

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan materi yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan berdistribusi terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa putra Mts Muhammadiyah Gorontalo
2. Berdistribusi berdampak pada peningkatan tendangan jarak jauh pada siswa putra Mts Muhammadiyah Gorontalo

Hal ini terbukti dengan merupakan latihan berdistribusi memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan tendangan jarak jauh serta dapat dibuktikan hipotesis statistik dimana latihan berdistribusi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tendangan jarak jauh.

#### **5.2 Saran**

Berhubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman dan motivasi bagi para peneliti dan mahasiswa yang menimba ilmu di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut:

1. Agar skripsi ini dapat digunakan dengan sebaik-baiknya untuk dijadikan pedoman dalam membina siswa-siswa untuk olahraga sepak bola agar kiranya dapat acuan untuk menerapkan latihan ini dalam melatih
2. Untuk merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dan struktur dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab dalam latihan berdistribusi sama halnya untuk meningkatkan tendangan jarak jauh.
3. Bagi siswa diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil penguasaan tendangan jarak jauh dapat lebih baik
4. Kepada sekolah, kualitas pelatihan sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bias menjadi baik, dari sebelum

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 di dapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karena sangat penting bagi institusi yang berkaitan untuk meningkatkan kualifikasi tenaga Pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

**Arikunto, Suharsimi. 2006.** *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.

**Brian J Sharkey, 2003:2019)** *Hakikat latihan cable standing leg extension kebugaran dan kesehatan*

**Dekdikbud, (2005).** *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Bandung : Balai Pustaka

**Hadziq Khairul dan Nurfitri Milka ( 2010 ).** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta

**Herwin. (2004).** *Teknik Menendang Bola.* (di akses melalui online pdf 25 Agustus 2013)

**Husdarta Suharja Jaja, Maryani Eli ( 2004 )** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta

**Isnaini Faridhadan Sabarini Santoso Sri ( 2010 ).** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.

**Mangill (1982:)** menjelaskan bahwa latihan berdistribusi (terbagi), suatu bentuk latihan di mana waktu istirahat yang di bentuk di sela-sela kegiatan latihan tahap bentuk.

, **singer (1984:419)** untuk menjabarkan suatu bentuk latihan yang dalam pelajarannya kegiatan

**Schmidt (1986:)** bahwa latihan di sebut suatu bentuk latihan di mana kegiatan latihan tersebut di bagi-bagi oleh sejumlah latihan

**Rusli Lutan (1991).** *Hasil penelitian Experimen Tentang Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan motorik*

**Kardjono 2008.** (Pembinaan kondisi fisik) UPI

**M. Sajoto. 1988.** *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud, Dirjen Dikti, P2IPTK. Jakarta

**Mulyanto Yudi Taufik. (2005).** *Metode Latihan*. Raja Grafindopersada: Jakarta

**Pramono, Sutarmin, Wahyuni ( 2010 ).** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.

- Reily.(1996).***Teknik Tendangan jarak jauh.*(di akses melalui online pdf 3 September 2013)
- Sajoto M. (1988).** *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: P2LPTK.
- Sujarwadidan Sarjiyanto Dwi.( 2010).***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sucipto et al.(2000).***Sepakbola.* Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta
- Sunjata A endan Santosa Teguh Wisahan.(2010).***Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.* Bandung : Balai Pustaka.
- Wahyuni Sri, dkk(2010)***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Yudiana Yuyun( 2008 )** *Latihan Fisik.* FPOK – UPI. Jakarta
- Yusuf Ucup. (2000)***Hakikat Tendangan Jauh..*(di akses melalui internet 20 September 2013 ).
- Husdarta (2011)** *Model Pembelajaran Inkuiri Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Mengembangkan Kreatifitas Siswa Bandung*

**TABEL 1**  
**DATA HASIL PENELITIAN PREE TEST DAN POST TEST**

<b>Sampel</b>	<b>X1</b>	<b>X2</b>	<b>D</b>
1	23.5	29	5.5
2	14.5	19.3	4.8
3	8.2	9.7	1.5
4	7.9	17	9.1
5	18.8	25	6.2
6	15.6	16	0.4
7	20	21	1
8	22	23	1
9	11	23	12
10	14	15	1
11	17.8	18	0.2
12	10	20	10
13	7	11	4
14	8.6	11	2.4
15	16.9	24	7.1
16	12.9	18	5.1
17	15.3	17	1.7
18	22.5	26	3.5
19	23	24	1
20	17.5	19.3	1.8
<b>JMLH</b>	<b>307</b>	<b>386.3</b>	<b>79.3</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>15.350</b>	<b>19.315</b>	<b>3.97</b>

