

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| LEMBAR PENGESAHAN                                |     |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH          |     |
| ABSTRAK                                          |     |
| <i>ABSTRACT</i>                                  |     |
| KATA PENGANTAR .....                             | i   |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....                        | ii  |
| DAFTAR ISI .....                                 | iii |
| DAFTAR TABEL .....                               | v   |
| DAFTAR GAMBAR .....                              | vi  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                            | vii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                          | 1   |
| 1.1 Latar Belakang .....                         | 1   |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                        | 4   |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                      | 5   |
| 1.4 Definisi Operasional .....                   | 5   |
| 1.5 Kegunaan Penelitian .....                    | 6   |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS .....                   | 7   |
| 2.1 Kajian Pustaka .....                         | 7   |
| 2.1.1 Tinjauan tentang Konsep Latihan .....      | 7   |
| 2.1.1.1 Konsep Latihan .....                     | 7   |
| 2.1.1.2 Tujuan Latihan .....                     | 9   |
| 2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan .....            | 10  |
| 2.1.1.4 Penambahan Beban .....                   | 12  |
| 2.1.1.5 <i>Overtraining</i> .....                | 13  |
| 2.1.2 Tinjauan tentang Bola Basket .....         | 14  |
| 2.1.2.1 Pengertian Bola Basket .....             | 14  |
| 2.1.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket ..... | 15  |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.2.3 Teknik <i>Dribble</i> Bola Basket .....                           | 17 |
| 2.1.2.4 Latihan <i>Dribble</i> dengan Pola Variasi <i>ZigZag</i><br>..... | 19 |
| 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....                                   | 22 |
| 2.3 Kerangka Konseptual .....                                             | 23 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian .....                                            | 24 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....                                         | 25 |
| 3.1 Metode Penelitian .....                                               | 25 |
| 3.2 Variabel Penelitian .....                                             | 26 |
| 3.3 Desain Penelitian .....                                               | 26 |
| 3.4 Populasi dan Sampel .....                                             | 27 |
| 3.4.1 Populasi .....                                                      | 27 |
| 3.4.2 Sampel .....                                                        | 27 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                                         | 28 |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....                                            | 28 |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                                            | 29 |
| 3.8 Langkah-langkah Penelitian .....                                      | 32 |
| 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....                                     | 33 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                              | 34 |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                                                | 34 |
| 4.1.1 Hasil Data Penelitian .....                                         | 34 |
| 4.1.2 Hasil Analisis Penelitian .....                                     | 38 |
| 4.2 Pembahasan .....                                                      | 41 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....                                            | 46 |
| 5.1 Simpulan .....                                                        | 46 |
| 5.2 Saran .....                                                           | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                      | 47 |
| LAMPIRAN .....                                                            | 49 |
| RIWAYAT HIDUP.....                                                        | 65 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                     | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 4.1 Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                                        | 34      |
| Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribble</i> dengan Pola Variasi ..... | 35      |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> .....                                           | 37      |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> .....                                          | 38      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                           | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Sistem Tangga .....                                            | 12      |
| Gambar 2.2 <i>Dribble</i> Tinggi .....                                    | 16      |
| Gambar 2.3 <i>Dribble</i> Rendah .....                                    | 16      |
| Gambar 2.3 Tahap Latihan <i>Dribble</i> dengan Pola Variasi ZigZag .....  | 21      |
| Gambar 3.1 Gambar Desain Penelitian .....                                 | 26      |
| Gambar 3.2 Tes Keterampilan Menggiring Bola .....                         | 29      |
| Gambar 4.1 <i>Paired Samples Statistics</i> dan <i>Descriptives</i> ..... | 36      |
| Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas .....                                     | 39      |
| Gambar 4.3 Hasil Uji Homogenitas .....                                    | 39      |
| Gambar 4.4 Hasil Uji Hipotesis .....                                      | 40      |

## DAFTAR LAMPRAN

|                                                              | Halaman |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| Data Hasil Penelitian .....                                  | 49      |
| Hasil Analisis <i>Paired Samples Statistics</i> .....        | 50      |
| Hasil Analisis <i>Descriptives</i> .....                     | 50      |
| Hasil Analisis Frekuensi <i>Pretest</i> .....                | 51      |
| Hasil Analisis Frekuensi <i>Posttest</i> .....               | 51      |
| Hasil Uji Normalitas .....                                   | 51      |
| Hasil Uji Homogenitas .....                                  | 52      |
| Hasil Uji t .....                                            | 52      |
| Tabel Distribusi t .....                                     | 53      |
| Program Latihan <i>Dribble</i> Dengan Menggunakan Pola ..... | 54      |
| Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....         | 58      |
| Dokumentasi Foto Kegiatan Pelaksanaan Penelitian .....       | 59      |