

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	x
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
KATA PENGANTAR	ix
UCAPAN TERIMA KASIH.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1. Kajian Pustaka.....	9
2.1.1. Latihan	9
2.1.1.1. Konsep Latihan.....	9
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	9
2.1.1.3. Prinsip-Prinsip Latihan	10
2.1.2. <i>Power</i>	15
2.1.2.1. Pengertian Power	15
2.1.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Power	17
2.1.2.3 Macam-macam Latihan Power	17
2.1.2.4 Bentuk Latihan Power	18
2.1.2.5 Power Otot Lengan.....	19
2.1.3 Pliometrik	20
2.1.3.1 Latihan Pliometrik.....	20

2.1.3.2	Bentuk Latihan Pliometrik	21
2.1.3.3	Manfaat Utama Pliometrik	26
2.1.4	Hakikat Bola Basket.....	26
2.1.4.1	Pengertian Bola Basket	26
2.1.4.2	Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket	27
2.1.4.3	Teknik dasar Permainan Bola Basket.....	29
2.1.5	Konsep Biomekanika Olahraga	32
2.1.5.1	Pengertian Biomekanika Olahraga	32
2.1.5.2	Fungsi Biomekanika Olahraga	33
2.1.5.3	Sub Disiplin Ilmu dalam Konsep Ilmu Biomekanika.....	34
2.1.5.4	Analisis Biomekanika Pada Gerakan Bola Basket	36
2.2.	Hasil Penelitian yang Relevan	39
2.3.	Kerangka Konseptual.....	42
2.4.	Hipotesis.....	43
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		45
3.1	Metode Penelitian.....	45
3.2	Variabel Penelitian	45
3.3	Populasi dan Sampel	46
3.3.1	Populasi.....	46
3.3.2	Sampel.....	46
3.4	Desain Penelitian.....	47
3.5	Teknik Pengumpulan Data	47
3.6	Instrumen Penelitian.....	48
3.7	Teknik Analisis Data.....	50
3.8	Langkah-langkah Penelitian.....	51
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	52
3.9.1	Tempat Penelitian	52
3.9.2	Waktu Pelaksanaan	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Hasil Penelitian	54
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	54

4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	56
4.1.2.1 Uji Normalitas Data.....	56
4.1.2.2 Uji Homogenitas Data.....	57
4.1.3 Pengujian Hipotesis	57
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	53
Tabel 4.1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test power</i> otot lengan	54
Tabel 4.2. deskriptif statistik <i>Pretest</i> dan <i>posttest Power</i> Otot Lengan (<i>Overhead Medicine Ball Throw</i>).....	55
Tabel 4.3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test Shooting Free Throw</i>	55
Tabel 4.4. deskriptif statistik <i>Pretest</i> dan <i>posttest tes Shooting Free Throw</i>	56
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 4.7. Hasil pengujian hipotesis <i>power</i> otot lengan	58
Tabel 4.8. Hasil pengujian hipotesis <i>Shooting Free Throw</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : <i>Step Type Approach</i>	12
Gambar 2.2 : <i>Power Drop</i>	23
Gambar 2.3 : <i>Overhead throw medicine ball</i>	23
Gambar 2.4 : <i>Push-up</i> tepuk.....	24
Gambar 2.5 : <i>Chair-Dips</i>	25
Gambar 2.6: Lapangan Bola Basket.....	28
Gambar 2.7: Bola Basket	28
Gambar 2.8: Ring Bola Basket.....	29
Gambar 2.9: Teknik dasar dribbling	30
Gambar 2.10: <i>Passing</i>	30
Gambar 2.11: <i>Shooting</i>	32
Gambar 3.1: Paradigma ganda	46
Gambar 3.2: <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	47
Gambar 3.3: <i>Overhead Throw</i>	48
Gambar 3.4: Tes <i>Shooting Free Throw</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	66
Lampiran 2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	85
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Statistik Data Penelitian.....	87
Lampiran 4 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z	92
Lampiran 5 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors	93
Lampiran 6 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F.....	94
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi T	95
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	96
Lampiran 9 Surat Observasi / Pengambilan Data Penelitian	97
Lampiran 10 Surat Balasan Observasi / Pengambilan Data Penelitian.....	98
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	99
Lampiran 12 Statistik Pertandingan / Validitas	101
Lampiran 13 Hasil Pertandingan.....	102