**Lampiran 2 Pengujian Persyaratan Analisis**

**A. Pengujian Normalitas Data Free test**

**TABEL 2**

**PERHITUNGAN STANDAR DEVIASI DATA FREE-TEST**

Sampel	X1	$\bar{X}$	$(X_1 - \bar{X}_1)$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$
1	7	15.350	-8.350	69.723
2	7.9	15.350	-7.450	55.503
3	8.2	15.350	-7.150	51.123
4	8.6	15.350	-6.750	45.563
5	10	15.350	-5.350	28.623
6	11	15.350	-4.350	18.923
7	12.9	15.350	-2.450	6.003
8	14	15.350	-1.350	1.823
9	14.5	15.350	-0.850	0.722
10	15.3	15.350	-0.050	0.002
11	15.6	15.350	0.250	0.063
12	16.9	15.350	1.550	2.403
13	17.5	15.350	2.150	4.623
14	17.8	15.350	2.450	6.003
15	18.8	15.350	3.450	11.903
16	20	15.350	4.650	21.623
17	22	15.350	6.650	44.223
18	22.5	15.350	7.150	51.123
19	23	15.350	7.650	58.523
20	23.5	15.350	8.150	66.423
<b>JMLH</b>	<b>307</b>			<b>544.910</b>

Setelah diketahui  $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$ , maka dimasukan dalam rumus berikut ini :

$$Sd = \frac{\sqrt{(X-\bar{X})^2}}{N-1}$$

$$Sd = \frac{\sqrt{544.910}}{20-1}$$

$$Sd = \sqrt{28.679} \quad (\text{varians})$$

Sd = 5.355 (standar deviasi)

**TABEL 3**

**PERHITUNGAN UJI NORMALITAS DATA X1**

No	X1	(X1-X1)	(X1-X1) <sup>2</sup>	Z1	f(Z1)	S(Z1)	f(Z1)-S(Z1)
1	7	-8.350	69.723	-1.559	0.0606	0.050	0.011
2	7.9	-7.450	55.503	-1.391	0.0823	0.100	0.018
3	8.2	-7.150	51.123	-1.335	0.0918	0.150	0.058
4	8.6	-6.750	45.563	-1.260	0.1038	0.200	<b>0.096</b>
5	10	-5.350	28.623	-0.999	0.1611	0.250	0.089
6	11	-4.350	18.923	-0.812	0.209	0.300	0.091
7	12.9	-2.450	6.003	-0.457	0.3264	0.350	0.024
8	14	-1.350	1.823	-0.252	0.4013	0.400	0.001
9	14.5	-0.850	0.722	-0.159	0.4404	0.450	0.010
10	15.3	-0.050	0.002	-0.009	0.5	0.500	0.000
11	15.6	0.250	0.063	0.047	0.516	0.550	0.034
12	16.9	1.550	2.403	0.289	0.6103	0.600	0.010
13	17.5	2.150	4.623	0.401	0.6554	0.650	0.005
14	17.8	2.450	6.003	0.457	0.6736	0.700	0.026
15	18.8	3.450	11.903	0.644	0.7389	0.750	0.011
16	20	4.650	21.623	0.868	0.8051	0.800	0.005
17	22	6.650	44.223	1.242	0.8925	0.850	0.043
18	22.5	7.150	51.123	1.335	0.9082	0.900	0.008
19	23	7.650	58.523	1.428	0.9222	0.950	0.028
20	23.5	8.150	66.423	1.522	0.9357	1.000	0.064

Keterangan :

$$\text{Untuk } Z_i \text{ digunakan rumus } = \frac{x_1 - \bar{x}}{sd}$$

Untuk mendapatkan F(Z<sub>i</sub>) dilihat pada daftar distribusi normal baku.

$$\text{Untuk mendapatkan S(Z}_i\text{) digunakan rumus } = \frac{\text{Rangking}}{n}$$

Dari perhitungan pada tabel diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L observasi (Lo) yaitu **0.096**. Berdasarkan tabel nilai kritis L uji Liliefors pada  $\alpha = 0.05$  ;  $n = 20$ , ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu **0.190** jadi L observasi (Lo) lebih kecil dari pada Lt. Kriteria pengujian bahwa jika  $Lo \leq Lt$ , maka Ho **diterima**. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga pengujian selanjutnya digunakan uji t.

### B. Pengujian Normalitas Data Post – Test

**TABEL 4**

#### **PERHITUNGAN STANDAR DEVIASI DATA POST-TEST**

<b>Sampel</b>	<b>X2</b>	$\bar{X}$	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	9.7	19.315	-9.615	92.448
2	11	19.315	-8.315	69.139
3	11	19.315	-8.315	69.139
4	15	19.315	-4.315	18.619
5	16	19.315	-3.315	10.989
6	17	19.315	-2.315	5.359
7	17	19.315	-2.315	5.359
8	18	19.315	-1.315	1.729
9	18	19.315	-1.315	1.729
10	19.3	19.315	-0.015	0.000
11	19.3	19.315	-0.015	0.000
12	20	19.315	0.685	0.469
13	21	19.315	1.685	2.839
14	23	19.315	3.685	13.579
15	23	19.315	3.685	13.579
16	24	19.315	4.685	21.949
17	24	19.315	4.685	21.949
18	25	19.315	5.685	32.319



Sampel	X <sub>2</sub>	$\bar{X}$	$(X_2 - \bar{X}_2)$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
19	26	19.315	6.685	44.689
20	29	19.315	9.685	93.799
<b>JMLH</b>	<b>386.3</b>			<b>519.686</b>

Setelah diketahui  $\sum(X_2 - \bar{X}_2)^2$ , maka dimasukkan dalam rumus berikut ini :

