

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

PROGRAM PENELITIAN

Kolaboratif Dosen Dan Mahasiswa



Oleh :

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

JURUSAN PENIDDIKAN 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 sebagiannya 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	: 1. Tersusunya draf proposal penelitian yang siap diusulkan dan di seminarkan 2. Tersusunya draf proposal penelitian mahasiswa dengan judul : a. Evaluasi Program Latihan Kekuatan Otot Melalui Penerapan <i>Weigth Training</i> Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG (atas nama Chandri Hanapi) 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) a. Perbedaan pengaruh latihan statis stretch dan PNF terhadap peningkatan kelentukan fleksi tubuh dan ekstensi tubuh (atas nama Sry Yusdawati)
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	: Perbaiki 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 1. Menyiapkan Format Pelaksanaan Tes awal yang terdiri dari : <ul style="list-style-type: none">• Format Tes Kekuatan Otot (otot lengan, otot perut dan otot tungkai (6 rangkap)• Format Tes Daya Tahan (30 rangkap)• Format Tes Power (2 rangkap)• Format Tes Kecepatan (2 rangkap)• Format Tes Kelincahan (2 rangkap)• Format Tes Kelentukan (2 rangkap) 2. Penyusunan Rencana program latihan sebagai treatment atau perlakuan dalam penelitian
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	: 1. Pelaksanaan Tes Awal (komponen Fisik Dominan) 2. Pelaksanaan Tes penetapan beban latihan pada setiap komponen Fisik 3. Analisis hasil tes dan finalisasi Program Latihan
Hasil	: 1. Data tes awal komponen fisik dominan 2. Program Latihan sebagai treatment dalam penelitian 3. Dokumentasi
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	: Pelaksanaan treatment Latihan kekuatan otot (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan daya tahan jantung dan paru (<i>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 treatment 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 treatment 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 treatment 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 treatment 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	: Pelaksanaan treatment Latihan kekuatan otot (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan daya tahan jantung dan paru (<i>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 treatment 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 treatment 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 treatment 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 treatment 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	: Pelaksanaan treatment Latihan kekuatan otot (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan daya tahan jantung dan paru (<i>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 treatment 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 treatment 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 treatment 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 treatment 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	: Pelaksanaan treatment Latihan kekuatan otot (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan daya tahan jantung dan paru (<i>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 treatment 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 treatment 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 treatment 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 treatment 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	: Pelaksanaan treatment Latihan kekuatan otot (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan daya tahan jantung dan paru (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan daya ledak power otot tungkai (<i>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	: Pelaksanaan treatment latihan kelincahan (<i>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 treatment 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 treatment 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 Juranl 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	: 1. Monitoring Kegiatan Penelitian 2. Analisis deskripsi data tes akhir
Hasil	: 1. Masukan dari tim reviewer 2. Hasil deskripsi data tes akhir dari setiap komponen fisik
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