

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Barier hops* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.67. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak dapat menerima Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *Barier hops* mempunyai pengaruh terhadap tendangan lambung jauh pada siswa putra SMP Negeri 4 Limboto.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *Spit Jump Streng* menunjukkan harga t hitung sebesar 8.54. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak dapat menerima Ho. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *Spit Jump Streng* mempengaruhi tendangan lambung jauh pada siswa putra SMP Negeri 4 Limboto.

5.2 Saran

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

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Spit Jump Streng* karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Spit Jump Streng* lebih berpengaruh dari pada latihan *brier hops*
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga sebagai penunjang, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, Donald.1992. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics
- Annarino, A.A. 1976. *Developmental Conditioning For Women and men*. Sain Louis the.c.v.
Mosby Company Second Edition
- Anoname, 2001. *Teknik Dasar Pesepakbola Indonesia Sangat Rendah*. (16 Mei 2006)
- Aris Setiawan, 1999. *(Sport) Latihan Sepak Bola.:* (16 Mei 2006)
- b. Karno Eko Wardono. 2002 *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Tesis, dan Disertasi Program Pasca Sarjana*. Semarang: UNNES
- Starischka, Zimmerman. 2001. *Latihan Fisik Olahraga. Terjemahan Paulus Levinus Pasurney*. Jakarta: KONI Pusat. Jensen, R. clayne, dkk.1984. *Applied kinesiology And Biomechhanics*. Singapore: Mc. Grow – Hill International Book Company.
- M. Barrow, P.E.D 1971. *Physical Education. Philadelphia* hal.310
- M. Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Ngurah Nala. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Radclife, J.C. dan Farentinos, RC.2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*.
Terjemhan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes.Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Sucipto, dkk.. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan

Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-111.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.

Rhineka Karya.

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai . -----1997.

Permainan Besar 1 Sepak Bola. Jakarta: Unuversitas Terbuka Jakarta. Sutrisno Hadi.

2000. *statistic Jilid 1 dan 2*. Yogyakarta: ANDI

Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang:

Dioma Tohar. 2002. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. semarang: FIK PKLO UNNES. Uen Hartiwan

. . . *COACHING dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang : FIK

UNNES. 2

DOKUMENTASI











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 : 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** :
- 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.

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

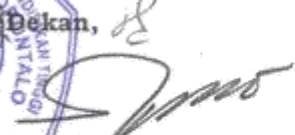
MEMUTUSKAN

Menetapkan

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

Ditetapkan di : Gorontalo
 Pada tanggal : 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 Keperawatan Olahraga FOK UNG.
3. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
5. Arsip.

Legal
stang

: Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo
: /UN47.B7/DT/2016
: 18 Oktober 2016
: Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan 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 Olaharaga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto	1 Ucok Hasian Refiater,M.Pd 2 Marsa Lie Tumbal,M.Pd
Abdul Harist 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
Irham Suleman 832 411 065	Perbedaan Pengaruh Latihan Agility Leader 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 Barrioc 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 katepatan 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

1950 412 037 1950	Pengaruh Latihan Dumble Overhead Extension Terhadap keterampilan Passing Atas Permainan Bola Voli pada siswa kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga	1 Drs Ruskin,M.Pd 2 Dr.Hendro Kusworo,M.Pd
Abdul Zakyr Ano 832 412 049	Pengaruh Latihan Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo	1 Drs Ruskin,M.Pd 2 Dr.Hendro Kusworo,M.Pd
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. Boalemo	1 Dra.Nurhayati Liputo,M.Pd 2 Edy Dharma Putra Duhe,M.Pd



DEKAN
 FAKULTAS ILMU BAHASA
 DAN KESEHATAN
 Dr. Mintje Boekoesoe, Dra., M.Kes
 NIP. 19590110 198603 2 003