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

$$Sd = \frac{\sqrt{519.686}}{20-1}$$

$$Sd = \sqrt{27.352} \quad (\text{varians})$$

$$Sd = 5.230 \quad (\text{standar deviasi})$$

**TABEL 5**  
**PERHITUNGAN UJI NORMALITAS DATA X<sub>2</sub>**

No	X <sub>2</sub>	(X <sub>2</sub> -X <sub>2</sub> )	(X <sub>2</sub> -X <sub>2</sub> ) <sup>2</sup>	Z <sub>1</sub>	f(Z <sub>1</sub> )	S(Z <sub>1</sub> )	f(Z <sub>1</sub> )-S(Z <sub>1</sub> )
1	7	-9.615	92.448	-1.838	0.0336	0.050	0.016
2	7.9	-8.315	69.139	-1.590	0.0559	0.100	0.044
3	8.2	-8.315	69.139	-1.590	0.0559	0.150	<b>0.094</b>
4	8.6	-4.315	18.619	-0.825	0.2061	0.200	0.006
5	10	-3.315	10.989	-0.634	0.2643	0.250	0.014
6	11	-2.315	5.359	-0.443	0.33	0.300	0.030
7	12.9	-2.315	5.359	-0.443	0.33	0.350	0.020
8	14	-1.315	1.729	-0.251	0.4013	0.400	0.001
9	14.5	-1.315	1.729	-0.251	0.4013	0.450	0.049
10	15.3	-0.015	0.000	-0.003	0.5	0.500	0.000
11	15.6	-0.015	0.000	-0.003	0.5	0.550	0.050
12	16.9	0.685	0.469	0.131	0.5517	0.600	0.048
13	17.5	1.685	2.839	0.322	0.6255	0.650	0.025
14	17.8	3.685	13.579	0.705	0.758	0.700	0.058
15	18.8	3.685	13.579	0.705	0.758	0.750	0.008
16	20	4.685	21.949	0.896	0.8133	0.800	0.013

No	X2	(X2-X2)	(X2-X2)2	Z1	f(Z1)	S(Z1)	f(Z1)-S(Z1)
17	22	4.685	21.949	0.896	0.8133	0.850	0.037
18	22.5	5.685	32.319	1.087	0.8599	0.900	0.040
19	23	6.685	44.689	1.278	0.898	0.950	0.052
20	23.5	9.685	93.799	1.852	0.9678	1.000	0.032

Keterangan :

$$\text{Untuk } Z_i \text{ digunakan rumus } = \frac{x_2 - \bar{X}}{sd}$$

Untuk mendapatkan F(Z<sub>i</sub>) dilihat pada daftar distribusi normal baku.

$$\text{Untuk mendapatkan } S(Z_i) \text{ digunakan rumus } = \frac{\text{Rangking}}{n}$$

Dari perhitungan pada tabel diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L observasi (Lo) yaitu **0.094**. Berdasarkan tabel nilai kritis L uji Liliefors pada  $\alpha = 0.05$  ;  $n = 20$ , ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu **0.190** jadi L observasi (Lo) lebih kecil dari pada Lt. Kriteria pengujian bahwa jika  $Lo \leq Lt$ , maka Ho **diterima**. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga pengujian selanjutnya digunakan uji t.

### Lampiran 3 Pengujian Homogenitas Varians

Pengujian kesamaan varians dari latihan *berdistribusi* untuk menguji homogenitas atau kesamaan varians dari populasi yang di ambil menjadi sampel penelitian pada latihan digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varianster besar}}{\text{Varianster kecil}}$$

Pengujian kesamaan varians atau pengujian homogenitas dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

$$F = \frac{28.67}{27.35}$$

$$F = 1.05$$

Hasil pengujian kesamaan varians. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh F Observasi (Fo) yaitu 1.05. dari tabel distribusi F atau (Ft) pada  $\alpha 0.05$  ; jadi (Fo) lebih kecil (Ft) = 2.15 berdasarkan criteria pengujian jika  $Fo \leq Ft$ , maka Ho

diterimah. Dengan demikian kesimpulan pengujian berdistribusi memiliki kesamaan atau homogen.

**Lampiran 4 Analisis Pengujian Hipotesis**

**TABEL 6**  
**PERHITUNGAN BESARAN STATISTIK DATA PREE-TEST DAN POST-TEST**

No	X1	X2	D	Xd	X <sup>2</sup> d
1	23.5	29	5.5	1.54	2.36
2	14.5	19.3	4.8	0.84	0.70
3	8.2	9.7	1.5	-2.47	6.08
4	7.9	17	9.1	5.14	26.37
5	18.8	25	6.2	2.24	5.00
6	15.6	16	0.4	-3.57	12.71
7	20	21	1	-2.97	8.79
8	22	23	1	-2.97	8.79
9	11	23	12	8.04	64.56
10	14	15	1	-2.97	8.79
11	17.8	18	0.2	-3.77	14.18
12	10	20	10	6.04	36.42
13	7	11	4	0.04	0.00
14	8.6	11	2.4	-1.57	2.45
15	16.9	24	7.1	3.14	9.83
16	12.9	18	5.1	1.14	1.29
17	15.3	17	1.7	-2.27	5.13
18	22.5	26	3.5	-0.47	0.22
19	23	24	1	-2.97	8.79
20	17.5	19.3	1.8	-2.17	4.69
	$\sum X_1=307$	$\sum X_2=386.3$	$\sum D=79.3$		$\sum X^2d=227.13$
<i>Md</i>				$\bar{D}=3.97$	

