

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

**PROGRAM PENELITIAN**

Kolaboratif Dosen Dan Mahasiswa



**Oleh :**

**Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
TAHUN ANGGARAN 2015**



**IDENTITAS  
PENELITI**

---

1. Program : Penelitian Kolaroratif
2. Nama Pelaksana : Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
3. NIP/NIDN : 196705112005012001/0003047906
4. Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *plyometric Box Jump* dan *Barrier Hops* Terhadap Tinggi Raihan *Block* Pada Permainan Bola Voli (Studi pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FOK-UNG)
5. Anggota : 1. Rizki Mile  
2. Efendi Abdul
6. Sumber Dana :
7. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,-



## CATATAN KEGIATAN

---

Hari Tanggal	: sabtu 1 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: 1. Pelaksanaan Tes Awal 2. Analisis hasil tes dan finalisasi Program Latihan
Hasil	: 1. Data tes awal 2. Program Latihan sebagai treatment dalam penelitian 3. Dokumentasi

Mengetahui

Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Rabu 2 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Jumat 4 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Sabtu 5 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: senin 7 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Rabu 9 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Jumat 11 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Sabtu 12 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: senin 14 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



**CATATAN  
KEGIATAN**

Hari Tanggal	: Rabu 16 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Jumat 18 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001





## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Sabtu 19 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Senin 21 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Rabu 23 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Jumat 25 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Sabtu 26 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Senin 28 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Rabu 30 September 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: Jumat 2 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



## CATATAN KEGIATAN

Hari Tanggal	: Sabtu 3 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaksanaan treatment box jump</li><li>• Pelaksanaan treatment barrier hop</li></ul>
Hasil	: Hasil Program latihan harian dari kedua bentuk latihan
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 5 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pelaksanaan Tes Akhir Penelitian</li><li>2. Penyusunan laporan kegiatan penelitian dan keuangan 50%</li><li>3. Penyusunan Jurnal ilmiah dosen</li></ol>
Hasil	: Analisis Hasil Program latihan kelincahan
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001



**CATATAN  
KEGIATAN**

---

---

Hari Tanggal	: 6 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: Monitoring Kegiatan Penelitian
Hasil	: masukan tim reviewer
Pelaksana	Paraf

Hari Tanggal	: 5 – 10 Oktober 2015
Tempat	: Kampus 3 FOK-UNG
Kegiatan	: 1. Penyusunan laporan akhir penelitian
Hasil	: Laporan Akhir penelitian
Pelaksana	Paraf

Mengetahui  
Ketua Peneliti,

(Dr. Meyke Parengkuan, M.PD)  
NIP/NIK. 196705112005012001