

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat/Signifikansi Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Permainan Bola Basket	7
2. Teknik Dasar Bola Basket.....	9
3. Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>).....	11
4. Analisis Gerak Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	12
5. Hakikat Kondisi Fisik	16
6. Komponen Kondisi Fisik	19
7. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai	20
a. Pengertian Kekuatan	20
b. Otot Lengan.....	24
c. Otot Tungkai	27

8. Kontribusi Pergelangan Tangan.....	30
a. Pengertian Fleksibilitas	30
b. Peregangan Statis	31
B. Kerangka Pemikiran	35
C. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Desain Penelitian.....	39
C. Lokasi, Populasi dan Sampel	42
D. Instrumen Penelitian.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Analisis Data	
BAB IV HASIL PENELITIAN, TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Hipotesis	53
B. Diskusi Penemuan dan Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR BAGAN

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	40
3.2 Langkah-Langkah Penelitian	41

DAFTAR GAMBAR

Bagan	Halaman
2.1 Sikap Awal <i>Free Throw</i>	13
2.2 posisi Tubuh Saat <i>Shooting Free Throw</i>	14
2.3 Gerakan Akhir Saat <i>Shooting Free Throw</i>	15
2.4 Lengkungan Menembak	16
2.5 Karakteristik Melatih Kekuatan	22
2.6 Otot Lengan Atas	25
2.7 Otot Lengan Bawah	25
2.8 Otot Tangan	26
2.9 Otot-Otot Tungkai Atas dan Bawah	29
3.1 Area <i>Free Throw</i>	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	51
4.1 Hasil Uji Rata-rata dan Simpangan Baku.....	52
4.2 Hasil Uji Normalitas Data.....	53
4.3 Hasil Uji Hipotesis Otot Lengan terhadap hasil Free Throw.....	54
4.4 Hasil Uji Hipotesis fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil Free Throw.....	55
4.5 Hasil Uji Hipotesis kekuatan otot tungkai terhadap hasil Free Throw.....	56
4.6 Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....	57
4.7 Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 SK Pengesahan.....	65
2. Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi.....	68
3. Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian.....	72
4. Lampiran 4 Surat Balesan Penelitian.....	73
5. Lampiran 5 SPSS.....	74
6. Lampiran 6 Penghitungan Manual.....	84
7. Lampiran 7 Dokumentasi.....	90