURVE NORMAL PRESENTASE**  
**DAERAH KURVE NORMAL**  
**dari 0 - z**



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,0	00,00	00,40	00,80	01,20	01,60	01,99	02,39	02,79	03,19	03,59
0,1	03,98	04,38	04,78	05,17	05,57	05,96	06,36	06,75	07,14	07,53
0,2	07,93	08,32	08,71	09,10	09,48	09,87	10,26	10,64	11,03	11,41
0,3	11,79	12,17	12,55	12,93	13,31	13,68	14,06	14,43	14,80	15,17
0,4	15,54	15,91	16,28	16,64	17,00	17,36	17,72	18,08	18,44	18,79
0,5	19,14	19,50	19,85	20,19	20,54	20,88	21,23	21,57	21,90	22,24
0,6	22,57	22,91	23,24	23,57	23,89	24,22	24,54	24,86	25,17	25,49
0,7	25,80	26,11	26,42	26,73	27,03	27,34	27,64	27,94	28,23	28,52
0,8	28,81	29,10	29,39	29,67	29,95	30,23	30,51	30,78	31,06	31,33
0,9	31,59	31,86	32,12	32,38	32,64	32,89	33,15	33,40	33,65	33,89
1,0	34,13	34,38	34,61	34,85	35,08	35,31	35,54	35,77	35,99	36,21
1,1	36,43	36,65	36,86	37,08	37,29	37,49	37,70	37,90	38,10	38,30
1,2	38,49	38,69	38,88	39,07	39,25	39,44	39,62	39,80	39,97	40,15
1,3	40,32	40,49	40,66	40,82	40,99	41,15	41,31	41,47	41,62	41,77
1,4	41,92	42,07	42,22	42,36	42,51	42,65	42,79	42,92	43,06	43,19
1,5	43,32	43,45	43,57	43,70	43,82	43,94	44,06	44,19	44,29	44,41
1,6	44,52	44,63	44,74	44,84	44,95	45,05	45,15	45,25	45,35	45,45
1,7	45,55	45,64	45,73	45,82	45,91	45,99	46,08	46,16	46,25	46,33
1,8	46,41	46,49	46,56	46,64	46,71	46,78	46,86	46,93	46,99	47,06
1,9	47,13	47,19	47,26	47,32	47,38	47,44	47,50	47,56	47,61	47,67



Lampiran 5.

**TABEL 4**  
**DISTRIBUSI STUDENT'S t**

dk	$\alpha$ Untuk Uji Dua Pihak					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
	$\alpha$ Untuk Uji Satu Pihak					
	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	2,178	2,681	3,055
13	0,694	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,692	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,691	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,690	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,689	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,688	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



Lampiran 6.

DOKUMENTASI PRE TEST





LAMPIRAN LATIHAN DUMPELL FORWARD RAISE





LAMPIRAN – LAMPIRAN CABLE SINGLE ARM LOW FLY





LAMPIRAN – RAMPIRAN POST TEST









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** :
- a. Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 PKO, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
  - b. Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu ditetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
  - c. Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Prodi PKO;
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  2. Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  3. Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  4. Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
  5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
  6. Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
  7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

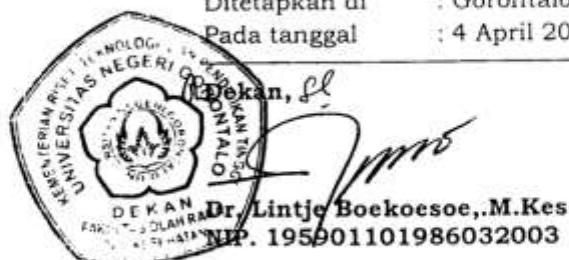
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

#### MEMUTUSKAN

#### Menetapkan

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

Ditetapkan di : Gorontalo  
 Pada tanggal : 4 April 2016


  
 DEKAN, *sl*  
**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 (Kaprodi 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 Curl Dan Front Raises Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP N 1 Tapa Kab. Bone Bolango	1. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
3	Ahmad Abdul Hasan 832 412 024	Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Telaga	1. Drs. Ruskin, M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
4	Ruli Papatungan 832 411 051	Perbedaan Latihan Dumbell Overhead Extention 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 Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas Olahraga SMP N 1 Telaga Kab. Gorontalo	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Dr.Asry Syam,S.Pd.M.Pd
8	Agus Uno 832 412 060	Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
9	Nanang Huntojoo 832 412 043	Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Metode Random Dan Latihan Drill Menggunakan Metode Block Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Putra Kelas VIII SMP N 1 Telaga	1. Drs.Ruskin,M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
10	Ronal Adalai 832 411 038	Perbandingan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan (Shooting) Kegawang Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.	1. Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or
11	Mansyur Bin S.Jajili 832 412 071	Perbandingan Latihan Lari Cepat Dengan Metode Piramida Normal Dan Metode Piramida Terbalik Terhadap Kecepatan Lari 100 M Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo	1. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd
12	Nasrudin Belembele 832 412 087	Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbel High Swing Dan Dumbbel Low Swing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa	1. Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2. Suryadi Datau,S.Pd.M.Pd

