

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	2
C. Perumusan Masalah.....	2
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	2
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. KONSEP PENELITIAN TINDAKAN.....	3
1. Pengertian Penelitian Tindakan.....	3
2. Model – model Penelitian Tindakan.....	4
a. Model Kurt Lewin.....	4
b. Model Kemmis and Mc Taggart.....	6
c. Model John Elliot.....	7
d. Model Mc Kernan.....	9
e. Model Ebbut.....	10
B. KONSEP MODEL TINDAKAN YANG DILAKUKAN.....	11
1. Perencanaan	11
2. Pelaksanaan atau tindakan	14
3. Pengamatan atau Observasi.....	14
4. Refleksi.....	14
C. PENELITIAN YANG RELEVAN.....	14
D. KERANGKA TEORITIS.....	15
1. Permainan bola basket.....	15

2. <i>Shooting</i>	16
3. <i>Medium shoot</i>	21
4. <i>Free throw</i>	27
5. <i>Three point shoot</i>	33
6. Latihan	43
7. Periodisasi latihan.....	50
a. Konsep Periodisasi.....	50
b. Kebutuhan Periodisasi.....	51
c. Macam Periodisasi Latihan.....	52
d. Periodisasi Kemampuan Biomotor.....	54
e. Periodisasi Latihan Kekuatan.....	54
f. Periodisasi Latihan Daya Tahan.....	58
g. Periodisasi Latihan Kecepatan.....	59
8. Metode <i>block practice</i>	62
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Metode Penelitian	65
D. Prosedur Penelitian Tindakan	66
1. Perencanaan Tindakan Siklus I.....	66
2. Perencanaan Tindakan Siklus II	66
3. Pengamatan atau Observasi.....	67
4. Refleksi.....	67
E. Sumber Data	68
F. Teknik Pengumpulan Data	69
G. Validasi Data	69
H. Instrumen Tes.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Proses Pelaksanaan Penelitian	75
1. Deskripsi Awal	75
2. Pelaksanaan Siklus I	79

a. Perencanaan Tindakan I	79
b. Pelaksanaan Tindakan I	79
c. Hasil Observasi I	84
d. Analisis dan Refleksi I	85
3. Pelaksanaan Siklus II	85
a. Perencanaan Tindakan II	85
b. Pelaksanaan Tindakan II	85
c. Hasil Observasi II	86
d. Analisis dan Refleksi II	86
B. Pembahasan Hasil Penelitian	87
1. Hasil Penelitian Siklus I	87
2. Hasil Penelitian Siklus II	92
C. Pengamatan Kolaborator	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Lewin	5
Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart .	6
Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model Elliot.....	8
Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Mc Kernan.....	9
Gambar 2.5 Siklus Penelitian Tindakan Model Ebbut.....	10
Gambar 2.6 : Sikap tangan dan tubuh bagian atas saat melakukan ancang-ancang menembak.....	19
Gambar 2.7 : Ukuran lapangan bola basket.....	22
Gambar 2.8 : Teknik <i>Jump Shoot</i>	24
Gambar 2.9 : Posisi pemain selama lemparan bebas(<i>free throw</i>).....	29
Gambar 2.10 : <i>Player's line up during free throw</i>	30
Gambar 2.11 : Teknik <i>Free Throw</i>	32
Gambar 2.12 : Area <i>three point shot</i>	36
Gambar 2.13: Fase Persiapan <i>Three Point Shoot</i>	37
Gambar 2.14: Fase Pelaksanaan <i>Three Point Shoot</i>	38
Gambar 2.15: Fase <i>Follow Through Three Point Shoot</i>	39
Gambar 2.16 Otot yang Berperan Dalam Gerakan Shooting	42
Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan.....	68
Gambar 4.1. Diagram Hasil Tes Awal <i>shooting three point</i>	76
Gambar 4.2. Diagram pie persentase keberhasilan Test Awal.....	77
Gambar 4.3. Posisi kaki shooting three point.....	80
Gambar 4.4. Posisi badan.....	80
Gambar 4.5. Grip bola.....	80

Gambar 4.6. Sikap fokus.....	81
Gambar 4.7 Lepas bola.....	81
Gambar 4.8 Snap.....	82
Gambar 4.9 Arah bola ke ring dalam bentuk parabola.....	82
Gambar 4.10 Follow Through.....	82
Gambar 4.11. Diagram hasil tes siklus I <i>shooting three point</i>	89
Gambar 4.12. Diagram pie persentase keberhasilan siklus I.....	90
Gambar 4.13. Diagram Hasil Tes Siklus II <i>shooting three point</i>	92
Gambar 4.14. Diagram Pie persentase keberhasilan siklus II.....	93
Gambar 4.15. Grafik Garis Hasil siswa Berhasil dan Belum Berhasil.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Standar <i>shooting</i> FIBA.....	21
Tabel 3.1. Teknik <i>three point shoot</i>	71
Tabel 4.1. Distribusi hasil tes awal <i>shooting three point</i>	75
Tabel 4.2. Hasil pencapaian tes awal.....	77
Tabel 4.3. Distribusi hasil tes siklus I <i>shooting</i>	88
Tabel 4.4. Hasil pencapaian Siklus I.....	89
Tabel 4.5. Distribusi hasil tes siklus II <i>shooting three point</i>	91
Tabel 4.6. Hasil pencapaian Siklus II.....	93
Tabel 4.7. Hasil atlet berhasil dan belum berhasil.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Program Latihan teknik dasar <u>shooting three point</u>	100
LAMPIRAN 2 Catatan lapangan no. 1.....	105
LAMPIRAN 3 Catatan lapangan no. 2.....	107
LAMPIRAN 4 Tabel tes awal.....	109
LAMPIRAN 5 Tabel siklus 1	110
LAMPIRAN 6 Tabel siklus 2	111
LAMPIRAN 7 Rumus Tabel Distribusi Frekuensi.....	112
LAMPIRAN 8 Gambar penelitian atlet bola basket putera klub HPK Jakarta.....	115