

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMAKASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1. Bola Basket	8
2.1.1.1. Teknik – Teknik Bola Basket	9
2.1.1.2. Fasilitas dalam Olahraga Bola Basket	11
2.1.2. Konsep Latihan	13
2.1.2.1. Pengertian Latihan	13
2.1.2.2. Tujuan Latihan	13
2.1.2.3. Prinsip-Prinsip Latihan	14
2.1.3. Kondisi Fisik	16
2.1.3.1. Pengertian Kondisi Fisik	16
2.1.3.2. Komponen Kondisi Fisik	17
2.1.3.3. Kelincahan	17

2.1.4. <i>Footwork</i>	19
2.1.4.1. Latihan Footwork dengan Cone	20
2.1.4.2. Latihan Footwork dengan Ladder Drill.....	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Desain Penelitian.....	27
3.4 Populasi dan Sampel	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Deskripsi Data	33
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	37
4.2.1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	37
4.2.2. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes	38
4.2.3. Pengujian Hipotesis.....	38
4.3. Pembahasan.....	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN - LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Hasil Tes Kelincahan <i>Footwork</i> Dengan Latihan <i>Cone</i>	33
Tabel 4.2. Hasil Tes Awal Kelincahan <i>Footwork</i> Dengan Latihan <i>Cone</i>	34
Tabel 4.3. Hasil Tes Akhir Peningkatan Kelincahan <i>Footwork</i> Dengan Latihan <i>Cone</i>	34
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata dan Standar Deviasi dari <i>Footwork</i> Menggunakan <i>Cone</i>	35
Tabel 4.5. Hasil Tes Awal Peningkatan Kelincahan <i>Footwork</i> dengan Latihan <i>Ladder Drill</i>	35
Tabel 4.6. Hasil Tes Peningkatan Kelincahan <i>Footwork</i> dengan Latihan <i>Ladder Drill</i>	36
Tabel 4.7. Hasil Tes Akhir Peningkatan Kelincahan <i>Footwork</i> dengan Latihan <i>Ladder Drill</i>	36
Tabel 4.8. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari <i>Footwork</i> Menggunakan <i>Ladder Drill</i>	37
Tabel 4.9. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari <i>Footwork</i> Menggunakan <i>Cone</i>	37
Tabel 4.10. Hasil Pengujian Normalitas Data <i>Footwork</i> Menggunakan <i>Cone</i> dari Masing-Masing Tes.....	37
Tabel 4.11. Hasil Pengujian Normalitas Data <i>Footwork</i> Menggunakan <i>Ladder Drill</i> dari Masing-Masing Tes	38
Tabel 4.12. Hasil Pengujian Homogenitas.....	38
Tabel 4.13. Hasil Pengujian Hipotesis	39
Tabel 4.14. Uji Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok.....	39
Tabel 4.15. Uji Efektifitas Kedua Kelompok Latihan	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. <i>Passing</i>	9
Gambar 2. 2. <i>Dribbling</i>	10
Gambar 2. 3. <i>Shooting</i>	11
Gambar 2. 4. Bola Basket	11
Gambar 2. 5. Lapangan Bola Basket dan Ukurannya	12
Gambar 2. 6. Papan Pantul pada Ring Basket.....	12
Gambar 2. 7. Sistem Tangga <i>Overload</i>	15
Gambar 2. 8. Gerakan <i>Five Cone Drill Exercise</i>	21
Gambar 2. 9. <i>Agility Ladder Exercise</i>	22
Gambar 3. 1. Desain Penelitian.....	27
Gambar 3. 2. Tes <i>Zig-zag Run</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes zig-zag) Menggunakan <i>Cone</i> dan <i>Ladder drill</i>	45
Lampiran 2. Program Latihan Kelincahan Dengan Menggunakan <i>Cone</i> dan <i>Ladder drill</i>	46
Lampiran 3. Rata-Rata dan Standar Deviasi Hasil Tes Awal Peningkatan Kelincahan Footwork Dengan Latihan <i>Cone</i>	48
Lampiran 4. Rata-Rata dan Standar Deviasi Hasil Tes Akhir Peningkatan Kelincahan Footwork Dengan Latihan <i>Cone</i>	49
Lampiran 5. Rata-Rata dan Standar Deviasi Hasil Tes Awal Peningkatan Kelincahan Footwork Dengan Latihan <i>Ladder drill</i>	50
Lampiran 6. Hasil Tes Akhir Peningkatan Kelincahan Footwork Dengan Latihan <i>Ladder drill</i>	51
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Kelompok <i>Cone</i> dan <i>Ladder drill</i>	52
Lampiran 8. Tabel Nilai – Nilai Kritis untuk Uji Liliefors	56
Lampiran 9. Uji Homogenitas Data Kelincahan Footwork Dengan Latihan <i>Ladder drill</i> & Latihan <i>Cone</i>	57
Lampiran 10. Tabel Nilai - Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$)	58
Lampiran 11. Uji Hipotesis Data (Uji Perbedaan dua rata-rata uji dua pihak) Kelincahan Footwork Dengan Latihan <i>Ladder drill</i> & Latihan <i>Cone</i>	59
Lampiran 12. Uji Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok	60
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai Distribusi <i>t-student</i>	61
Lampiran 14. SK (Surat Keputusan) Pembimbing	62
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	64
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	65