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{20(20-1)}}$$

$$t = \frac{3,97}{\sqrt{\frac{227,13}{20(20-1)}}$$

$$t = \frac{3,97}{\sqrt{\frac{227,13}{20(19)}}$$

$$t = \frac{3,97}{\sqrt{\frac{227,13}{380}}$$

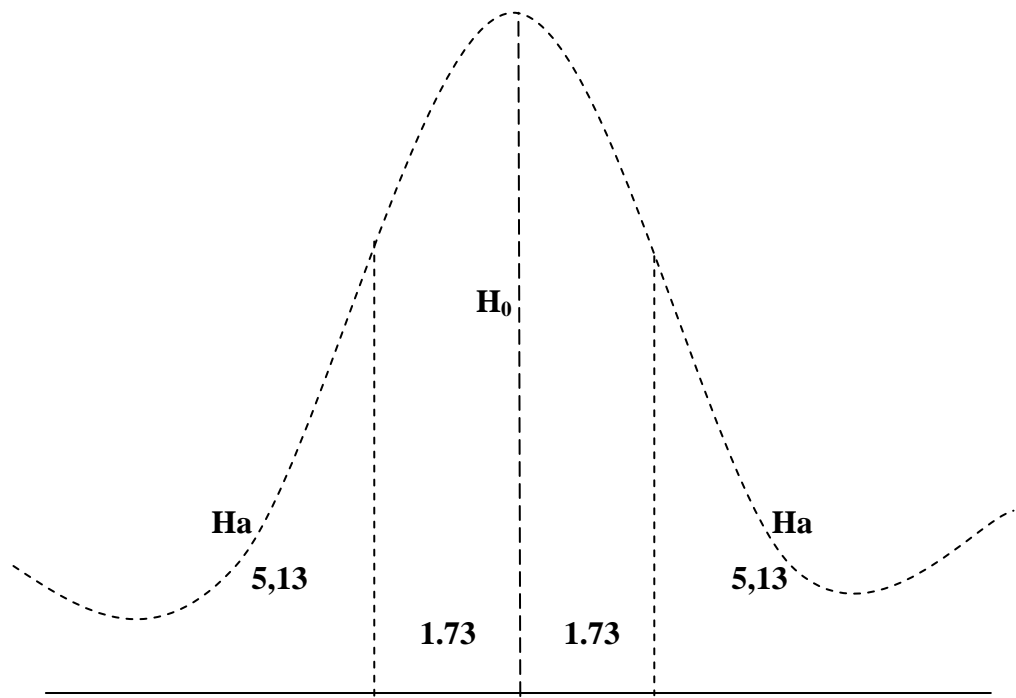
$$t = \frac{3,97}{\sqrt{0,597710526}}$$

$$t = \frac{3,97}{0,773117407}$$

$$t = 5,13$$

Kriteria Pengujian :

Berdasarkan hasil perhitunga diperoleh  $t_{observasi}$   $i = 5,13$  dari tabel nilai  $t$  atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,73$  dengan demikian  $t_{observasi}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  , criteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{observasi}$  ( $t_o$ )  $>$  ( $t_{tabel}$ ), oleh karena itu Hipotesis alternative  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh *Berdistribusi* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh Siswa putra kelas VIII Mts muhammadiyah Gorontalo. Untuk lebih jelasnya hal ini dapat dilihat dalam gambar kurva berikut ini:



Gambar 2

Kurva Penerimaan dan penolakan Hipotesis

**Lampiran 2**

**PROGRAM LATIHAN**

**Minggu ke I**

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Intensitas	Set	Rep	Interval	Time
Rabu 2- agustus- 2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Pre-tes</i>					34 Menit
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Kamis 3- agustus- 2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Distribusi (menendang bola berulang- ulang)</i>	4	2		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Sabtu 5- Agustus- 2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	4	2		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

### Minggu ke II

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Rabu 9- Agustus2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Kamis 10- Agustus 2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Treatment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Sabtu 11- Agustus 2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Treatment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit



**Minggu ke III**

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Rabu16- Agustus2017	<i>Waring Up</i>					5Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Jum'at 18- Agustus201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Sabtu 19- Agustus2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

**Minggu ke IV**

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Rabu-23- Agustus201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang- ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Kamis-24- Agustus201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Intensitas	Set	Jarak	Interval	Time
Sabtu- 26-2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

**Minggu ke V**

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Rabu-30- Agustus201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang- ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Kamis-31- Agustus201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Intensitas	Set	Jarak	Interval	Time
Sabtu-2- September201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

**Minggu ke VI**

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Rabu-6- September201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit



Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	jarak	Interval	Time
Kamis-7- September201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang- ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Intensitas	Set	jarak	Interval	Time
Sabtu-9- September2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

**Minggu ke VII**

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	Jarak	Interval	Time
Rabu-13- September201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	8	4		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Repetisi	Set	jarak	Interval	Time
Kamis-14- September2017	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Tretment Berdistribusi (menendang bola berulang-ulang)</i>	6	3		30 detik	
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

Hari/tgl	Materi	Volume				
		Intensitas	Set	Rep	Interval	Time
Sabtu-16- September201 7	<i>Waring Up</i>					5 Menit
	<i>Pos-tes</i>					34 menit
	<i>Cooling Down</i>					3 Menit

