DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK..... I

KATA PENGANTAR..... Ii

PERNYATAAN..... Iii

UCAPAN TERIMA KASIH..... Iv

DAFTAR ISI..... Vi

DAFTAR TABEL..... Viii

DAFTAR GAMBAR..... Ix

DAFTAR LAMPIRAN..... X

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang..... 1

B. Masalah Penelitian..... 3

C. Tujuan Penelitian..... 3

D. Manfaat Penelitian..... 4

E. Batasan Masalah..... 4

F. Definisi Operasional..... 4

BAB II KAJIAN PUSTAKA..... 6

A. LANDASAN TEORETIS..... 6

1. Permainan Bola Basket..... 6

2. Karakteristik Permainan Bola Basket..... 6

3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket..... 8

4. Shooting Bola Basket..... 9

5. Karakteristik Shooting hoops..... 11

B. Prinsip dan Asas Latihan..... 13

C. Metode Latihan..... 13

D. Ekstrakurikuler..... 14

1. Kegiatan esktrakurikuler..... 14

2. Kegiatan ekstrakurikuler Olahraga..... 15

E. Anggapan Dasar..... 16
F. Hipotesis..... 18
BAB III MOTDE PENELITIAN..... 19
A. Metode Penelitian..... 19
B. Populasi dan Sampel..... 20
1. Populasi..... 20
2. Sampel..... 20
C. Desain Penelitian..... 21
D. Pelaksanaan Penelitian..... 22
E. Instrumen Penelitian..... 23
F. Teknik Pengumpulan Data..... 28
G. Analisis Data..... 28
1. Uji Normalitas Data..... 28
1. Uji t..... 30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 31
A. Hasil Penelitian..... 31
B. Data Pretest dan Postets..... 31
C. Analisis Data..... 34
D. Diskusi Penemuan..... 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 37
A. Kesimpulan..... 37
B. Saran-Saran..... 37
DAFTAR PUSTAKA..... 38
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 39
RIWAYAT HIDUP..... 70

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1. Desain Penelitian..... 21

3.2. Tahap-Tahap Penelitian…….. 22

4.1. Data Pretest..... 32

4.2. Data Postest..... 34

4.3. Hasi Perhitungan Nilai rata-rata Dan Standar Deviasi..... 34

4.4. Hasil Uji Liliefors..... 35

4.5. Hasil Uji t..... 36

Irfan Jafar Sodiq, 2013

Pengaruh Metode Latihan Alat Shooting Terhadap Accuracy Shooting Freethrow Satu Tangan Dari Atas Kepala

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1. Sikap awal menembak satu tangan..... 10
2.2. Sikap menembak satu tangan..... 10
2.3. Sikap *release shooting* satu tangan..... 11
2.4. Sikap badan saat *shooting* dengan alat *shooting hoops*..... 11
2.5. Sikap *shooting free throw*..... 17
3.1. Formasi pengetesan..... 25
3.2. Sikap *shooting free throw* yang benar..... 26
3.3 Sikap *shooting free throw* yang salah..... 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Pretest (awal)…….. 39
2. Data Postest (akhir)…… 40
3. Nilai Rata-rata Tes Awal……... 41
4. Nila Rata-rata Tes Akhir…….. 42
5. Data Hasil *Standar Deviasi* Tes Awal…… 43
6. Data Hasil *Standar Deviasi* Tes Akhir……... 45
7. Perhitungan Uji Normalitas *Liliefors* Awal…… 47
8. Perhitungan Uji Normalitas *Lilliefors* Akhir…… 49
9. Perhitungan Uji t……... 51
10. Menguji *Hipotesis*…….. 53
11. Program Latihan……... 55
12. Surat Keterangan Penelitian Dari SMK N 46 Jakarta Timur……. 58
13. Surat Izin Mengadakan Penelitian Dari SMK N 46 Jakarta Timur… 59
14. Tabel Uji *Liliefors*……... 60
15. Daftar Tabel Uji T…….. 61
16. Foto-foto Pada Saat Penelitian…… 62
17. SK Proposal Skripsi..... 66