

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Permainan Bola Basket.....	8
B. Teknik Dasar Bola Basket	9
1. <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola)	10
2. <i>Passing</i> (Mengoper Bola)	11
3. <i>Shooting</i> (Menembak Bola)	11
C. Hakikat <i>Lay Up Shoot</i> dalam Bola Basket	12
D. Hakikat Latihan dalam Olahraga.....	14
E. Konsep <i>Progressive Ball Training</i>	16
F. Tahapan <i>Progressive Ball Training</i>	17
1. Tahap I: Latihan Tanpa Bola (<i>Fundamental Movement</i>).....	18
2. Tahap II: Latihan Dengan Bola Statis	18
3. Tahap III: Latihan Dengan Gerakan (Dinamis)	19
4. Tahap IV: Latihan Semi Permainan.....	20
5. Tahap V: Latihan Situasi Permainan (<i>Game Situation</i>).....	20
G. Pengaruh Latihan terhadap Hasil <i>Lay Up Shoot</i>	21
H. Penelitian yang Relevan	23
I. Anggapan Dasar.....	25
J. Hipotesis Penelitian	27
 BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	28
B. Desain Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel	30
D. Populasi dan Sampel	30
E. Instrumen Penelitian	31

F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Program Latihan.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	37
B. Uji Prasyarat Analisis Data	39
C. Uji Hipotesis Penelitian.....	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN PENELITIAN	49
---	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan.....	33
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> , dan Peningkatan <i>Lay Up Shoot</i> (<i>N</i> = 20)	37
Tabel 4.2 Luaran SPSS <i>Descriptive Statistics</i> Hasil <i>Lay Up Shoot</i>	38
Tabel 4.3 Luaran SPSS <i>Tests of Normality</i> Hasil <i>Lay Up Shoot</i>	39
Tabel 4.4 Luaran SPSS <i>Paired Samples Statistics</i>	40
Tabel 4.5 Luaran SPSS <i>Paired Samples Correlations</i>	41
Tabel 4.6 Luaran SPSS <i>Paired Samples Test</i>	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahapan Gerakan <i>Lay Up Shoot</i>	13
Gambar 2.2 Kurva Adaptasi Latihan dan Prinsip <i>Overload</i>	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	29
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Tembakan <i>Lay Up Shoot</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Nama Sampel Penelitian	49
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Hasil <i>Lay Up Shoot</i>	50
Lampiran 3. Hasil Olah Data SPSS.....	51
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	52
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian	53
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	54