

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II: KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	8
<b>A. KERANGKA TEORITIS</b> .....	8
1. Hakikat Hasil Belajar <i>Shooting Free Throw</i> .....	8
a. Pengertian Hasil Belajar .....	8
b. Pengertian <i>Shooting</i> .....	12
c. Pengertian <i>Shooting Free Throw</i> .....	14
d. Hakikat Permainan Bola Basket .....	20
2. <b>Latihan menggunakan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan</b> .....	23
a. Pengertian Latihan.....	23
b. Pengertian Metode Bagian Per Bagian.....	25

c. Pengertian Metode Keseluruhan .....	32
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	38
4. Hakikat Karakteristik Siswa SMA.....	40
a. Perkembangan Aspek Psikomotor .....	41
b. Perkembangan Keterampilan Motorik .....	42
B. Kerangka Berfikir.....	43
C. Pengajuan Hipotesis .....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian .....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Metode Penelitian .....	50
D. Desain Penelitian .....	51
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	52
F. Instrumen Penelitian .....	53
G. Teknik Pengumpulan Data .....	54
H. Pengujian Hipotesis .....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A. Deskripsi Data .....	60
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Metode Bagian.....	60
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Metode Keseluruhan .....	63
B. Pengujian Hipotesis.....	65
1. Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Metode Bagian Keseluruhan .....	65

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Perbandingan Latihan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan.....	47
Tabel 4.1 Persentase Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan Metode Bagian .....	61
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Metode Bagian .....	62
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan Metode Keseluruhan .....	63
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Metode Keseluruhan .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Posisi Pemain Selama Lemparan Bebas.....	17
Gambar 2.2 <i>Player Line Up Free Throw</i> .....	18
Gambar 2.3 Cara Memegang Bola.....	29
Gambar 2.4 Posisi Tubuh .....	30
Gambar 2.5 Pelepasan Bola.....	31
Gambar 2.6 Sikap Akhir .....	31
Gambar 4.1 Persentase Diagram Ketepatan Tes Awal Latihan Metode Bagian.....	61
Gambar 4.2 Persentase Diagram Ketepatan Tes Akhir Latihan Metode Bagian.....	62
Gambar 4.3 Persentase Diagram Ketepatan Tes Awal Latihan Metode Keseluruhan.....	64
Gambar 4.4 Persentase Diagram Ketepatan Tes Akhir Latihan Metode Keseluruhan.....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Data hasil Tes Uji Coba Instrumen Hasil Shooting Free Throw ..... 71
Lampiran 2	Data seluruh sampel tes awal latihan Metode bagian dan latihan metode keseluruhan ..... 73
Lampiran 3	Data seluruh sampel tes awal latihan Metode bagian ... 74
Lampiran 4	Data seluruh sampel tes awal latihan Metode keseluruhan ..... 75
Lampiran 5	Perhitungan Data untuk Membandingkan Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Bagian ..... 76
Lampiran 6	Perhitungan Data untuk Membandingkan Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Keseluruhan ..... 80
Lampiran 7	Perhitungan Data untuk Membandingkan Tes Akhir Latihan Metode Bagian dan Latihan Metode Keseluruhan ..... 87
Lampiran 8	Gambar Penelitian ..... 88