

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	7
2. Hakikat Latihan <i>Jump Shoot</i> .....	9
3. Hakikat Latihan .....	11
4. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i> .....	16
5. Hakikat Latihan <i>Double Leg Bound</i> .....	18
6. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i> .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	21
C. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel .....	24

C. Metode Penelitian .....	25
D. Desain Penelitian .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	26
1. <i>Test Power Otot Tungkai (Vertical Jump)</i> .....	26
2. <i>Test Power Otot Lengan (Medicine Ball Pass)</i> .....	28
3. <i>Test Jump Shoot</i> .....	29
F. Teknik Analisa Data .....	30
G. Pelaksanaan Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Hasil Penelitian .....	32
1. Data Variabel <i>Double Leg Bound</i> .....	32
2. Data Variabel <i>Medicine Ball Overhead Throw</i> .....	32
3. Data Variabel Hasil Jump Shoot dan kontribusi Bersama-sama .....	33
B. Deskripsi Data Penelitian.....	34
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
1. Uji Normalitas .....	36
2. Uji Homogenitas .....	37
D. Pengujian Hipotesis.....	37
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>