

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Permainan Bola Basket	11
B. Karakteristik Permainan Bola Basket	12
C. Teknik Dasar Bola Basket.....	15
1. <i>Dribbling</i>	15
a) <i>Low Dribble</i>	16
b) <i>Power Dribble</i>	16
c) <i>Speed Dribble</i>	16
d) <i>Change Of Pace Dribble</i>	16
e) <i>Crossover Dribble</i>	17
f) <i>Reserve Dribble</i>	17
g) <i>Behind The Back Dribble</i>	17
h) <i>Between The Leg</i>	17
2. <i>Passing dan catching</i>	17
a) <i>Chest Pass</i>	18
b) <i>Bounce Pass</i>	18
c) <i>Overhead Pass</i>	18
d) <i>Baseball Pass</i>	19
e) <i>Catching</i>	19
3. <i>Shooting</i>	20
a) Tembakan Satu Tangan (<i>One-Hand Set Shoot</i>)	20
b) Lemparan Bebas (<i>Free Throw</i>)	21
c) Tembakan Sambil Meloncat (<i>Jump Shoot</i>)	22
d) Tembakan Tiga Skor (<i>Three Point Shoot</i>)	23
e) Tembakan Mengait (<i>Hook Shoot</i>)	23
f) <i>Lay Up</i>	24

Rangga Prayoga, 2016

PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET

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

g) <i>Runner</i>	25
4. <i>Rebound</i>	25
D. <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola).....	26
E. Peranan <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kelincahan <i>Dribble</i>	27
F. <i>Power</i>	29
G. Hubungan <i>Power</i> Terhadap Kelincahan	32
H. Metode Latihan <i>Plyometric</i> Untuk Meningkatkan <i>Power</i>	33
I. Metode Latihan <i>Plyometric</i> Untuk Meningkatkan Kelincahan	36
J. Penelitian Terdahulu	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Partisipan.....	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Instrumen Penelitian	42
E. Prosedur Penelitian	50
F. Analisis Data	52
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Temuan Penelitian.....	54
B. Pengolahan dan Analisis Data.....	54
C. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi dan Rekomendasi	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63
RIWAYAT HIDUP PENELITI	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penilaian Tes Kelincahan.....	45
3.2 Tabel Program Latihan Dalam Satu Bulan Setengah.....	49
3.3 Program Latihan Per Minggu.....	59
4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power</i> Tungkai dan Kelincahan.....	54
4.2 Hasil rata- rata T score <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	55
4.3 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Basket	13
2.2 Tembakan Satu Tangan.....	20
2.3 Lemparan Bebas (<i>Free Throw</i>)	21
2.4 Lemparan Sambil Meloncat (<i>Jump Shoot</i>).....	22
2.5 Tembakan Tiga Angka.....	23
2.6 Tembakan Mengait (<i>Hook Shoot</i>)	23
2.7 <i>Lay Up</i>	24
2.8 <i>Rebound</i>	25
2.9 <i>Interdependence Among The Biomotor Abilities</i>	28
2.10 Parameter Kekuatan	29
2.11 Struktur Otot Tungkai	30
2.12 Langkah-langkah Latihan Kekuatan	34
2.13 Bentuk Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	36
2.14 Bentuk Latihan <i>Box Jump</i>	36
2.15 Bentuk Latihan <i>lateral Bound</i>	37
2.16 Bentuk Latihan <i>Lateral Stair Bound</i>	38
3.1 <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Group Design</i>	41
3.2 Alat <i>Force Platform 3D</i>	44
3.3 <i>Illinois Agility Run Test</i>	45
3.4 Bentuk Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	46
3.5 Bentuk Latihan <i>Box Jump</i>	47
3.6 Bentuk Latihan <i>Lateral Bound</i>	48
3.7 Bentuk Latihan <i>Lateral Stair Bound</i>	49
3.8 Alur Prosedur Penelitian	52

Rangga Prayoga, 2016

PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET

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

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
Lampiran 1. Data <i>Pre Test Power</i> Tungkai	64
Lampiran 2. Data <i>Pre Test</i> Kelincahan	65
Lampiran 3. Data <i>Post Test Power</i> Tungkai	66
Lampiran 4. Data <i>Post Test</i> Kelincahan.....	67
Lampiran 5. Output Analisis Data Uji Normalitas.....	68
Lampiran 6. Output Analisis Data <i>Paired Sampel T-Test</i>	70
Lampiran 7. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukan Pembimbing Skripsi	71
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	73
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 11. Surat Peminjaman Alat Praktek.....	78
Lampiran 12. Gambar Analisis <i>Pre Test Power</i> Tungkai Dengan Software	79
Lampiran 13. Gambar Analisis <i>Post Test Power</i> Tungkai Dengan Software.....	80
Lampiran 14. Dokumentasi <i>Pre Test Power</i> Tungkai Dengan Menggunakan <i>Force Platform 3D</i>	81
Lampiran 15. Dokumentasi <i>Pre Test</i> Kelincahan Dengan Menggunakan <i>Illinois Test Run Agility</i>	82
Lampiran 16. Dokumentasi <i>Treatment Plyometric Jump To Box</i>	83
Lampiran 17. Dokumentasi <i>Treatment Plyometric Stride Jump Crossover</i>	84
Lampiran 18. Dokumentasi <i>Treatment Plyometric Lateral Bound</i>	85
Lampiran 19. Dokumentasi <i>Treatment Plyometric Lateral Stair Bound</i>	86
Lampiran 20. Dokumentasi <i>Post Test Power</i> Tungkai Dengan Menggunakan <i>Force Platform 3D</i>	87
Lampiran 21. Dokumentasi <i>Pre Test</i> Kelincahan Dengan Menggunakan <i>Illinois Test Run Agility</i>	88

Rangga Prayoga, 2016

**PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN
KELINCAHAN PADA ATLET BOLA BASKET**

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

