

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Batasan Penelitian .....	5
F. Anggapan Dasar .....	5
G. Batasan Istilah .....	7

### BAB II LANDASAN TEORETIK

A. Hakekat Permainan Bola Basket .....	8
B. Karakteristik Permainan Bola Basket .....	9
1. Permainan yang Cepat .....	10
2. Permainan yang Dinamis .....	10
3. Permainan Beregu .....	11
C. Hakekat Kemampuan Fisik .....	11
D. Hakekat Kelincahan ( <i>agility</i> ) .....	17
E. Hakekat Latihan .....	18
F. Prinsip dan Metode Repetisi .....	21
G. Latihan Kelincahan .....	22
1. Bentuk – bentuk Latihankelincahan .....	22
2. <i>Ladder Training</i> .....	22

### BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Lokasi, populasi, dan sampel .....	27
1. Lokasi .....	27

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

*Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet Bola Basket SMAN 10 Bandung*

2. Populasi.....	27
3. Sampel Penelitian.....	27
B. Design penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian .....	31
E. Proses Pengembangan Instrumen.....	32
	Hal
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Test Awal.....	34
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	34
3. Test Akhir.....	35
G. Analisis Data.....	35
 <b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	39
B. Diskusi Penemuan .....	42
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
C. Saran .....	45
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 46
 <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	 48
 <b>RIWAYAT HIDUP</b>	

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

*Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet Bola Basket SMAN 10 Bandung*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)