**Foto tes awal (pre-test)**



## Foto Pemanasan



## Foto Treatment









Foto Tes Akhir (Post-test)



## Foto Bersama Sampel



HASIL PREE-TEST DAN POST-TEST  
 PENGARUH LATIHAN *BERDISTRIBUSI* TERHADAP  
 PENINGKATAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK  
 BOLA  
 SISWA PUTRA KELAS VIII MTS MUHAMMADYA GORONTALO

No	Nama	FRE TEST	POST TEST	KET
1	Aldi Adam	23.5	29	
2	Ishak Ahmad Latif	14.5	19.3	
3	Muh. Azhar Pakaya	8.2	9.7	
4	Muh. Rafli Novriansyah	7.9	17	
5	Mudirul Elzali	18.8	25	
6	Muzakir Husain	15.6	16	
7	Rahmat Wumu	20	21	
8	Atnan Harun	22	23	
9	Moh. Nur Adi	11	23	
10	Fadlan Yusuf	14	15	
11	Ahmad H. Djabarudin	17.8	18	
12	Andri Ali	10	20	
13	Danrian Ismail	7	11	
14	Irfan Thaib	8.6	11	
15	Muh. Arif Muda	16.9	24	
16	Muhaimin Bukoting	12.9	18	
17	Rio Ardiansyah	15.3	17	
18	Rahman Alinti	22.5	26	
19	Arianto Djama	23	24	
20	Moh. Alpiandi Usulu	17.5	19.3	

Gorontalo, 16 September 2017

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mitra

Peneliti

MTS Muhammadiyah

KARIM A.MATOKA



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 : 350/UN47.B7/DT/2017

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OR**  
**PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING**  
**SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 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 S1 Pendidikan Kepeleatihan OR, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
  - b. Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu di tetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
  - c. Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Program S1 Pendidikan Kepeleatihan OR;
- 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 :** Surat Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FOK UNG Nomor : 31/UN47/B7.5.PKO/III/2017 tanggal 24 Maret 2017 tentang Permohonan Penerbitan SK Pembimbing.

#### **MEMUTUSKAN**

**Menetapkan**

- Pertama** : Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan 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 : 24 Maret 2017

A. Dekan, SS



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
**NIP. 195901101986032003**

**Tembusan Yth :**

1. Yth Para Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FOK UNG.
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 : 350/UN47.B7/DT/2017  
 Tanggal : 24 Maret 2017  
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program S1 Pendidikan Keplatihan OR pada Jalur Skripsi dan Penunjukan Dosen Pembimbing Semester Genap Tahun Akademik 2016-2017 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan (FOK) Universitas Negeri Gorontalo

- I. Pengarah : Dr. Lintje Boekoesoc, 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 (WD III FOK)  
 III. Ketua : Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or (Ketua Jurusan)  
 IV. Wakil Ketua : Edy Dharma Pura Duhe, S.Pd (Sekretaris Jurusan)  
 V. Sekretaris : Kudus, S.Pd, M.Pd (Kabag TU)  
 VI. Anggota : 1. Ir. Suwarni Hasan  
 2. Nur Winda Kono, S.KM  
 3. Rani Marhamah Djula, SH

VII. Pembimbing

NO	NAMA / NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1.	Rafina Hudju 832 413 013	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DI SMA SE-KABUPATEN BONE BOLANGO	1. Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
2.	<i>As</i> Karim A. Matoka 832 413 032	PENGARUH LATIHAN BERDISTRIBUSI TERHADAP PENINGKATAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTERA KELAS VIII MTS MUHAMADIYAH GORONTALO	1. Drs. RUSKIN, M.Pd 2. EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd
3.	Sofyan Manahumbing 832 413 020	PENGARUH LATIHAN RUNNING ABC TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 60 METER DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA SISWA PUTERA KELAS VIII SMP NEGERI 8 GORONTALO	1. Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd 2. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd
4.	Salmiati 832 413 109	SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PESILAT PERGURUAN TAPAK SUCI SE-PROVINSI GORONTALO	1. EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
5.	Sutrisno Baraka 832 411 120	HUBUNGAN KEKUATAN LENGAN DAN KEKUATAN GENGAMAN DENGAN PUKULAN FOREHAND DRIVE PADA PERMAINAN TENIS MEJA MAHASISWA PKO FOK UNG	1. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd 2. EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd



NO	NAMA / NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
6	Ariyanto Nihe 832 413 065	PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TUMPUAN SATU KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMP 11 GORONTALO	1. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd 2. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd
7	Ferdinanto R. Mooduto 832 413 041	SURVEI MINAT SISWA TERHADAP PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA SMA NEGERI 1 PAGUYAMAN	1. Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd 2. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd
8	Wirnawati Pakaya 832 413 005	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DI SMP SE-KABUPATEN POHUATO	1. Drs. RUSKIN, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
9	Ilihamudin DJ.S 832 413 055	PENGARUH PENERAPAN METODE LATIHAN SERVIS TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI	1. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd 2. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd
10	Guslan Hilala 832 410 103	HUBUNGAN POWER TUNGKAI, TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN SMASH PADA TEAM BOLA VOLI PUTERA SMA NEGERI 1 PAGUAT	1. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
11	Hamidin Hamid 832 412 078	PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN MANIPULASI GERAK TERHADAP JAUHNYA LOMPATAN PADA LOMPA JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 6 GORONTALO	1. EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
12	Jakir La Rajaku 832 412 073	PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 12 WONOSARI	1. Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
13	Andri Putra Hariyanto 832 413 062	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SMP/MTS DI KECAMATAN TOILI	1. Drs. RUSKIN, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or