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

SURAT MENELITI
NO. 1956/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : **Alpian Pakaya**
 NIM : **832411089**
 Fakultas/Jurusan : **FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga**

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul :
**Pengaruh Latihan Barrier Hops Dan Spit Jump Strenght Terhadap Tendangan Melambung
 Jauh Pada Siswa SMP Negeri 4 Limboto.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 24 Oktober 2016
 Wakil Dekan Bidang Akademik

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

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kab. Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 1 Limboto Kab. Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
- ④ Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

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

REKOMENDASI

Nomor : 420/Dikbud-Kab/Sekr/ 2016

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 1956a/UN47.B7.3/KM/2016, Tanggal 24 Oktober 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : **ALPIAN PAKAYA**
 NIM : 832411089
 Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Ke pelatihan Olahraga

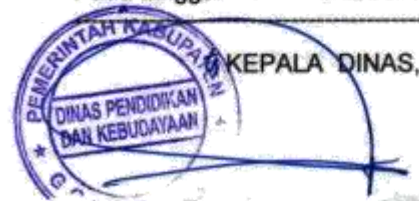
Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 4 Limboto

Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :

"Latihan Barrier Hops Dan Spit Jump Strengh Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Siswa SMP Negeri 4 Limboto"

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

Dikeluarkan di : Limboto
 Pada tanggal : 26 Oktober 2016



Drs. TITIANO PAUWENI, M.Pd
 PEMBINA UTAMA MUDA
 NIP. 19650110 199203 1 012

Tembusan Yth :

1. Rektor Universitas Negeri Gorontalo Di Gorontalo
2. Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
3. Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Limboto
4. Kepala SMP Negeri 1 Limboto.



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KABUPATEN GORONTALO
CABANG DIKBUD KECAMATAN LIMBOTO
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP NEGERI 4 LIMBOTO
Jl. HASAN DANGKUA KEL. BIYONGA KEC. LIMBOTO KODE POS 96212



SURAT KETERANGAN MENELITI
No. 421.2/SMPN.4/Lbt/41/KP/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala SMP Negeri 4 limboto kabupaten gorontalo dengan ini menerangkan kepada:

Nama : **ALPIAN PAKAYA**
 Nim : 832 411 089
 Jurusan : Kepelatihan Olahraga
 Fakultas : Keolahragaan Dan Kesehatan

Bahwa Yang Bersangkutan Benar-Benar Telah Selesai Mengadakan Penelitian Di SMP Negeri 4 Limboto Dengan Judul. *"Latihan Barrier Hops Dan Spit Jump Strenght Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Siswa SMP Negeri 4 Limboto"*.

Demikian Surat Keterangan Ini Dibuat Untuk Digunakan Sebagaimana Perlunya.

Maret 2017
 Kepala SMPN 4 Limboto


JERRI H. LACOMPO, M.Pd
 NIP. 19660129 199403 1 011

CURICULUM VITAE



Alfiyan Pakaya Lahir di Limboto 5 Januari 1993 Di Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Penulis merupakan anak pertama dari 4 bersaudara. Putra dari pasangan Bapak Arfan Pakaya dan Ibu Ningsi Pakaya. Penulis mengawali pendidikan di SDN 1 Limboto lulus pada tahun 2005. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Limboto dan selesai pada tahun 2008, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Limboto lulus pada tahun 2011. Selanjutnya pada tahun 2011 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi Universitas Negeri Gorontalo penulis mengambil Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis mengikuti dan terlibat langsung diberbagai macam kegiatan kemahasiswaan baik di dalam maupun di luar kampus kegiatan yang pernah diikuti antara lain:

1. Peserta kegiatan Orientasi Belajar Mahasiswa Baru (OBMB) Universitas Negeri Gorontalo pada tahun 2011.
2. Peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) Di Desa Tihengo Kecamatan Kepulauan Ponelo Kabupaten Gorontalo Utara pada tahun 2015.
3. Peserta PPL Di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo pada tahun 2015.