

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *Dumbbell concentration curl* menunjukkan harga t hitung sebesar 5.4, 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 concentration curl* memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan servis bawah pada siswa
2. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *Dumbbell frot raise* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.08. 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 frot raise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan servis bawah pada siswa.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $2.14 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbedaan hasil latihan *Dumbbell concentration curl* dan latihan *Dumbbell frot raise* terhadap peningkatan Ketepatan servis bawah” 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

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, 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 intstitusi 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, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar 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 kecepatan lari 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

- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke Cipta
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1991/1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa.Monti. Jakarta: Raja Grafindo.
- Dieter Beutelstahl. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.
- Hidayat Yusuf, Bumi Sindu Cindar, Alamsyah Rizal, 2010. *Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan SMA/MA/SMK Kelas X*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nurhasan.,2001. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta : Ditjen Pendidikan dasar dan menengah.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta



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 Dosen;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 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, s.l.
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.

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|
| 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*4 12 040 | 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 Belemebe 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]
Dr. Lintje 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 Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo

Laman : www.fikk.ung.ac.id

SURAT MENELITI
NO. 779/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Zulmahri Umar
NIM : 832411095
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : *Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Concentration Curl Dan Dumbbell Front Raise Terhadap Ketepatan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas II 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, 13 Mei 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 Telaga
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/170/

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Gorontalo berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 779a/UN47.B7.3/KM/2016, Tanggal 13 Mei 2016 dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

N a m a : ZULMAHRI UMAR
 Stambuk : 832411095
 Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Telaga,

Sehubungan dengan penelitian, penulisan / penyusunan Skripsi yang berjudul :

"Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Concetration Curl Dan Dumbbell Front Raise Terhadap Ketepatan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas II SMP Negeri 1 Telaga"

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

Dikeluarkan di : Limboto
 Pada tanggal : 24 Mei 2016



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

Tembusan :

1. Yth, Rektor Universitas Negeri Gorontalo
 Di Gorontalo
2. Yth, Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan
3. Yth, Kepala Cabang Dinas Dikbud Kec. Telaga ✓
4. Yth, Kepala SMP Negeri 1 Telaga
5. Arsip



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP NEGERI 1 TELAGA
Jln Teknik Telaga Desa Bulila Telp. (0354)838055
Website : <http://www.smpn1telaga.org>

SURAT KETERANGAN

No : 420/SMPN1/TLG/151/LL/V/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ZULMAHRI UMAR
 NIM : 832 411 095
 Fakultas/ Jurusan : FOK/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

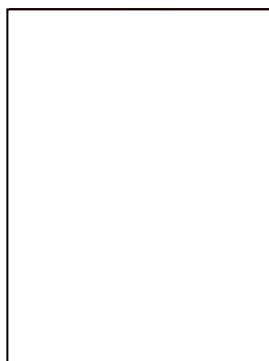
Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian dengan Judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Concentration Curl* dan *Dumbbel Front Raise* Terhadap Ketepatan *Service* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga”**. yang dilaksanakan mulai tanggal 29 Mei - 1 Juli 2017 di SMP Negeri 1 Telaga

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

Telaga, 2 Juli 2017
 Kepala SMP Negeri 1 Telaga



OGA POLONTALO, S.Pd
 NIP.19601121 198112 2 005

Lampiran : 20**Curriculum Vitae****A. Identitas**

Zulmahri Umar (ay) Anak Pertama dari pasangan Mohamad Umar dan Sarce Nusi. Dilahirkan di Buko pada tanggal 29 Juni 1991, beragama islam. Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 832411095 pada fakultas Olahraga dan Kesehatan, jurusan pendidikan keolahragaan angkatan 2010/2011. Bertempat tinggal di Jl.Imam Samadi. Desa

Langge.

B. Riwayat Pendidikan

- SDN Buko, Kec,Pinogaluman, Lulusan Angkatan 2005
- SMP Negeri 1 Pinogaluman, Lulusan Angkatan 2008
- SMA Negeri 1 Pinogaluman, Lulusan Angkatan 2011

C. Kegiatan Yang Pernah Di Ikuti

- Pernah Mengikuti paskibraka tingkat kecamatan dalam rangka hari proklamasi HUT RI Pada Tanggal 17 Agustus 2006
- Pernah Mengikuti Kompetisi Klub Olahraga Pelajar Yang Dilaksanakan Pada Tanggal 05 Sampai Dengan 08 Desember 2006.
- Pernah Mengikuti Kompetisi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional Tingkat Sma Se- Kabupaten Bone Bolango Yang Dilaksanakan Pada Tanggal 21-23 Mei 2008
- Pernah Mengikuti KKS Di Kabupaten Gorut Kecamatan Atinggola, Desa Bintana
- Pernah Mengikuti PPL 2 di SMA Negeri 1 Batudaa.