

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Latihan	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Tujuan Latihan.....	9
c. Prinsip-prinsip Latihan	10

	Halaman
d. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan.....	16
2. Teori keterampilan motorik	19
a. Konsep Keterampilan Motorik	19
b. Tahap-tahap Latihan Gerak (Motorik)	22
3. Permainan bola basket	24
a. pengertian Permainan Bola Basket	24
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	24
c. Teknik Dasar <i>Chest Pass</i>	30
B. Metode Latihan Praktek Distribusi linier dan Praktek Distribusi Meningkatkan	33
1. Metode Latihan Distribusi Linier	33
2. Metode Latihan Distribusi Meningkatkan	34
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	36
D. Anggapan Dasar	37
E. Hipotesis.....	38

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	39
B. Desain Penelitian	40
C. Variabel Penelitian.....	41
D. Populasi dan Sampel.....	42
E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Pengumpulan data.....	44

	Halaman
G. Langkah-langkah Penelitian	45
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	44
I. Waktu dan Tempat Penelitian	49
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
1. Hasil Perhitungan Distribusi Normal Kedua Kelompok...	50
2. Hasil Pengujian Homogenitas Data Kedua Kelompok.....	51
C. Pengujian Hipotesis	51
1. Hasil Analisis Data Kelompok A	52
2. Hasil Analisis Data Kelompok B.....	53
3. Hasil Analisis Data Perbedaan Keterampilan Chest Pass Kelompok A dan Kelompok B	54
D. Pembahasan	55
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	57
B. Saran-saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61
RIWAYAT HIDUP PENULIS	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertaha	12
Gambar 2.2 Cara Memegang Bola	26
Gambar 2.3 <i>Chest Pass</i>	27
Gambar 2.4 <i>Groud Pass</i>	28
Gambar 2.5 <i>Over Head Pass</i>	29
Gambar 2.6 <i>Pivot</i>	30
Gambar 2.7 Sikap <i>Chest Pass</i>	31
Gambar 2.8 Sikap Awal Teknik Dasar <i>Chest Pass</i>	32
Gambar 2.9 Sikap Pelaksanaan Teknik Dasar <i>Chest Pass</i>	32
Gambar 2.10 Sikap Akhir Teknik Dasar <i>Chest Pass</i>	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian	41
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes <i>Chest Pass</i> Permainan Bola Basket .	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Skala Intensitas Latihan	15
Tabel 2.2 Kelebihan Distribusi Meningkat dan Distribusi Linier	37
Tabel 2.1 Kekurangan Distribusi Meningkat dan Distribusi Linier	38
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-Rata Standar Deviasi, dan Variansi dari Kedua Kelompok Belajar.....	50
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-Masing Kelompok.....	51
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok.....	51
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Peningkatan Kelompok A.....	52
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis Peningkatan Kelompok B	53
Tabel 4.6 Hasil Analisi Data Perbedaan Peningkatan Kelompok A dan Kelompok B	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan <i>Chest pass</i>	51
Lampiran 2 Hasil Latihan <i>Chest Pass</i> Kelompok A.....	63
Lampiran 3 Hasil Latihan <i>Chest Pass</i> Kelompok B	64
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Awal Kelompok A.....	65
Lampiran 5 Perhitungan Skor Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Akhir Kelompok A	66
Lampiran 6 Uji Homogenitas Data dan Hipotesis Kelompok A.....	67
Lampiran 7 Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Awal Kelompok B	68
Lampiran 8 Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Akhir Kelompok B	69
Lampiran 9 Uji Homogenitas Data dan Hipotesis Kelompok B	70
Lampiran 10 Uji Perbedaan Peringkat	71
Lampiran 11 Daftar Tabel Statistik	73
Lampiran 12 Surat Keputusan Bimbingan	78
Lampiran 13 Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian.....	79
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melaksanakan penelitian.....	80
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	81