

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Asumsi Dasar .....	6
E. Hipotesis.....	8
F. Metode Penelitian .....	8
G. Lokasi dan Sampel .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Hakekat Permainan Bola Basket .....	10
B. Hakekat Latihan .....	15
C. Latihan Teknik.....	17
D. Metode Latihan Progresif .....	17

E. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	20
a. Teknik Dasar Mengoper Bola (Passing).....	21
1. Mengoper Bola Setinggi Dada (Chest Pass).....	21
2. Mengoper Bola Dari Atas Kepala (Over Head Pass)....	22
3. Mengoper Bola Pantulan (Bounce Pass) .....	22
4. Teknik Dasar Menerima Bola .....	23
b. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) .....	24
c. Teknik Dasar Menembak (Shooting).....	25
1. Tembakan Satu Tangan (One Hand Set Shoot) .....	25
2. Tembakan Dua Tangan .....	26
3. Tembakan Lay Up .....	26
4. Tembakan Bebas (Free Throw) .....	27
F. Latihan Tembakan Bebas (Free Throw) dengan	
Metode Progresif .....	27
<b>BAB III. PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	30
A. Metode Penelitian .....	30
B. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	31
C. Batasan Istilah .....	33
D. Desain Penelitian .....	34
E. Instrumen Penelitian .....	36
a. Prosedur Umum Pelaksanaan Tes .....	36
b. Prosedur Khusus .....	36
c. Kualifikasi Testor .....	38

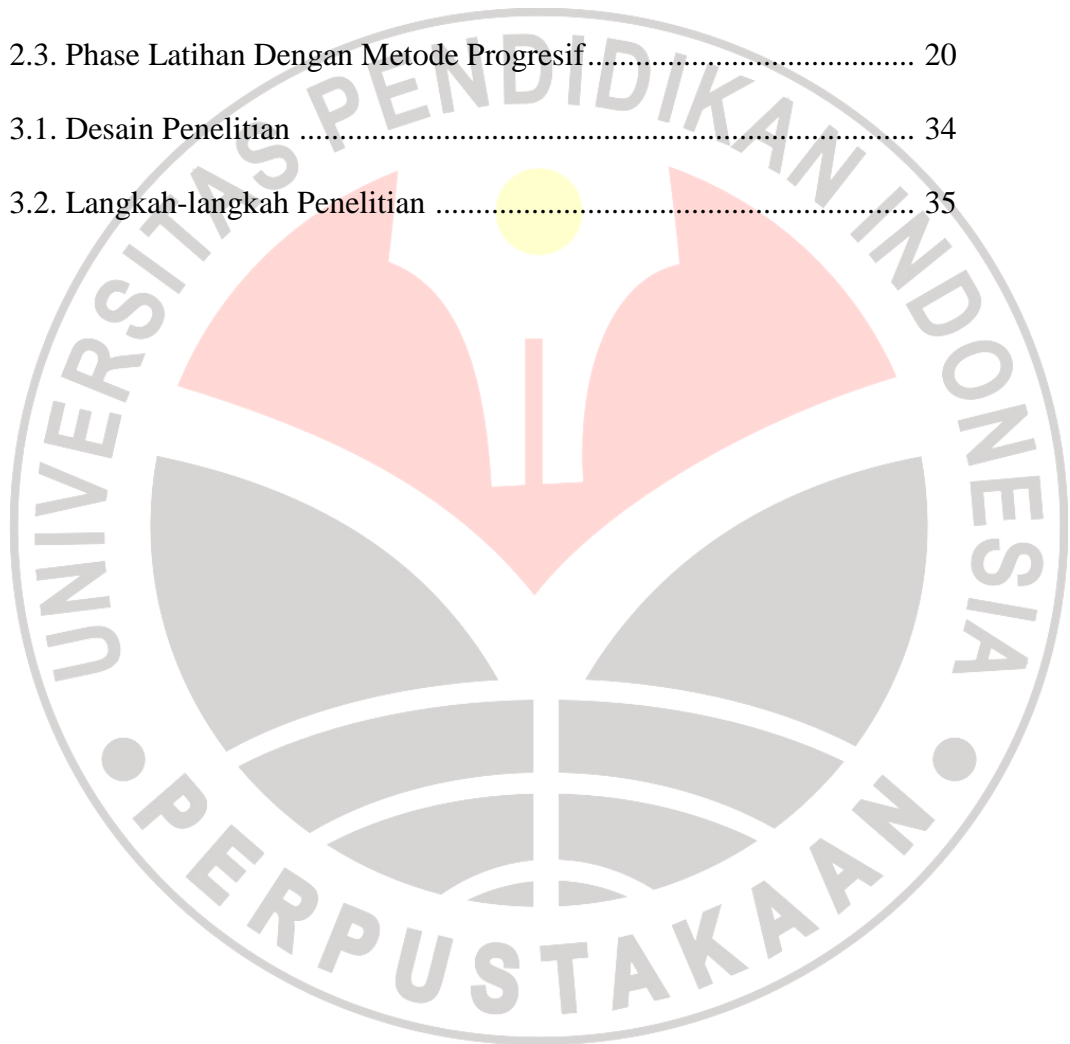
d. Alat dan Fasilitas .....	39
F. Pelaksanaan Penelitian .....	39
G. Teknik Pengumpulan Data .....	48
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	48
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN DATA .....</b>	<b>53</b>
A. Analisis Data .....	53
a. Uji Normalitas .....	54
b. Uji Homogenitas .....	56
c. Uji Signifikansi .....	57
d. Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Bentuk Latihan .....	59
B. Diskusi Penemuan .....	60
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>
A. Data Penelitian .....	66
B. Foto Penelitian .....	87
C. Tabel Distribusi .....	93
D. Surat-surat Penelitian .....	97
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1. Program Latihan Tembakan Bebas Kelompok Eksperimen .....	40
3.2 Program Latihan Tembakan Bebas Kelompok Kontrol.....	44
4.1. Data Hasil Penelitian.....	53
4.2. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kedua Kelompok.....	55
4.3. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kedua Kelompok.....	55
4.4. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Gain Kedua Kelompok .....	56
4.5. Hasil Uji Homogenitas Dua Varians Kedua Kelompok .....	57
4.6. Hasil Uji Signifikansi Kedua Kelompok .....	58
4.7. Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok .....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Ukuran Lapangan Bola Basket.....	13
2.2. Garis Pembatas Lapangan Bola Basket.....	13
2.3. Phase Latihan Dengan Metode Progresif.....	20
3.1. Desain Penelitian .....	34
3.2. Langkah-langkah Penelitian .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