13	Andri Putra Hariyanto 832 413 062	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SMP/MTS DI KEGAMATAN TOILI	1 2	Drs. RUSKIN, M.Pd SYARIF HIDAYAT, M.Or
14	Wahyudin Lasena 832 413 004	PENGARUH LATIHAN OVERHEAD DUMBELL EXTENTION TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA SMA NEGERI 1 TIBAWA	1 2	Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd
15	Hamdan Himelo 832 413 099	PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTLE RUN 4X4 METER DAN 5X5 METER TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA EXTRAKURIKULER SMP NEGERI 7 TELAGA BIRU	1 2	UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd
16	Alfian Djafar 832 413 046	PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG DAN HURDLE HOPPING TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER, PADA SISWA KELAS OLAHRAGAWAN SMP NEGERI 1 GORONTALO	1 2	UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd MARSA LIE TUMBAL, M.Pd
17	Bahyudin M Anwar 832 413 079	PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA KELAS XI DI SMK NEGERI 3 GORONTALO	1 2	Drs. RUSKIN, M.Pd EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd
18	Hafid Oka 8324 110 32	PENGARUH LATIHAN ZIGZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII MTS AL MUBARAK MARISA	1 2	UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd

  
 Dr. Lintje Soekoeso, 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.fikh.ung.ac.id](http://www.fikh.ung.ac.id)

**SURAT MENELITI**

NO. 425/UN47.B7.3/KM/2017

Diberikan kepada :

Nama : Karim A. Matoka  
NIM : 832413032  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keperawatan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul :  
Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada  
Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII MTs Muhamadiyah Gorontalo.

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 4 April 2017

Wakil Dekan Bidang Akademik

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

Tembusan :

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Gorontalo
2. Kepala MTs Muhamadiyah Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga

④ Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA GORONTALO  
Jln. Arif Rahman Hakim - No.22 Telp. (0435) 821471 Kotak Pos 20 Gorontalo

REKOMENDASI

Nomor: 901 /KK.30.06/2/PP.00/04/2017

Yth, Kepala MTs Muhammadiyah Kota Gorontalo

Di-  
Tempat

*Assalamu'alaikum War. Wah.*

Menindak lanjuti Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo No. 425a/UN47.B7.3/KM/2017 tanggal 04 April 2017, perihal Permohonan Rekomendasi, maka dengan ini kami merekomendasikan kepada :

1. Nama : Karim A. Matoka  
NIM : 832413032  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Untuk melaksanakan Penelitian di MTs Muhammadiyah Kota Gorontalo, dengan judul skripsi "Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII MTs Muhammadiyah.

Demikian rekomendasi ini di berikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

*Wassalam,*



Mrs. H. Syaifudin Sidiki, M.Pd, M.Si  
NIP. 196507291993031001

Tembusan :  
Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik  
Universitas Negeri Gorontalo



**SURAT REKOMENDASI**

**Nomor : 186a /III.4/A/2016**

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kota Gorontalo:

Nama : Sabarudin, S.Pd., M.PMat.  
NIP : 197903032005011004  
Jabatan : Kepala Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Kota Gorontalo

Membenarkan bahwa nama tercantum dibawah ini :

Nama : Karim A Matoka  
Nim : 832 413 032  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah selesai mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak bola Siswa Putra Kelas VIII MTs Muhammadiyah Gorontalo "

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan seperlunya

Gorontalo, 27 Dzul-Hijjah 1438 H  
18 September 2017 M

Kepala Madrasah  
  
Sabarudin, S.Pd., M.PMat  
NIP.197903032005011004



Lampiran 13: Nilai Uji Lilliefors

Daftar Nilai Kritis  $L$  Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tingkat Nyata (%)				
	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
$n > 30$	1,031	0,886	0,805	0,768	0,736
	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

or Conger, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc. 1973.

Lampiran 14: NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Beris atas untuk 5%  
Beris bawah untuk 1%

