

# **BUKU CATATAN KEGIATAN (*LOG BOOK*) PENELITIAN**

## **PROGRAM PENELITIAN**

**Kolaboratif Dosen Dan Mahasiswa**



**Oleh :**

**Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd.M.Pd**

**JURUSAN PENIDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**TAHUN ANGGARAN 2015**



**IDENTITAS  
PENELITI**

---

---

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Peningkatan Komponen Fisik Dominan Dalam Olahraga Bola Voli  
(Study Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG)

Program Penelitian : Penelitian Kolaboratif Dosen Dan Mahasiswa

Peneliti Utama : Edy Dharma Putra Duhe.,S.Pd, M.Pd

NIP/NIDN : 198106152008121001/0015068103

Anggota Peneliti/NIM : 1. Candri Hanapi/832412048  
2. Muhlis F. Abas/ 832413053  
3. Sry Yusdawati/ 832412083

Institusi Peneliti : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

Bidang Fokus : Keolahragaan

Tahun Pelaksanaan : 2015

Sumber Biaya : PNBP FAKULTAS

Jumlah Biaya : Rp. 10.000.000 (Sepuluh Juta Rupiah)

Luaran Penelitian Yang Harus dicapai : Jurnal Ilmiah dosen dan Draf Proposal  
Mahasiswa



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 18 - 19 Mei 2015
Tempat	: Klub Bola Voli Putra UNG, Klub Bola Voli Smart Kab. Limboto dan klub bola voli Oginawa Suwawa. Kab Bone Bolango.
Kegiatan	: Survey lapangan (Tempat, Objek Penelitian)
Hasil	: Dari 3 Klub Bola Voli Putra di Profinsi Gorontalo ditetapkan Klub Bola Voli Putra FOK - UNG layak untuk diteliti karena calon sampel penelitian sebagian besar berada diwilayah Kota Gorontalo dan merupakan mahasiswa yang terdaftar pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Sedangkan dua klub lainnya rata-rata sebagian besar pemainnya bekerja diswasta dan sebagianya adalah siswa sehingga sulit untuk mengumpulkan sampel penelitian. Dengan demikian hasil survey ini ditetapkan klub olahraga bola voli FOK-UNG sebagai objek penelitian.
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	:	20 - 27 Mei 2015
Tempat	:	Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	:	1. Penyusunan Proposal Penelitian 2. Penyusunan Draf Proposal Mahasiswa
Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tersusunya draf proposal penelitian yang siap diusulkan dan di seminarkan</li><li>2. Tersusunya draf proposal penelitian mahasiswa dengan judul :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Evaluasi Program Latihan Kekuatan Otot Melalui Penerapan <i>Weigth Training</i> Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG (atas nama Chandri Hanapi)</li><li>b. Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Knee Tuck Jump Dan Sigle Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai (<i>Study Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG</i>) (atas nama Muhlis F Abas)</li><li>a. Perbedaan pengaruh latihan statis stretch dan PNF terhadap peningkatan kelentukan fleksi tubuh dan ekstensi tubuh (atas nama Sry Yusdawati)</li></ol></li></ol>
Pelaksana		Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001

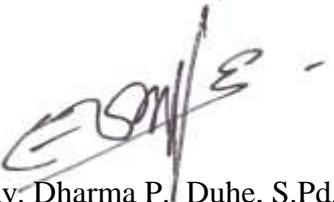


## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 1 Juli 2015
Tempat	: LEMLIT -UNG
Kegiatan	: 1. Seminar Proposal Penelitian
Hasil	: Perbaikan Proposal (sesuai masukan, skim penelitian )
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,



Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 27 Agustus 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Persiapan Pelaksanaan Tes Awal Penelitian
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan Format Pelaksanaan Tes awal yang terdiri dari :<ul style="list-style-type: none"><li>• Format Tes Kekuatan Otot (otot lengan, otot perut dan otot tungkai (6 rangkap)</li><li>• Format Tes Daya Tahan (30 rangkap)</li><li>• Format Tes Power (2 rangkap)</li><li>• Format Tes Kecepatan (2 rangkap)</li><li>• Format Tes Kelincahan (2 rangkap)</li><li>• Format Tes Kelentukan (2 rangkap)</li></ul></li><li>2. Penyusunan Rencana program latihan sebagai treatmen atau perlakukan dalam penelitian</li></ol>
Hasil	: Blangko Format Tes dan draf program latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001

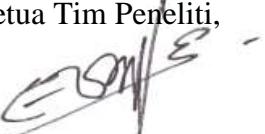


## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	:	28 Agustus 2015
Tempat	:	Kampus 3 FOK-UNG (Laboratorium Olahraga dan Lapangan Bola voli)
Kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pelaksanaan Tes Awal (komponen Fisik Dominan)</li><li>2. Pelaksanaan Tes penetapan beban latihan pada setiap komponen Fisik</li><li>3. Analisis hasil tes dan finalisasi Program Latihan</li></ol>
Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Data tes awal komponen fisik dominan</li><li>2. Program Latihan sebagai treatmen dalam penelitian</li><li>3. Dokumentasi</li></ol>
Pelaksana		Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

