

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Secara Teoritis .....	5
2. Secara Praktis .....	6
E. Batasan Penelitian .....	6
F. Penjelasan Operasional .....	7
G. Struktur Organisasi Skripsi .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
<b>A. Hakikat Profil</b> .....	<b>8</b>
<b>B. Hakikat Permainan Basket</b> .....	<b>9</b>
<b>C. Hakikat Kondisi Fisik</b> .....	<b>15</b>
1. Fleksibilitas .....	16
2. Kecepatan .....	17
3. Kekuatan .....	19
4. Daya Tahan .....	20
<b>D. Kondisi Fisik Dalam Permainan BolaBasket</b> .....	<b>22</b>
<b>E. Teknik-Teknik Dalam Basket</b> .....	<b>24</b>
1. Penguasaan Bola ( <i>Ball Handling</i> ) .....	25
a. Circle .....	26
b. Eight Form .....	26
c. Tapping .....	27
2. <i>Passing</i> (Mengoper Bola) .....	28
a. <i>Chest Pass</i> (Mengoper Bola Setinggi Dada) .....	29
b. <i>Bounce Pass</i> (Mengoper Bola Pantulan).....	30

c. <i>Overhead Pass</i> (Mengoper Bola dari Atas Kepala) .....	31
d. <i>Javelin Pass</i> (Operan Dengan Satu Tangan dari Atas Bahu/Kepala) .....	32
e. <i>Push Pass</i> .....	33
f. <i>Side Pass</i> .....	34
3. <i>Catching</i> (Menangkap Bola).....	35
a. Gerakan Menangkap Bola di Depan Dada .....	35
b. Gerakan Menangkap Bola di Atas Kepala .....	36
c. Gerakan Menangkap Bola dari Samping .....	36
4. Gerakan Kaki Saat Menerima Bola .....	37
a. <i>One Two Step</i> .....	37
b. <i>Jump Stop</i> .....	37
5. <i>Dribbling</i> .....	38
a. <i>Low Dribble</i> .....	39
b. <i>Speed Dribble</i> .....	40
c. <i>Cross Over Dribble</i> .....	40
d. <i>Reverse Dribble</i> .....	41
e. <i>Behind The Back Dribble</i> .....	42
f. <i>Between The Leg Dribble</i> .....	42
6. <i>Shooting</i> (Menembak Bola) .....	43
a. <i>Standing Shoot</i> .....	43
b. <i>Jump Shoot</i> .....	44
c. <i>Lay-Up Shoot</i> .....	46
d. <i>Hook Shoot</i> .....	47
<b>F. Anggapan Dasar</b> .....	<b>48</b>
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>52</b>
<b>A. Metode Penelitian</b> .....	<b>52</b>
<b>B. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>52</b>
1. Populasi .....	52
2. Sampel .....	53
<b>C. Langkah-Langkah Penelitian</b> .....	<b>54</b>
<b>D. Instrumen Penelitian</b> .....	<b>55</b>
1. <i>Sit and Reach</i> .....	56
2. <i>Lari 20 Meter</i> .....	57
3. <i>Tes Kelincahan Agility Illinoise Test</i> .....	59
4. <i>Vertical Jump</i> .....	61
5. <i>Leg Dynamometer (Leg Strength)</i> .....	62
6. <i>Hand Dynamometer</i> .....	64
7. <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i> .....	65
8. <i>Sit-Ups</i> .....	66
9. <i>Bleep Test</i> .....	68

10. Tes Melempar dan Menangkap Bola .....	70
11. Tes Menembak Bola Ke Keranjang Basket ( <i>Under Basket</i> ) .....	70
12. Tes Menembak Bola Ke Keranjang Basket ( <i>Medium Shoot</i> ) .....	71
13. Tes Menembak Bola Ke Keranjang Basket ( <i>Three Point Shoot</i> ) ..	71
14. Tes <i>Lay-Up</i> .....	72
15. Tes Menggiring Bola .....	73
<b>E. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Observasi .....</b>	<b>75</b>
<b>F. Prosedur Pengolahan Data .....</b>	<b>75</b>
1. Menghitung Nilai Rata-Rata .....	75
2. Menghitung Simpangan Baku .....	75
3. Penentuan Persentase .....	76
4. Memberi Nilai Konversi .....	77
5. Norma Kemampuan Fisik .....	77
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>78</b>
<b>A. Hasil Pengolahan Data .....</b>	<b>78</b>
1. Hasil Tes Fisik Klub Basket Garuda Putra KU 17-18 Tahun .....	78
a. Fleksibilitas ( <i>Sit and Reach</i> ) .....	78
b. Kecepatan (Lari 20 Meter) .....	79
c. Kelincahan ( <i>Agility Illinois Test</i> ) .....	80
d. Power Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	81
e. Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Leg Dynamometer</i> ) .....	82
f. Kekuatan Otot Lengan ( <i>Hand Dynamometer</i> ) .....	83
g. Power Otot Lengan dan Bahu ( <i>Two Hand Medicine Ball</i> ) .....	84
h. Daya Tahan Lokal Otot Perut ( <i>Sit Ups</i> ) .....	85
i. <i>Vo<sub>2</sub>max</i> ( <i>Bleep Test</i> ) .....	86
2. Hasil Tes Teknik Klub Basket Garuda Putra KU 17-18 Tahun .....	87
a. Hasil Tes Melempar dan Menangkap Bola ( <i>Passing</i> ) .....	88
b. Hasil Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket ( <i>Under Basket</i> ) ..	88
c. Hasil Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket ( <i>medium shoot/</i>	
<i>2 point</i> ) .....	89
d. Hasil Tes Menembak Bola ke Keranjang ( <i>Shooting 3 Point</i> ) .....	90
e. Hasil Tes <i>Lay Up</i> .....	91
f. Hasil Tes Dribbling Illinois .....	92
<b>B. Diskusi Penemuan .....</b>	<b>94</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>107</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>107</b>

<b>B. Saran .....</b>	<b>107</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>111</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	