13	Zulmahri Umar 832 411 095	Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Concentration Curl Dan Dumbbell Front Raise Terhadap Ketepatan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Sisw Kelas II SMP Negeri 1 Telaga	1. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
14	Rustam Suleman 832 412 080	Perbedaan Latihan Double Leg Bound Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo	1. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal,S.Pd.M.Pd
15	Rifan Ishak 832 412 090	Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribble Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo	1. Ucok Hasian Refiater,S.Pd.M.Pd 2. Zulkifli Lamusu,S.Pd.M.Pd
16	Yanto Suga 832 412 075	Perbedaan Pengaruh Latihan Split Jump Dan Scissor Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo	1. Edy Dharma Putra Duhe,S.Pd.M.Pd 2. Syarif Hidayat,S.Pd.Kor.M.Or



Dr. Lintje Boekoeseo, M.Kes  
NIP. 195901101986032003



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

Alamat : Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo  
 Laman : [www.fikk.ung.ac.id](http://www.fikk.ung.ac.id)

**SURAT MENELITI**  
**NO. 656/UN47.B7.3/KM/2016**

Diberikan kepada :

Nama : Erwin B. Balo  
 NIM : 832412031  
 Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul  
**: 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 Negeri 12 Kota Gorontalo.**

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

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 12 Kota Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
4. Arsip



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

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

**REKOMENDASI**

Nomor : 420/Disdik-SM/1652

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor 656a/UN47.B7.3/KM/2016 tanggal 11 April 2016 perihal permohonan rekomendasi penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan rekomendasi kepada :

Nama : **ERWIN B. BALO**  
NIM : 832412031  
Jurusan /Prodi : FOK/Pendidikan Pelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul ***"Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Forward Raise dan Cable Single Arm Low Fly terhadap Ketepatan Service Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMPN 12 Gorontalo"***.

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

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

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Gorontalo  
pada Tanggal 12 April 2016

Plh. Kepala Dinas,  
  
**YANSON LASALEWO, S.Pd., M.Pd.**  
PEMBINA NKT. I  
NIP. 19640330 198903 1 013

Tembusan :

1. Yth. Kepala SMP Negeri 12 Gorontalo
2. Arsip.-



**PEMERINTAH KOTA GORONTALO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**- SMP NEGERI 12 GORONTALO -**

*Jalan: Lupoyo No. ☎ (0435) - 8703351 Kec. Kota Utara*  
<http://smpn12.blogspot.com> Email : [smp\\_negeriduabelas@yahoo.co.id](mailto:smp_negeriduabelas@yahoo.co.id)

**SURAT PERNYATAAN**

No.:0422/Disdik/SMP 12/Of6/2016

Yang bertanda tangan dibawah ini :

**N a m a** : Drs. YOPI H. BANO M.Pd  
**N i p** : 19630924 199801 1 001  
**J a b a t a n** : Kepala Sekolah  
**Sekolah** : SMP Negeri 12 Gorontalo

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa yang nama tersebut dibawah ini benar – benar Mahasiswa Program Studi Kepeleatihan Universitas Negeri Gorontalo yang telah melaksanakan Penelitian Sehubungan dengan Penulisan/Penyusunan Skripsi Dengan Judul “ *Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Forward Raise dan Cable Single Arm Low Fly Terhadap Ketepatan Service Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMPN 12 Gorontalo*”. di SMP Negeri 12 Gorontalo Tahun Pelajaran 2015 – 2016..

**Nama** : Erwin B. Balo  
**Jurusan** : Pendidikan Kepeleatihan  
**NIM** : 832 412 031  
**Fakultas** : FAKULTAS KESEHATAN DAN OLAHRAGA

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya .-

01 Juni 2016  
 Kepala Sekolah  
  
**Drs. YOPI H. BANO M.Pd**  
 NIP 19630924 199801 1 001