

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm
ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Peningkatan <i>Agility</i> Pada Pemain Basket Pemula.....	11
a. Pengertian <i>Agility</i>	12

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Agility</i>	13
c. Komponen Gerak Pada Pemain Basket Pemula	21
2. Basket	38
a. Pengertian Basket	38
b. Biomekanik Pada Pemain Basket Pemula	42
c. Fisiologi Kerja <i>Agility</i> Pada Pemain Basket Pemula	56
d. <i>Agility</i> Dalam Bola Basket	58
3. Latihan <i>Agility</i> Pada Pemain Basket Pemula	60
a. Latihan <i>Skipping</i>	61
(1) Pengertian Latihan <i>Skipping</i>	61
(2) Tujuan Latihan <i>Skipping</i>	63
(3) Mekanisme Latihan <i>Skipping</i> Terhadap <i>Agility</i>	65
(4) Teknik dan Variasi Latihan <i>Skipping</i>	66
(5) Dosis Latihan <i>Skipping</i>	67
b. Latihan <i>Ladder Drill</i>	69
(1) Pengertian Latihan <i>Ladder Drill</i>	69
(2) Tujuan Latihan <i>Ladder Drill</i>	71
(3) Mekanisme Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap <i>Agility</i>	72
(4) Teknik Latihan <i>Ladder Drill</i>	73
(5) Dosis Latihan <i>Ladder Drill</i>	77

B. Kerangka Berfikir.....	82
C. Kerangka Konsep	83
D. Hipotesis.....	84

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	85
B. Metode Penelitian	85
C. Teknik Pengambilan Sampel	87
D. Instrumen Penelitian	89
E. Teknik Analisis Data.....	97

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	100
1. Gambaran umum tentang sampel	100
2. Data yang dijadikan sebagai bahan analisis	107
B. Uji Persyaratan Analisis	111
1. Uji Normalitas	111
2. Uji Homogenitas.....	112
C. Pengujian Hipotesis	112
1. Uji Hipotesis I.....	113
2. Uji Hipotesis II	114
3. Uji Hipotesis III.....	115

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	118
1. Pemberian latihan <i>ladder drill</i> dapat meningkatkan <i>agility</i> pada pemain basket pemula	121

2. Penambahan latihan <i>skipping</i> pada latihan <i>ladder drill</i> dapat meningkatkan <i>agility</i> pada pemain basket pemula.....	125
B. Keterbatasan	124

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	126
B. Saran	127

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Kelompok otot-otot <i>Hip</i>	24
Tabel 2.2	: Otot-otot <i>Ankle Joint</i>	36
Tabel 3.1	: <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	92
Tabel 4.1	: Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	101
Tabel 4.2	: Distribusi sampel berdasarkan tinggi badan	103
Tabel 4.3	: Distribusi sampel berdasarkan berat badan	105
Tabel 4.4	: Nilai <i>agility</i> pada kelompok perlakuan I (detik).....	107
Tabel 4.5	: Nilai <i>agility</i> pada kelompok perlakuan II (detik).....	109
Tabel 4.6	: Hasil Uji Normalitas <i>Shaphiro Wilk Test</i>	111
Tabel 4.7	: Hasil Uji Homogenitas <i>Lavene's Test</i>	112
Tabel 4.8	: Nilai peningkatan <i>agility</i> kelompok perlakuan I.....	113
Tabel 4.9	: Nilai peningkatan <i>agility</i> kelompok perlakuan II	114
Tabel 4.10	: Nilai selisih <i>agility</i> antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Ligamen Sendi Lutut Anterior.....	27
Gambar 2.2	: Ligamen Sendi Lutut Lateral	28
Gambar 2.3	: Otot Paha dan Pangkal Paha Tampak Dari Depan	30
Gambar 2.4	: Gerak Arthrokinematika <i>Ankle Joint</i>	37
Gambar 2.5	: Lapangan Bola Basket	41
Gambar 2.6	: <i>Chest Pass</i>	43
Gambar 2.7	: <i>Bounce Pass</i>	44
Gambar 2.8	: <i>Overhead Pass</i>	45
Gambar 2.9	: <i>Baseball Pass</i>	45
Gambar 2.10	: <i>Jump Pass</i>	47
Gambar 2.11	: Fase Berjalan.....	48
Gambar 2.12	: Kerja Otot Pada Saat Berlari.....	49
Gambar 2.13	: <i>Dribbling</i>	49
Gambar 2.14	: <i>Shooting</i>	51
Gambar 2.15	: <i>Footwork</i>	53
Gambar 2.16	: <i>Pivot</i>	55
Gambar 2.17	: <i>Skiping Rope</i>	63
Gambar 2.18	: <i>Ladder Drill</i>	71

Gambar 2.19 : <i>Forward High Knee</i>	74
Gambar 2.20 : <i>Lateral High Knee</i>	75
Gambar 2.21 : <i>Hop Scotch</i>	76
Gambar 2.22 : <i>Two in two out</i>	76
Gambar 2.23 : <i>Forward Jump Step</i>	77
Gambar 3.1 : <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	92

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	: Distribusi sampel berdasarkan usia	102
Grafik 4.2	: Distribusi sampel berdasarkan tinggi badan.....	104
Grafik 4.3	: Distribusi sampel berdasarkan berat badan	106
Grafik 4.4	: Nilai penurunan waktu tempuh perlakuan I	108
Grafik 4.5	: Nilai penurunan waktu tempuh perlakuan II.....	110
Grafik 4.6	: Nilai penurunan waktu tempuh kelompok perlakuan I dan II.....	115

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	: Kerangka Berfikir	82
Skema 2.2	: Kerangka Konsep.....	83
Skema 3.1	: Metode Kelompok Perlakuan I.....	86
Skema 3.2	: Metode Kelompok Perlakuan II.....	87