

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>MOTO HIDUP</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Definisi Oprasional.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1. Kajian Pustaka.....	7
2.1.1. Pengertian Latihan.....	7
2.1.2. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	7
2.1.3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
2.1.4. Permainan Bola Basket.....	10
2.1.5. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Free Throw</i> .....	15
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	20
2.3. Kerangka Konseptual.....	21
2.4. Hipotesis Penelitian.....	23

<b>BAB 3</b>	<b>PROSEDUR PENELITIAN</b>	
	3.1. Metode Penelitian.....	24
	3.2. Variabel Penelitian.....	24
	3.3. Desain Penelitian.....	25
	3.4. Populasi dan Sampel.....	25
	3.4.1. Populasi.....	25
	3.4.2. Sampel.....	25
	3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	26
	3.6. Instrumen Penelitian.....	26
	3.7. Teknis Analisis Data.....	28
	3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	30
	3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	4.1. Deskripsi Data.....	32
	4.2. Pengujian Prasyarat.....	33
	4.2.1. Pengujian Normalitas.....	33
	4.2.2. Hasil Homogenitas.....	33
	4.3. Pengujian Hipotesis.....	34
	4.4. Pembahasan Penelitian.....	35
<b>BAB 5</b>	<b>SIMPULAN</b>	
	5.1. Simpulan.....	36
	5.2. Saran.....	36
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	37
	<b>LAMPIRAN</b> .....	38
	<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	58

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Bagan penilaian <i>shooting free throw</i> .....	28
Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	32
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Rata-Rata Standar Deviasi.....	33
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas.....	34
Tabel 4.5. Hasil Uji Hipotesis.....	34

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Bagan Pola Latihan Tembak.....	4
Gambar 2.1. Sistem Tangga.....	9
Gambar 2.2. Latihan Wall Shoot.....	16
Gambar 2.3. Latihan Chair Shoot .....	18
Gambar 2.4. Latihan Tembak Jarak Bertahap.....	19
Gambar 2.5. Latihan Tembak Jarak Berpindah.....	19
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	25