

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penulisan .....	5
D. Manfaat Penulisan .....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Bola Basket.....	8
B. Hakikat Latihan.....	16
C. Metode Latihan.....	18
D. Metode Latihan Gaya Komando .....	19
E. Metode Latihan Gaya <i>Self Chek</i> (Periksa Diri).....	26
F. Anggapan Dasar .....	30
G. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Instrumen penelitian.....	34
D. Prosedur pengesanan.....	35

Ahmad Fikri, 2015

**METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

E. Pelaksanaan Tes <i>Free Throw</i> .....	35
F. Desain penelitian.....	37
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	40

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Data .....	45
B. Diskusi Temuan.....	55

**BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	60

**DAFTAR PUSTAKA..... 58**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Metode latihan gaya komando dalam kemampuan teknik dasar.	19
Tabel 2.2	Metode latihan periksa diri dalam kemampuan teknik dasar .....	25
Tabel 2.3	perbedaan metode komando dan periksa diri.....	27
Tabel 3.1	Alur penelitian.....	37
Tabel 4.1	Hasil Penelitian tes awal dan tes akhir.....	44
Tabel 4.2	Uji normalitas dan homogenitas pada kelompok metode komando 47	
Tabel 4.3	Pengujian hipotesis pada metode komando .....	48
Tabel 4.4	Uji normalitas dan homogenitas pada kelompok metode periksa diri.....	48
Tabel 4.5	Pengujian hipotesis pada metode latihan <i>self chek</i> .....	49
Tabel 4.6	Uji normalitas dan homogenitas pada kelompok metode komando dan <i>self chek</i> .....	50
Tabel 4.7	pengujian hipotesis antara metode komando dan <i>self chek</i> .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Chest Pass.....	10
Gambar 2.2	Dribbling bola basket .....	12
Gambar 2.3	Pelaksanaan <i>free throw</i> .....	14
Gambar 2.4	Bentuk Pelaksanaan <i>Free throw</i> .....	14
Gambar 2.5	<i>Shooting</i> bola basket.....	15
Gambar 3.1	<i>Shootingfree throw</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Tes Awal.....	60
2. Program latihan.....	61
3. Tesakhir.....	77
4. Simpanan baku.....	80
5. Uji Normalitas.....	81
6. Uji Hipotesis 1.....	85
7. Uji Hipotesis 2.....	87
8. Uji Hipotesis 3.....	89

Ahmad Fikri, 2015

*METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu