

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	6
1. Hakikat Permainan Bola Basket .....	6
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	8
3. Hakikat <i>Two Point Shoot</i> .....	18
4. Hakikat <i>Free Throw Shoot</i> .....	24
5. Hakikat <i>Three Point Shoot</i> .....	30
B. Kerangka Berpikir .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu .....	40
C. Metode Penelitian .....	40
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	41
E. Instrument Penelitian .....	41
F. Teknik Pengambilan Data .....	44
G. Teknik Analisa Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	46
B. Analisis Hasil Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59

**DAFTAR PUSTAKA ..... 61**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Pandangan saat shooting .....	11
Gambar 2.2. Keseimbangan .....	11
Gambar 2.3. Posisi kaki .....	12
Gambar 2.4. Posisi tangan .....	12
Gambar 2.5. <i>Follow trough</i> .....	13
Gambar 2.6. Otot lengan .....	15
Gambar 2.7. Otot bahu .....	16
Gambar 2.8. Otot dada .....	17
Gambar 2.9. Otot tangan .....	17
Gambar 2.10. Otot kaki .....	18
Gambar 2.11. Ukuran lapangan basket .....	19
Gambar 2.12. Teknik <i>jump shoot</i> .....	21
Gambar 2.13 Posisi saat <i>free throw</i> .....	26
Gambar 2.14 Player's line up during free throw .....	27
Gambar 2.15 Teknik <i>Free Throw</i> .....	29
Gambar 2.16 Teknik persiapan <i>Three point</i> .....	33
Gambar 2.17 Fase pelaksanaan <i>Three point</i> .....	34
Gambar 2.18 Fase <i>Follow Through Shoot</i> .....	35
Gambar 4.15. Grafik <i>pie</i> rata-rata keberhasilan dan kegagalan <i>free throw shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	47
Gambar 4.16. Grafik <i>pie</i> rata-rata keberhasilan dan kegagalan <i>two point shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	49

Gambar 4.17. Grafik <i>pie</i> rata-rata keberhasilan dan kegagalan <i>three point shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	50
Gambar 4.18. Grafik <i>pie</i> rata-rata keberhasilan dan kegagalan <i>free throw, two point, three oint shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	52
Gambar 4.18. Grafik <i>pie</i> keseluruhan keberhasilan dan kegagalan <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Standar <i>shooting Federation International Basketball Association</i> (FIBA) .....	14
Tabel 2.	Blangko penelitian .....	42
Tabel 3.	Jumlah aktivitas <i>free throw shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	46
Tabel 4.	Jumlah aktivitas <i>two point shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	48
Tabel 5.	Jumlah aktivitas <i>3 point shoot</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	49
Tabel 6.	Jumlah aktivitas keseluruhan <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 1 melawan Nusa Tenggara Barat .....	63
Lampiran 2.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 2 melawan Nusa Tenggara Barat .....	65
Lampiran 3.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 3 melawan Nusa Tenggara Barat .....	67
Lampiran 4.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 4 melawan Nusa Tenggara Barat .....	69
Lampiran 5.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 1 melawan Lampung .....	71
Lampiran 6.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 2 melawan Lampung .....	74
Lampiran 7.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 3 melawan Lampung .....	76
Lampiran 8.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 4 melawan Lampung .....	78
Lampiran 9.	Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 1 melawan Kalimantan Selatan .....	80

Lampiran 10. Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 2 melawan Kalimantan Selatan .....	83
Lampiran 11. Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 3 melawan Kalimantan Selatan .....	85
Lampiran 12. Data aktifitas <i>shooting</i> tim bola basket Pelatda PON DKI Jakarta pada kejuaraan Pra – Kualifikasi PON 2020 <i>Quarter</i> 4 melawan Kalimantan Selatan .....	87
Lampiran 13. Lampiran daftar nama atlet .....	90
Lampiran 13. Lampiran analisis pertandingan pergame .....	91
Lampiran 14. Surat penelitian .....	103
Lampiran 15. Surat balasan penelitian .....	104
Lampiran 16. Surat validitas .....	105