

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	5
1.3. Definisi Operasional .....	5
1.4. Tujuan Penelitian .....	6
1.5. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1. Kajian Pustaka .....	7
2.1.1. Konsep Latihan .....	7
2.1.1.1. Pengertian Latihan .....	7
2.1.1.2. Tujuan .....	9
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan .....	10
2.1.1.3.1. Prinsip Individualisasi .....	10
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> ) .....	12
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan .....	13
2.1.1.3.4. Variasi Latihan .....	14
2.1.2. Keterampilan Teknik .....	15
2.1.3. Permainan Bola Basket .....	17

	Halaman
2.1.3.1. Pengertian Permainan Bola Basket .....	17
2.1.3.2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	22
2.1.3.3. Hakikat Teknik Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket .....	24
2.1.3.3.1 Pengertian Teknik Menggiring Bola	24
2.1.3.3.1 Macam-macam Teknik Menggiring Bola .....	25
2.1.3.3.3 Manfaat Teknik Menggiring Bola	29
2.1.4. Hakikat <i>Ballhandling</i> .....	29
2.1.4.1 Pengertian <i>Ballhandling</i> .....	29
2.1.4.2 Bentuk Latihan <i>Ballhandling</i> .....	31
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
2.3. Kerangka Konseptual .....	37
2.4. Hipotesis Penelitian.....	38
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian.....	39
3.2. Variabel Penelitian .....	40
3.3. Desain Penelitian .....	40
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
3.4.1. Populasi Penelitian .....	41
3.4.2. Sampel Penelitian .....	41
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.6. Instrumen Penelitian .....	42
3.7. Teknik Analisis Data .....	44
3.8. Langkah-langkah Penelitian .....	46
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian .....	47
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data .....	49
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir .....	49
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis .....	50

	Halaman
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data .....	50
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas .....	50
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis .....	51
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	54
5.2. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>77</b>