

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	15
A. Deskripsi Teori.....	15
1. Peningkatan agility pada pemain basket	15
a. hal – hal yang mempengaruhi agility	17
b. fisiologi kerja agility pada pemain basket.....	22
2. Permainan Basket.....	24
a. Karakteristik pemain basket.....	26

1) <i>small man</i>	26
2) <i>big man</i>	28
b. Komponen gerak pada pemain basket.....	30
1) <i>hip joint</i>	31
2) <i>knee joint</i>	33
3) <i>ankle joint</i>	38
c. Biomekanik pada pemain basket.....	40
1) <i>passing</i>	40
2) <i>dribbling</i>	41
3) <i>shooting</i>	45
4) <i>footwork</i>	47
5) <i>pivot</i>	49
d. <i>Agility</i> pada pemain bola basket.....	51
e. Latihan <i>agility</i> pada pemain basket.....	53
1) <i>ladder drill exercise</i>	55
a) pengertian	55
b) teknik <i>ladder drill exercise</i>	56
c) mekanisme <i>ladder drill exercise</i> terhadap <i>agility</i>	61
B. Kerangka Berfikir.....	62
C. Kerangka Konsep	66
D. Hipotesis.....	67
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	68
A. Tempat dan Waktu Penelitian	68

B. Metode.....	68
C. Populasi dan Sampel	69
1. Kriteria penerimaan.....	71
2. Kriteria penolakan.....	71
3. Kriteria drop out.....	71
D. Instrument Penelitian	71
1. Variable penelitian	71
2. Definisi konseptual.....	72
3. Definisi operasional	72
a. Prosedur pengukuran <i>agility</i>	72
b. Prosedur pelaksanaan <i>ladder drill exercise</i>	74
4. cara pengumpulan data.....	76
E. Teknik analisa data.....	76
1. uji normalitas.....	76
2. uji homogenitas	77
3. uji hipotesis	77
a. uji hipotesis I.....	77
b. uji hipotesis II	78
c. uji hipotesis III	78
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	79
A. Deskripsi Data	79
B. Uji Persyaratan Analisa	86
C. Uji Hipotesa	87

1. Uji hipotesa I	88
2. Uji hipotesa II	89
3. Uji hipotesa III	90
BAB V PEMBAHASAN	93
A. Hasil Dari Penelitian	93
1. hipotesa I	93
2. hipotesa II	95
3. hipotesa III	97
B. Keterbatasan	99
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	x
LAMPIRAN	xii