Tingkat kebebasan	F <sub>α</sub> di perseling																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20	24	30	40	50	75	100	150	200	300	400	500	600	800	1000	
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	246	247	248	248	249	249	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
2	18.51	15.00	14.16	13.75	13.50	13.35	13.26	13.21	13.17	13.15	13.13	13.12	13.11	13.10	13.10	13.09	13.09	13.08	13.08	13.08	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07	13.07
3	19.16	15.52	14.66	14.23	13.97	13.80	13.69	13.62	13.57	13.54	13.52	13.51	13.50	13.49	13.49	13.48	13.48	13.47	13.47	13.47	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46	13.46
4	17.17	13.99	13.11	12.68	12.41	12.23	12.11	12.03	11.98	11.95	11.93	11.92	11.91	11.91	11.90	11.90	11.89	11.89	11.89	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88	11.88
5	16.26	13.27	12.38	11.94	11.66	11.47	11.34	11.25	11.19	11.15	11.13	11.12	11.11	11.11	11.10	11.10	11.09	11.09	11.09	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08	11.08
6	15.99	13.00	12.10	11.66	11.37	11.18	11.04	10.94	10.88	10.84	10.82	10.81	10.80	10.80	10.79	10.79	10.78	10.78	10.78	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77	10.77
7	15.84	12.85	11.94	11.50	11.21	11.01	10.87	10.76	10.70	10.66	10.64	10.63	10.62	10.62	10.61	10.61	10.60	10.60	10.60	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59	10.59
8	15.74	12.75	11.83	11.39	11.10	10.90	10.75	10.64	10.58	10.54	10.52	10.51	10.50	10.50	10.49	10.49	10.48	10.48	10.48	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47	10.47
9	15.69	12.70	11.77	11.33	11.04	10.84	10.69	10.57	10.51	10.47	10.45	10.44	10.43	10.43	10.42	10.42	10.41	10.41	10.41	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40
10	15.64	12.65	11.72	11.28	10.99	10.79	10.64	10.52	10.46	10.42	10.40	10.39	10.38	10.38	10.37	10.37	10.36	10.36	10.36	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35	10.35
11	15.60	12.61	11.68	11.24	10.95	10.75	10.60	10.48	10.42	10.38	10.36	10.35	10.34	10.34	10.33	10.33	10.32	10.32	10.32	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31	10.31

Tingkat kebebasan	F <sub>α</sub> di perseling																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20	24	30	40	50	75	100	150	200	300	400	500	600	800	1000	
12	15.56	12.57	11.64	11.20	10.91	10.71	10.56	10.44	10.38	10.34	10.32	10.31	10.30	10.30	10.29	10.29	10.28	10.28	10.28	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27	10.27
13	15.52	12.53	11.60	11.16	10.87	10.67	10.52	10.40	10.34	10.30	10.28	10.27	10.26	10.26	10.25	10.25	10.24	10.24	10.24	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23	10.23
14	15.48	12.49	11.56	11.12	10.83	10.63	10.48	10.36	10.30	10.26	10.24	10.23	10.22	10.22	10.21	10.21	10.20	10.20	10.20	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19	10.19
15	15.44	12.45	11.52	11.08	10.79	10.59	10.44	10.32	10.26	10.22	10.20	10.19	10.18	10.18	10.17	10.17	10.16	10.16	10.16	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15	10.15
16	15.40	12.41	11.48	11.04	10.75	10.55	10.40	10.28	10.22	10.18	10.16	10.15	10.14	10.14	10.13	10.13	10.12	10.12	10.12	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11	10.11
17	15.36	12.37	11.44	11.00	10.71	10.51	10.36	10.24	10.18	10.14	10.12	10.11	10.10	10.10	10.09	10.09	10.08	10.08	10.08	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07	10.07
18	15.32	12.33	11.40	10.96	10.67	10.47	10.32	10.20	10.14	10.10	10.08	10.07	10.06	10.06	10.05	10.05	10.04	10.04	10.04	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03	10.03
19	15.28	12.29	11.36	10.92	10.63	10.43	10.28	10.16	10.10	10.06	10.04	10.03	10.02	10.02	10.01	10.01	10.00	10.00	10.00	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99	9.99
20	15.24	12.25	11.32	10.88	10.59	10.39	10.24	10.12	10.06	10.02	10.00	9.99	9.98	9.98	9.97	9.97	9.96	9.96	9.96	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95	9.95
21	15.20	12.21	11.28	10.84	10.55	10.35	10.20	10.08	10.02	9.98	9.96	9.95	9.94	9.94	9.93	9.93	9.92	9.92	9.92	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91	9.91
22	15.16	12.17	11.24	10.80	10.51	10.31	10.16	10.04	9.98	9.94	9.92	9.91	9.90	9.90	9.89	9.89	9.88	9.88	9.88	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87	9.87
23	15.12	12.13	11.20	10.76	10.47	10.27	10.12	10.00	9.94	9.90	9.88	9.87	9.86	9.86	9.85	9.85	9.84	9.84	9.84	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83	9.83
24	15.08	12.09	11.16	10.72	10.43	10.23	10.08	9.96	9.90	9.86	9.84	9.83	9.82	9.82	9.81	9.81	9.80	9.80	9.80	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79	9.79
25	15.04	12.05	11.12	10.68	10.39	10.19	10.04	9.92	9.86	9.82	9.80	9.79	9.78	9.78	9.77	9.77	9.76	9.76	9.76	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75	9.75
26	15.00	12.01	11.08	10.64	10.35	10.15	10.00	9.88	9.82	9.78	9.76	9.75	9.74	9.74	9.73	9.73	9.72	9.72	9.72	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71	9.71

Lampiran 15: Tabel Uji t

TABEL II  
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

$\alpha$ untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
$\alpha$ 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	4,022
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
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576



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 : 350/UN47.B7/DT/2017

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OR**  
**PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING**  
**SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 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** :
- Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pendidikan Kepeleatihan OR, 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 Program S1 Pendidikan Kepeleatihan OR;
- 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;





