

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Secara Teoritis.....	4
2. Secara Praktis.....	4
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Penjelasan Operasional.....	5
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Hakikat Profil.....	7
B. Hakikat Permainan Basket.....	8
C. Hakikat Kondisi Fisik.....	11
1. Fleksibilitas.....	13
2. Kecepatan.....	14
3. Kekuatan.....	15
4. Daya Tahan.....	17
D. Kondisi Fisik Dalam Permainan BolaBasket.....	19
E. Teknik-Teknik Dalam Basket.....	21
1. Penguasaan Bola (<i>Ball Handling</i>).....	21
a. Circle.....	22

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

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

b. Eight Form.....	22
c. Tapping.....	23
2. <i>Passing</i> (Mengoper Bola)	24
a. <i>Chest Pass</i> (Mengoper Bola Setinggi Dada)	24
b. <i>Bounce Pass</i> (Mengoper Bola Pantulan)	26
c. <i>Overhead Pass</i> (Mengoper Bola dari Atas Kepala).....	27
d. <i>Javelin Pass</i> (Operan Dengan Satu Tangan dari Atas Bahu/Kepala)	28
e. <i>Push Pass</i>	29
f. <i>Side Pass</i>	29
3. <i>Catching</i> (Menangkap Bola)	30
a. Gerakan Menangkap Bola di Depan Dada.....	30
b. Gerakan Menangkap Bola di Atas Kepala.....	31
c. Gerakan Menangkap Bola dari Samping.....	31
4. Gerakan Kaki Saat Menerima Bola.....	31
a. <i>One Two Step</i>	32
b. <i>Jump Stop</i>	32
5. <i>Dribbling</i>	33
a. <i>Low Dribble</i>	34
b. <i>Speed Dribble</i>	34
c. <i>Cross Over Dribble</i>	35
d. <i>Reverse Dribble</i>	35
e. <i>Behind The Back Dribble</i>	35
f. <i>Between The Leg Dribble</i>	36
6. <i>Shooting</i> (Menembak Bola)	36
a. <i>Standing Shoot</i>	37
b. <i>Jump Shoot</i>	38
c. <i>Lay-Up Shoot</i>	39
d. <i>Hook Shoot</i>	40
F. Anggapan Dasar.....	41

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	44
---------------------------	----

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

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

B. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel.....	45
C. Langkah-Langkah Penelitian.....	45
D. Instrumen Penelitian.....	46
1. <i>Sit and Reach</i>	47
2. Lari 20 Meter.....	48
3. Tes Kelincahan <i>Agility Illinois Test</i>	49
4. <i>Vertical Jump</i>	50
5. <i>Leg Dynamometer (Leg Strength)</i>	52
6. <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	53
7. <i>Sit-Ups</i>	54
8. Bleep Test.....	55
9. Tes Melempar dan Menangkap Bola.....	57
10. Tes Menembak Bola Ke Keranjang Basket (<i>Under Basket</i>)	57
11. Tes Menembak Bola Ke Keranjang Basket (<i>Medium Shoot</i>)	58
12. Tes Menembak Bola Ke Keranjang Basket (<i>Three Point Shoot</i>).....	58
13. Tes <i>Lay-Up</i>	59
14. Tes Menggiring Bola.....	61
E. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Observasi.....	62
F. Prosedur Pengolahan Data.....	62
1. Menghitung Nilai Rata-Rata.....	62
2. Menghitung Simpangan Baku.....	62
3. Penentuan Persentase.....	63
4. Memberi Nilai Konversi.....	64
5. Norma Kemampuan Fisik.....	64
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data.....	65
1. Hasil Tes Fisik Klub Basket Patriot Beezers Putra KU 18 Tahun.....	65

a. Fleksibilitas (<i>Sit and Reach</i>).....	65
b. Kelincahan (<i>Agility Illinois Test</i>).....	67
c. Power Tungkai (<i>Vertical Jump</i>).....	67
d. Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>).....	68
e. Power Otot Lengan dan Bahu (<i>Two Hand Medicine Ball</i>).....	69
f. Daya Tahan Lokal Otot Perut (<i>Sit Ups</i>).....	69
g. Vo_2max (<i>Bleep Test</i>).....	69
2. Hasil Tes Teknik Klub Basket Patriot Beezers Putra KU 18 Tahun.....	70
a. Hasil Tes Melempar dan Menangkap Bola (<i>Passing</i>).....	70
b. Hasil Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket (<i>Under Basket</i>).....	71
c. Hasil Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket (<i>medium shoot/ 2 point</i>).....	72
d. Hasil Tes Menembak Bola ke Keranjang (<i>Shooting 3 Point</i>)	89
e. Hasil Tes <i>Lay Up</i>	73
f. Hasil Tes Dribbling Illinois.....	74
B. Diskusi Penemuan.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

TABEL

	Halaman
3.1. Kriteria <i>Sit and Reach</i>	47
3.2. Kriteria Tes Lari 20 Meter.....	48
3.3. Kriteria Tes Kelincahan <i>Agility Illinois Test</i>	50
3.4. Kriteria <i>Vertical Jump</i>	51
3.5. Kriteria <i>Leg Dynamometer</i>	52
3.6. Kriteria <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	53
3.7. Kriteria <i>Sit-Ups Put</i>	54
3.8. Kriteria VO2Max.....	56
3.9. Tabel Konversi Nilai Kondisi Fisik.....	57
3.10. Tabel Norma Kemampuan Fisik.....	57
3.11. Tabel <i>Medium Shoot</i>	58
3.12. Tabel <i>Three Point Shoot</i>	59
3.13. Tabel <i>Lay up Shoot</i>	60
3.14. Tabel <i>Dribbling Illinois Test</i>	61
3.15. Tabel Konversi Nilai Kondisi Fisik.....	64
3.16. Tabel Norma Kemampuan Fisik.....	64
4.1. Data Hasil Konversi Tes Fisik Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Putra Usia 18 Tahun.....	75

