

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Batasan penelitian	6
1.6 Definisi Operasional	7
BAB II TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	9
3.1 Landasan Teoritis.....	9
2.1.1 Sejarah Bola Basket	9
2.1.2 Pengertian Pelatihan Mental.....	11
2.1.2.1 Kecemasan.....	14
2.1.2.2 Gugahan.....	15
2.1.2.3 Stres.....	15
2.1.3 Model Pelatihan Peredaaan Ketegangan (Relaksasi)....	18
2.1.3.1 Pelatihan dari <i>Jacobson</i>	18
2.1.3.2 Pelatihan dari <i>Cratty</i>	19

2.1.3.3 Teknik Progressive Muscle Relaxation.....	20
2.1.3.4 Teknik Respon Bebas Anxiety.....	21
2.1.3.5 Teknik Autogenic Relaxation.....	21
2.1.3.6 Latihan Pernapasan Dalam.....	23
2.1.3.7 Teknik Meditasi.....	24
2.1.3.8 Model Training.....	25
2.1.4 Pelatihan Mental Yang Dipakai Peneliti.....	25
2.1.5 Tembakan Bebas.....	30
2.2 Kerangka Berfikir	31
Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Dalam Permainan Bola Basket.....	34
2.3 Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Desain Penelitian	36
3.3 Populasi dan Sample.....	39
3.4 Instrumen Penelitian	40
3.5 Pelaksanaan Penelitian.....	44
3.6 Prosedur Pengolahan Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan	56
4.2 Diskusi Penemuan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	119



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	56
4.2 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok	57
4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen	58
4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Setelah Eksperimen	58
4.5 Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Bentuk Latihan	59
4.6 Data Hasil Uji Signifikasi Perbedaan Pengaruh Kedua Kelompok Latihan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Prosedur Penelitian.....	38
3.3 Bentuk Gerakan Awalan Tembakan	41
3.4 Bentuk Tembakan Dengan Memperhatikan Garis Batas	42
3.5 Bentuk Gerakan Bola Masuk	42
3.6 Bentuk Gerakan Lanjutan Tembakan Dengan Satu Tangan	42
3.7 Bentuk Gerakan Bola Masuk	43
3.8 Bentuk Tembakan Dengan Memperhatikan Garis Batas	43
3.9 Bentuk Gerakan Bola Masuk	43
3.10 Bentuk Tembakan Dengan Memperhatikan Garis Batas	43
3.11 Formasi Pelaksanaan Tes	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data Hasil Tes Awal (Tembakan Bebas).....	69
2 Data Pembagian Kelompok Dari Hasil Tes Awal	70
3 Data Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	71
4 Data Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	72
5 Perhitungan Rata-Rata Kedua Kelompok.....	73
6 Perhitungan Simpangan Baku.....	76
7 Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	79
8 Perhitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok	85
9 Perhitungan Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	87
10 Perhitungan Uji Signifikasi Perbedaan Pengaruh Metode <i>Relaksasi</i> Dan Tanpa <i>Relaksasi</i> Terhadap Ketepatan Tembakan Bebas	91
11 Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	95
12 Tabel Distribusi F	96
13 Tabel Distribusi Normal Z.....	97
14 Tabel Nilai Distribusi t	98
15 Program latihan Kelompok Metode Eksperimen dan Kontrol	99
16 Tabel Hasil Tes Awal Tembakan Bebas.....	103
17 Tabel Hasil Tes Tembakan Bebas Kelompok Eksperimen (Tes Akhir)....	104
18 Tabel Hasil Tes Tembakan Bebas Kelompok Kontrol (Tes Akhir).....	105
19 Jadwal Latihan (Penelitian)	106
20 Daftar Kehadiran Latihan Sampel Penelitian	107
21 Foto-Foto Pelaksanaan Penelitian.....	109
22 Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi.....	112
23 Surat Izin Penelitian.....	117
24 Surat Keterangan Penelitian	118