<b>NO</b>	<b>NAMA / NIM</b>	<b>JUDUL SKRIPSI</b>	<b>PEMBIMBING</b>
6	Ariyanto Nihe 832 413 065	PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TUMPUAN SATU KAKI BERGANTIAN DENGAN DUA KAKI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMP 11 GORONTALO	1. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd 2. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd
7	Ferdinanto R. Mooduto 832 413 041	SURVEI MINAT SISWA TERHADAP PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA SMA NEGERI 1 PAGUYAMAN	1. Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd 2. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd
8	Wirnawati Pakaya 832 413 005	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DI SMP SE-KABUPATEN POHUATO	1. Drs. RUSKIN, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
9	Ilhamudin DJ.S 832 413 055	PENGARUH PENERAPAN METODE LATIHAN SERVIS TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI	1. UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd 2. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd
10	Guslan Hilala 832 410 103	HUBUNGAN POWER TUNGKAI,TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTO PERUT DENGAN KETEPATAN SMASH PADA TEAM BOLA VOLI PUTERA SMA NEGERI 1 PAGUAT	1. MARSA LIE TUMBAL, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
11	Hamidin Hamid 832 412 078	PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN MANIPULASI GERAK TERHADAP JAUHNYA LOMPATAN PADA LOMPA JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 6 GORONTALO	1. EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
12	Jakir La Rajaku 832 412 073	PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 12 WONOSARI	1. Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or
13	Andri Putra Hariyanto 832 413 062	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SMP/MTS DI KECAMATAN TOILI	1. Drs. RUSKIN, M.Pd 2. SYARIF HIDAYAT, M.Or

13	Andri Putra Hariyanto 832 413 062	SURVEI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SMP/MTS DI KECAMATAN TOILI	1 2	Drs. RUSKIN, M.Pd SYARIF HIDAYAT, M.Or
14	Wahyudin Lasena 832 413 004	PENGARUH LATIHAN OVERHEAD DUMBELL EXTENTION TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA SMA NEGERI 1 TIBAWA	1 2	Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd
15	Hamdan Hineho 832 413 099	PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTLE RUN 4X4 METER DAN 5X5 METER TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA EXTRAKURIKULER SMP NEGERI 7 TELAGA BIRU	1 2	UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd Dra. NURHAYATI LIPUTO, M.Pd
16	Alfian Djafar 832 413 046	PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG DAN HURDLE HOPPING TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER, PADA SISWA KELAS OLAHAGAWAN SMP NEGERI 1 GORONTALO	1 2	UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd MARSA LIE TUMBAL, M.Pd
17	Bahyudin M Anwar 832 413 079	PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA KELAS XI DI SMK NEGERI 3 GORONTALO	1 2	Drs. RUSKIN, M.Pd EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd
18	Hafid Oka 8324 110 32	PENGARUH LATIHAN ZIGZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII MTS AL MUBARAK MARISA	1 2	UCOK HASIAN REFIATER, M.Pd EDY DHARMA P. DUHE, M.Pd

Dekan,   
**Dr. Lintj Boekoesoc, 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](http://www.fikk.ung.ac.id)

**SURAT MENELITI**  
**NO. 425/UN47.B7.3/KM/2017**

Diberikan kepada :

Nama : Karim A. Matoka  
NIM : 832413032  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul :  
**Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII MTs Muhamadiyah Gorontalo.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 4 April 2017

Wakil Dekan Bidang Akademik



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19710741 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Gorontalo
2. Kepala MTs Muhamadiyah Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

④ Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA GORONTALO**  
Jln. Arif Rahman Hakim No.22 Telp. (0435) 821471 Kotak Pos 20 Gorontalo

**REKOMENDASI**

Nomor: 801 /KK.30.06/2/PP.00/04/2017

Yth, Kepala MTs Muhammadiyah Kota Gorontalo

Di-

Tempat

*Assalamu'alaikum War. Wab.*

Menindak lanjuti Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo No. 425a/UN47.B7.3/KM/2017 tanggal 04 April 2017, perihal Permohonan Rekomendasi, maka dengan ini kami merekomendasikan kepada :

- I. Nama : Karim A. Matoka  
NIM : 832413032  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeiatihan Olahraga

Untuk melaksanakan Penelitian di MTs Muhammadiyah Kota Gorontalo, dengan judul skripsi "Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putera Kelas VIII MTs Muhammadiyah.

Demikian rekomendasi ini di berikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

*Wassalam,*



Drs. H. Syaifudin Sidiki, M.Pd, M.Si  
NIP. 196507291993031001

*Tembusan :*

*Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik  
Universitas Negeri Gorontalo*

## CURRICULUM VITAE



### A. Identitas

Nama : Karim A. Matoka  
Nim : 832 413 032  
Tempat, Tanggal Lahir : Bulagidun Tanjung, 24 Februari 1995  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Angkatan : 2013  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Gorontalo

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 3 Gadung, Kec. Gadung 2009
2. SMP Negeri 1 Gadung, Kec. Gadung 2011
3. SMK Negeri Perikanan Dan Kelautan Gadung, Kec. Gadung 2013
4. Tingkat Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo 2012

### C. Pendidikan Non Formal

1. Peserta PKL Tahun 2016
2. Peserta PPL II di SMA Negeri 2 Tibawa 2016
3. Peserta Kuliah Kinerja Sibermas (KKS) Pengabdian di Desa Botumoito Kecamatan Botumoito, Kab. Boalemo.