

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

## **PROGRAM PENELITIAN**

Kolaboratif Dosen Dan Mahasiswa



**Oleh :**

**Drs. Ruskin, M. Pd**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENIDDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
TAHUN ANGGARAN 2015**



## IDENTITAS PENELITI

---

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Pus-Up Incline Decline Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN I Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Program Penelitian : Penelitian Kolaboratif Dosen Dan Mahasiswa

Peneliti Utama : Drs. Ruskin, M.Pd

NIP/NIDN : 19571231 198603 1 026

Anggota Peneliti/NIM : 1. Muh. Hilwan Putra / 832409104  
2. Adrianto Tangahu / 832412025  
3. Moh. Noto S. Tolinggi / 832414060

Institusi Peneliti : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

Bidang Fokus : Kepelatihan Olahraga

Tahun Pelaksanaan : 2015

Sumber Biaya : PNBP/BLU Fakultas

Jumlah Biaya : Rp. 10.000.000 (Sepuluh Juta Rupiah)

Luaran Penelitian Yang Harus dicapai : Jurnal Ilmiah dosen Tidak Terakreditasi



CATATAN  
KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 04 Agustus 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: Pelaksanaan Tes Awal (Pree-Test)
Metode	: Dari kelas XI ditarik sampel yakni 20 orang siswa putra dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu; terdiri dari masing-masing 10 orang yaitu: (1) kelompok latihan pus-up decline, (2) kelompok latihan pus-up decline. Kemudian kelompok dirotasi untuk melakukan latihan pus-up incline dan decline. Tujuannya adalah untuk memotivasi setiap sampel agar terjadi invitasi/pertandingan dalam rangka memperoleh skor tertinggi dari masing-masing sampel.
Strategi	: Proses latihan pus-up incline dan decline masing-masing dilakukan selama 1 menit (60 detik). Dari setiap sampel bersaing untuk mendapatkan skor tertinggi untuk mendapatkan hadiah bagi yang memperoleh juara I, II, Dan III yakni; uang sejumlah Rp. 150.000,- Rp. 100.000,-, dan Rp. 50.000,-
Hasil	: Analisis Hasil Tes Awal (Pre-Tes) Skor Tertinggi = Skor Terendah =
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



CATATAN  
KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 18 Agustus 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: 1. Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 25 Agustus 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 3. Decline
Hasil	: 1. Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 01 September 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerak
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: 1. Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 08 September 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: 1. Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 15 September 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026






## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 22 September 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,



(Drs. Ruskin, M.Pd)  
NIP/NIK. 195712311986031026

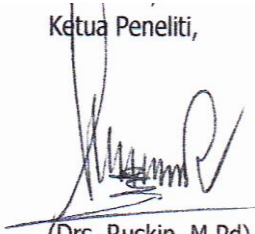


## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 29 September 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui

Ketua Peneliti,



(Drs. Ruskin, M.Pd)  
NIP/NIK. 195712311986031026



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 06 Oktober 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: 1. Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Selasa, 13 Oktober 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: 1. Pelatihan Pus-Up Incline 2. Pelatihan Pus-Up Decline
Metode	: 1. Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penusan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: 1. Terdapat Peningkatan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



**CATATAN  
KEGIATAN**

Hari Tanggal	: Senin, 26 Oktober 2015
Tempat	: SMAN I Telaga Biru Kab. Gorontalo (Siswa Putra Kelas X dan XI)
Kegiatan	: Pelaksanaan Tes Akhir (Poss-Test)
Metode	: 1. Pemberian Penjelasan 2. Pemberian Contoh 3. Penugasan Gerakan
Strategi	: 1. Incline 2. Decline
Hasil	: Analisis Hasil Pos-tes Skor Tertinggi = Skor Terendah =
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)

NIP/NIK. 195712311986031026



# **LEMBAR MONITORING**

---

---

Hari, Tanggal : \_\_\_\_\_

Lokasi : \_\_\_\_\_

Hasil Monitoring : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pemonitor,

.....