### A. FORMAT PENILAIAN

A.1 Tes Awal ..... 66

A.2 Tes Akhir ..... 67

### B. HASIL PENELITIAN

B.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen..68

B.2 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol..... 69

B.3 Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelompok Eksperimen.. 70

B.4 Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelompok Kontrol..... 71

B.5 Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kelompok Eksperimen...72

B.6 Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kelompok Kontrol ..... 73

B.7 Uji Normalitas Lilliefors Gain Kelompok Eksperimen ..... 74

B.8 Uji Normalitas Lilliefors Gain Kelompok Kontrol..... 75

B.9 Uji Homogenitas Varians Tes Awal Kelompok Eksperimen... 76

B.10 Uji Homogenitas Varians Tes Akhir Kelompok Kontrol..... 77

B.11 Uji Homogenitas Varians Gain Kelompok Eksperimen dan  
Kelompok Kontrol..... 78

B.12 Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Skor Berpasangan).  
Kelompok Eksperimen..... 79

B.13 Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Skor Berpasangan)  
Kelompok Kontrol..... 81

B.14 Uji Signifikansi Perbedaan Dua Rata-rata (Uji Satu Pihak).... 83

C. FOTO-FOTO PENELITIAN	
C.1 Kelompok Eksperimen .....	87
C.2 Kelompok Kontrol .....	87
C.3 Latihan Footwork .....	88
C.4 Latihan Lompatan .....	89
C.5 Latihan Posisi Badan .....	90
C.6 Latihan Gerak Lanjutan .....	91
C.7 Foto Tembakan Bebas .....	92
D. TABEL STATISTIK .....	93
E. SURAT-SURAT IZIN PENELITIAN .....	97
F. DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

