

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II: TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS	9
A. Tinjauan Teoritis.....	9
1. Bola Tangan.....	9
2. Kondisi Fisik.....	13
3. <i>Arthrologi</i> Umum.....	16
4. Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Fleksibilitas Pinggang terhadap Hasil <i>Standing Shoot</i> .....	20
5. Latihan untuk Meningkatkan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Fleksibilitas Pinggang.....	21
B. Kerangka Berfikir.....	25
C. Hipotesis.....	26
BAB III: METODELOGI PENELITIAN.....	27
A. Metode Penelitian.....	27

B.	Variabel dan Prosedur Penelitian.....	28
1.	Variabel Penelitian.....	28
2.	Prosedur Penelitian.....	29
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1.	Populasi Penelitian.....	31
2.	Sampel Penelitian.....	31
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
E.	Instrumen Penelitian.....	32
F.	Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	40
BAB IV: PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....		43
A.	Hasil Pengolahan Data.....	43
B.	Uji Signifikan Koefisien Korelasi.....	45
C.	Diskusi Penemuan.....	47
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
A.	Kesimpulan.....	53
B.	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		94