Asep Hendra Setiawan, 2020
**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.2. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	77
4.3. Data Hasil Konversi Tes Teknik Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun	80
4.4. Rincian Data Tes Keterampilan Teknik Atlet Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	81
4.5. Data Hasil Konversi Tes Fisik Tim A atau Tim Utama Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	83
4.6. Rincian Data Tes Fisik Atlet Tim A atau Tim Utama Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	85
4.7. Data Hasil Konversi Tes Fisik Tim B atau Tim Pelapis Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	86
4.8. Rincian Data Tes Fisik Atlet Tim B atau Tim Pelapis Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	87
4.9. Data Hasil Konversi Tes Teknik Tim A atau Tim Utama Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	88
4.10. Rincian Data Tes Teknik Atlet Tim A atau Tim Utama Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	89
4.11. Data Hasil Konversi Tes Teknik Tim B atau Tim Pelapis Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun	90
4.12. Rincian Data Tes Teknik Atlet Tim B atau Tim Pelapis Klub Basket Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	91

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

	Halaman
2.1. Gambar Lapangan Basket.....	9
2.2. Ilustrasi Interdependensi Antar Komponen-Komponen Biomotorik.....	13
2.3. Tahapan Latihan Kekuatan.....	17
2.4. <i>Circle</i>	22
2.5. <i>Eight Form</i>	23
2.6. <i>Tapping</i>	23
2.7. <i>Chest Pass</i>	23
2.8. <i>Bounce Pass</i>	26
2.9. <i>Overhead Pass</i>	27
2.10. <i>Javelin Pass</i>	28
2.11. <i>Push Pass</i>	29
2.12. <i>Side Pass</i>	30
2.13. Gerakan menangkap bola di depan dada.....	30
2.14. Gerakan menangkap bola di atas kepala.....	31
2.15. Gerakan menangkap bola dari samping.....	31
2.16. <i>One Two Stop</i>	32
2.17. <i>Jump Stop</i>	33
2.18. <i>Low Dribble</i>	34
2.19. <i>Speed Dribble</i>	34
2.20. <i>Cross Over Dribble</i>	35
2.21. <i>Reverse Dribble</i>	35
2.22. <i>Behind the Back</i>	36
2.23. <i>Between the Leg</i>	36
2.24. <i>Standing Shoot</i>	38
2.25. <i>Jump Shoot</i>	39
2.26. <i>Lay Up</i>	40
2.27. <i>Hook Shoot</i>	41
2.28. Tabel Usia Latihan Atlet.....	43

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

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

3.1. Langkah-Langkah Penelitian.....	46
3.2. <i>Sit and Reach</i>	48
3.3. Sprint 20 Meter.....	49
3.4. Tes kelincahan <i>Agility Illinois Test</i>	50
3.5. <i>Vertical Jump</i>	51
3.6. <i>Leg Dynamometer</i>	52
3.7. <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	54
3.8. <i>Sit-Ups</i>	55
3.9. Tes <i>Medium Shoot</i>	58
3.10. Tes <i>Three Point Shoot</i>	59
3.11. Tes <i>Lay-Ups</i>	60
3.12. Tes <i>dribbling</i> menggunakan <i>Agility Illinois Test</i>	62
3.13. Diagram Batang.....	63

DAFTAR DIAGRAM

DIAGRAM

	Halaman
4.1. Hasil Tes <i>Sit and Reac</i>	65
4.2. Hasil Tes <i>Illinoise Agility Test</i>	66
4.3. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	67
4.4. Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	68
4.5. Hasil Tes <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	68
4.6. Hasil Tes <i>Sit Ups</i>	69
4.7. Hasil Tes <i>Bleep Test</i>	70
4.8. Hasil Tes Melempar dan Menangkap Bola/ <i>Passing</i>	71
4.9. Hasil Tes <i>Shooting Under Basket</i>	71
4.10. Hasil Tes <i>Shooting Medium Shoot/ 2 point</i>	72
4.11. Hasil Tes <i>Shooting 3 Point</i>	73
4.12. Hasil Tes <i>lay ups</i>	74
4.13. Hasil Tes <i>Dribbling Illinoise</i>	74
4.14. Rincian Data Hasil Tes Kondisi Fisik.....	78
4.15. Rincian Data Hasil Tes Keterampilan Teknik.....	85
4.16. Rincian Data Hasil Tes Kondisi Fisik Tim A atau Tim Utama Klub Patriot Beezers Kelompok Usia 18 Tahun.....	85
4.17. Rincian Data Hasil Tes Kondisi Fisik Tim B atau Tim Pelapis Klub Patriot Beezers Putra Kelompok Usia 18 Tahun.....	87
4.18. Rincian Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Tim A atau Tim Utama Klub Patriot Beezers Putra Kelompok Usia 18 Tahun.....	89

4.19. Rincian Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Tim B atau Tim Pelapis Klub Patriot Beezers Putra Kelompok Usia 18 Tahun.....	91
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

	Halaman
1. SK Pembimbing Skripsi Dan Surat Izin Penelitian, Surat Izin Penelitian dan Buku bimbingan Skripsi.....	97
2. Surat Ijin Penelitian.....	102
3. Surat Balasan Club Basket Patriot Beezers.....	103
4. Norma Teknik <i>Passing</i> hasil tes.....	104
5. Norma Teknik Under Basket.....	106
6. Norma Tes <i>Shooting</i> 2 Point.....	108
7. Norma Tes <i>Shooting</i> 3 Point.....	110
8. Norma Tes Dribling Illinoise.....	114
9. Dokumentasi Penelitian.....	116