  
Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



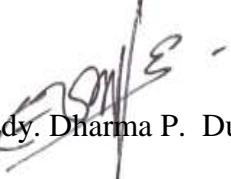
## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 31 Agustus 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen Latihan kekuatan otot ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 197)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian kekuatan otot
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 1 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 197)</i>
Hasil	: Hasil program latihan harian daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

  
Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 2 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya ledak power otot tungkai ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 198</i> )
Hasil	: Hasil program latihan harian daya ledak power otot tungkai
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 3 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kelincahan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 198</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kelincahan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 4 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 199</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 5 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kecepatan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 199</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kecepatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 7 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen Latihan kekuatan otot ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 200)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian kekuatan otot
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 8 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 200)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 9 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya ledak power otot tungkai ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 201</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya ledak power otot tungkai
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 10 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kelincahan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 201</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kelincahan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 11 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 202</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 12 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kecepatan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 202</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kecepatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 14 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen Latihan kekuatan otot ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 203)</i>
Hasil	: Analisis Hasil Program latihan kekuatan otot
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 15 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 203)</i>
Hasil	: Analisis Hasil Program latihan daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 16 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya ledak power otot tungkai ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 204</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya ledak power otot tungkai
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 17 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kelincahan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 204</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kelincahan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 18 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 204</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 19 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kecepatan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 204</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kecepatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 21 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen Latihan kekuatan otot ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 206)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian kekuatan otot
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 22 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 206)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 23 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya ledak power otot tungkai ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 207</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya ledak power otot tungkai
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 24 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kelincahan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 207</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan kelincahan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 25 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 208</i> )
Hasil	: Analisis Hasil Program latihan daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 26 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kecepatan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 208</i> )
Hasil	: Analisis Hasil Program latihan kecepatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 28 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen Latihan kekuatan otot ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 209)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian kekuatan otot
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 29 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 209)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



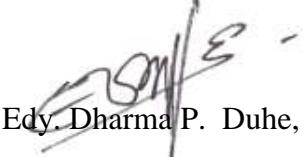
## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 30 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan daya ledak power otot tungkai ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 210)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian daya ledak power otot tungkai
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 1 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <i>Pelaksanaan treatmen latihan kelincahan ( kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 210)</i>
Hasil	: Hasil Program latihan harian kelincahan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

  
Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 2 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan daya tahan jantung dan paru ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 211</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan daya tahan jantung dan paru
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 3 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Pelaksanaan treatmen latihan kecepatan ( <i>kegiatan yang berupa pelaksanaan program latihan terlampir pada laporan penelitian lampiran 2 halaman 211</i> )
Hasil	: Hasil Program latihan harian kecepatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



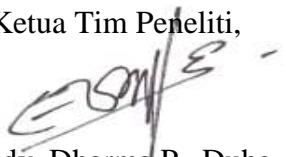
## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: 4 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Analisis Deskripsi Data Tes awal
Hasil	: Deskripsi data tes awal pada setiap komponen fisik dominan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 5 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: 1. Pelaksanaan Tes Akhir Penelitian 2. Penyusunan laporan kegiatan penelitian dan keuangan 50% 3. Penyusunan Jurans ilmiah dosen
Hasil	: 1. Data tes akhir dari setiap komponen fisik dominan 2. Laporan kegiatan penelitian dan keuangan 50% 3. Jurnal Ilmiah
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

  
Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	:	6 Oktober 2015
Tempat	:	LEMLIT - UNG
Kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Monitoring Kegiatan Penelitian</li><li>2. Analisis deskripsi data tes akhir</li></ol>
Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Masukan dari tim reviewer</li><li>2. Hasil deskripsi data tes akhir dari setiap komponen fisik</li></ol>
Pelaksana		Paraf

Hari Tanggal	:	7 Oktober 2015
Tempat	:	Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	:	Uji Normalitas data Tes awal dan tes akhir dari setiap komponen fisik
Hasil	:	Hasil uji normalitas data tes awal dan tes akhir
Pelaksana		Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001

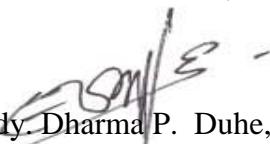


## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	:	8 – 18 Oktober 2015
Tempat	:	Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	:	1. Penyusunan laporan akhir penelitian
Hasil	:	Laporan Akhir Penelitian
Pelaksana		Paraf

Mengetahui

Ketua Tim Peneliti,

  
Edy. Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 198106152008121001