

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Profil	6
B. Hakikat Permainan Bola Basket	6
C. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Basket	9
D. Hakikat Kondisi Fisik	23
E. Kondisi Fisik Dalam Permainan Bola Basket	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Instrumen Penelitian	34
D. Prosedur Penelitian	53
E. Tempat dan Waktu Penelitian	54
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	57
B. Diskusi Penemuan	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	116

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kriteria Tes <i>Sit and Reach</i>	36
3.2. Kriteria Tes Lari 20 Meter	36
3.3. Kriteria Tes Kelincahan <i>Illinois Agility Test</i>	38
3.4. Kriteria Tes <i>Vertical Jump</i>	39
3.5. Kriteria Tes <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	40
3.6. Kriteria Tes <i>Push-Ups</i>	41
3.7. Kriteria Tes <i>Sit-Ups</i>	42
3.8. Kriteria Tes <i>Squat Jump</i>	43
3.9. Tahapan-Tahapan pada <i>Bleep Test</i>	44
3.10. Prediksi Nilai Ambilan Oksigen Maksimum dengan <i>Bleep Test</i>	45
3.11. Kriteria Tes <i>Bleep Test</i>	53
3.12. Konversi Nilai	56
3.13. Kategori Status Kondisi Fisik	56
4.1. Hasil Tes Pengukuran <i>Sit and Reach</i>	57
4.2. Hasil Tes Pengukuran Tes Lari 20 Meter	58
4.3. Hasil Tes Pengukuran <i>Illinois Agility Test</i>	59
4.4. Hasil Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i>	60
4.5. Hasil Tes Pengukuran <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	61
4.6. Hasil Tes Pengukuran <i>Push-Ups</i>	62
4.7. Hasil Tes Pengukuran <i>Sit-Ups</i>	63
4.8. Hasil Tes Pengukuran <i>Squat Jump</i>	64
4.9. Hasil Tes Pengukuran <i>Bleep Test</i>	65
4.10. Kondisi Fisik Atlet POPDA Provinsi Bengkulu Posisi <i>Point Guard</i>	66
4.11. Kondisi Fisik Atlet POPDA Provinsi Bengkulu Posisi <i>Shooting Guard</i>	67
4.12. Kondisi Fisik Atlet POPDA Provinsi Bengkulu Posisi <i>Small Forward</i>	69
4.13. Kondisi Fisik Atlet POPDA Provinsi Bengkulu Posisi <i>Power Forward</i>	70

4.14. Kondisi Fisik Atlet POPDA Provinsi Bengkulu Posisi <i>Center</i>	71
4.15. Perbandingan Persentase Popda Bengkulu dan Jawa Barat	79
4.16. Perbandingan Persentase Popda Bengkulu dan Jawa Barat Keseluruhan ...	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Basket	8
2.2. Bentuk Latihan Circle	10
2.3. Bentuk Latihan Eight Form	11
2.4. Bentuk Latihan Tapping	11
2.5. Gerakan Chest Pass	12
2.6. Gerakan <i>Bounce pass</i>	13
2.7. Gerakan Overhead Pass	13
2.8. Gerakan Baseball Pass	14
2.9. Gerakan One-Hand Push/Shoulder Pass	15
2.10. Gerakan Hand Off Pass	15
2.11. Gerakan Hook Pass	16
2.12. Gerakan Behind The Back Pass	16
2.13. Gerakan Under Hand Pass	16
2.14. Gerakan <i>One Two Step</i>	17
2.15. Fase Persiapan <i>Shooting</i>	20
2.16. <i>Lay Up Shooting</i>	20
2.17. <i>Set Shoot</i>	21
2.18. <i>Jump Shoot</i>	21
2.19. <i>Free Throw Shoot</i>	22
2.20. <i>Hook Shoot</i>	23
2.21. Independensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik	25
2.22. Karakteristik Kekuatan	28
2.23. Tahapan Latihan Kekuatan	28
3.1. Tes Sit and Reach	36
3.2. Tes Lari 20 Meter	37
3.3. Tes Kelincahan Illinois Agility Test	38

3.4. Tes Vertical-Jumps	39
3.5. Tes Two Hand Medicine Ball-Put	40
3.6. Tes Push-Ups	41
3.7. Tes Sit-Ups	42
3.8. Tes Squat-Jumps	43
3.9. <i>Bleep Test</i>	53
3.10. Langkah-Langkah Penelitian	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Hasil Tes Pengukuran <i>Sit and Reach</i>	58
4.2. Hasil Tes Pengukuran Lari 20 Meter	59
4.3. Hasil Tes Pengukuran <i>Illinoiis Agility Test</i>	60
4.4. Hasil Tes Pengukuran <i>Vertikal Jump</i>	61
4.5. Hasil Tes Pengukuran <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	62
4.6. Hasil Tes Pengukuran <i>Push-Ups</i>	63
4.7. Hasil Tes Pengukuran <i>Sit-Ups</i>	64
4.8. Hasil Tes Pengukuran <i>Squat Jump</i>	65
4.9. Hasil Tes Pengukuran <i>Bleep Test</i>	66
4.10. Hasil Analisis Kondisi Fisik Posisi <i>Point Guard</i>	67
4.11. Hasil Analisis Kondisi Fisik Posisi <i>Shooting Guard</i>	68
4.12. Hasil Analisis Kondisi Fisik Posisi <i>Small Forward</i>	69
4.13. Hasil Analisis Kondisi Fisik Posisi <i>Power Forward</i>	71
4.14. Hasil Analisis Kondisi Fisik Posisi <i>Center</i>	72
4.15. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Sit and Reach</i>	73
4.16. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah Lari 20 Meter	74
4.17. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Illinois Agility</i>	74
4.18. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Vertical</i>	75
4.19. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Medicine Ball</i>	75
4.20. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Push-Ups</i>	76
4.21. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Sit-Ups</i>	76
4.22. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Squat-Jumps</i>	77
4.23. Perbandingan Nilai Tertinggi dan Terendah <i>Bleep Test</i>	77