

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Struktur Organisasi Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Permainan Bola Basket	8
B. Komponen Kondisi Fisik	9
1. Komponen Kondisi Fisik dalam Permainan Bola Basket ..	11
2. Fleksibilitas	12
C. Teknik Dasar Bola Basket	17
D. <i>Shooting</i>	19
1. Teknik <i>Shooting</i>	20
2. Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	22
3. Analisis Gerak Tembakan Bebas	23
4. Kontribusi Pergelangan Tangan terhadap Hasil <i>Shooting</i>	27
5. Kontribusi Sendi Bahu terhadap Hasil <i>Shooting</i>	27
E. Anggapan Dasar	27
F. Hipotesis	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	29

B. Desain Penelitian	29
C. Variabel Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian	34
E. Prosedur Pengetesan	35
F. Populasi dan Sampel	40
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
H. Teknik dan Analisa Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
B. Hasil Signifikansi Koefisien Korelasi	48
C. Diskusi Penemuan dan Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
2.1. Posisi <i>Free Throw</i>	21
2.2. Sikap Awal <i>Free Throw</i>	23
2.3. Posisi Tubuh saat <i>Shooting Free Throw</i>	24
2.4. Gerakan Akhir saat <i>Shooting Free Throw</i>	25
2.5. Lengkungan Penembak	26
3.1. Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan (Fleksometer)	36
3.2. Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan Gagal (Fleksometer)	37
3.3. Tes Fleksibilitas Sendi Bahu (Shoulder Elevation).....	38
3.4. Tes Fleksibilitas Sendi Bahu Gagal (Shoulder Elevation)	38
3.5. Tes <i>Free Throw</i>	39

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1. Jadwal Tes dan Pengukuran Terhadap Variabel-variabel Penelitian.	41
3.2. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi	43
.....	
4.1. Hasil Nilai Rata-rata dan Simpangan baku ke Tiga Variabel	46
4.2. Hasil Pengujian Distribusi Normal ke Tiga Variabel	47
4.3. Besarnya Hubungan antara Variabel.....	47
4.4. Hasil Signifikansi Koefisien Kolerasi.....	48
4.5. Hasil Signifikansi Koefisiensi Korelasi Ganda.....	49
4.6. Persentase Dukungan Variabel X_1 , X_2 dengan Variabel Y	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Keseluruhan Penelitian.....	57
2. Uji Normalitas Liliefors Hasil Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	58
3. Uji Normalitas Liliefors Hasil Tes Fleksibilitas Sendi Bahu.....	60
4. Uji Normalitas Liliefors Hasil Tes Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>).....	62
5. Penghitungan Korelasi Sederhana Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Hasil Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>).....	64
6. Hasil Penghitungan Korelasi Sederhana Antara Fleksibilitas Sendi Bahu Terhadap Hasil Tembakan Bebas (<i>free Throw</i>).....	68
7. Hasil Penghitungan Korelasi Sederhana Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Sendi Bahu Terhadap Hasil Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>).....	72
8. Uji Kebermaknaan Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Sendi Bahu terhadap Hasil Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	76
9. Uji Signifikansi Korelasi Berganda	77
10. Penghitungan Koefisien Determinasi	78
11. Uji Liliefors	79
12. Tabel Distribusi Z	80
13. Tabel Distribusi Uji-t	81
14. Tabel Distribusi F	82
15. Dokumentasi	83

