

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Hakikat Latihan	7
2.1.2 Prinsip Latihan	7
2.1.3 Beban Lebih (<i>Overload</i>)	8
2.1.4 Prinsip Individualisasi	9
2.1.5 Kualitas Latihan	9
2.2 Variasi Latihan	10
2.2.1 Bentuk Variasi Latihan <i>Chest Pass</i>	11
2.3 Hakikat <i>Chest Pass</i>	14
2.4 Teknik Kemampuan <i>Chest Pass</i>	15
2.5 Tujuan dan Manfaat Passing	18

2.6 Hakikat Permainan Bola Basket	18
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.8 Hipotesis	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1 Populasi	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.4 Desain Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Analisis Data	29
3.8 Langkah-langkah Penelitian	31
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.1.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.2 Hasil Pengujian Prasyarat Analisis	35
4.2 Pengujian Hipotesis	36
4.3 Pembahasan	37
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46
RIWAYAT HIDUP PENULIS	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain penelitian	27
Tabel 3.2 Tahap kegiatan	33
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest Posttest</i>	34
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Standar Deviasi dan Varians	35
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas	36
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas	36
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem tangga	8
Gambar 2.2 Latihan <i>Passing</i> I	12
Gambar 2.3 Latihan <i>Passing</i> 2	13
Gambar 2.4 Latihan <i>Passing</i> 3	13
Gambar 2.5 Latihan <i>Passing</i> 4	13
Gambar 2.6 Umpan setinggi dada	16
Gambar 2.7 Teknik <i>chest pass</i>	16
Gambar 2.8 Lapangan permainan basket	20
Gambar 2.9 Posisi tempat duduk <i>score table</i>	20
Gambar 2.10 Papan pantul basket	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program latihan	46
Lampiran 2 Pengolahan Data.....	50
Lampiran 3 Dokumen Surat Penelitian.....	54
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	58