

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Faktor-Faktor Penunjang Prestasi Dalam Olahraga	10
B. Kemampuan Fisik Dasar	15
1. Pentingnya Latihan Kondisi Fisik	16
2. Komponen Kondisi Fisik	19
a. Kekuatan (<i>Strength</i>)	20

b. Kelenturan (<i>Flexibility</i>).....	21
c. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	21
d. Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	22
C. Teknik Dasar Bola Tangan	23
D. Uraian <i>Flying shoot</i>	27
1. Awalan.....	28
2. Lompatan.....	28
3. Menembakkan Bola.....	29
4. Mendarat.....	29
E. Dukungan Komponen Fisik Terhadap Hasil <i>Flying shoot</i>	30
F. Anggapan Dasar	31
G. Hipotesis.....	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
C. Desain Penelitian	37
D. Instrumen Penelitian	39
1. <i>Standing broad jump</i>	40
2. <i>Softball Throw</i>	40
3. <i>Shoulder elevation</i>	41
4. Lucky Meter.....	41

5. Gono Meter.....	41
6. Test <i>Flying shoot</i>	41
E. Tempat dan Waktu Pengumpulan Data	41
F. Prosedur Pengambilan Data.....	42
G. Prosedur Pengolahan Data	47
H. Hipotesis Statistika Penelitian.....	50
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskripsi Data	52
B. Hasil Pengolahan analisis Data	53
1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas.....	54
2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Antara Variabel <i>Power Tungkai, Power Lengan, Fleksibilitas Bahu, Fleksibilitas Pinggang, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Hasil <i>Flyingshoot</i></i>	55
a. Koefisien Korelasi.....	56
b. Hasil Penghitungan Uji signifikansi Korelasi.....	59
3. Hasil Penghitungan Koefisien determinan.....	61
C. Diskusi Temuan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	67
B. SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72
RIWAYAT HIDUP	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.4. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	49
Tabel 4.1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Dan Standar Deviasi.....	53
Tabel 4.2. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	54
Tabel 4.3. Normalitas Data	55
Tabel 4.4. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan dengan Hasil <i>Flying shoot</i>	57
Tabel 4.5. Hasil Analisis Koefisien Korelasi Secara Bersama-sama variabel <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan dengan Hasil <i>Flying shoot</i>	58
Tabel 4.7. Persentase Hubungan Variabel <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan dengan Hasil <i>Flying shoot</i>	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2. 1 Faktor Pendukung Prestasi.....	11
2. 2 <i>Flying shoot</i>	27
3.1 Desain Penelitian.....	38
3. 2 Langkah-Langkah Penelitian	39
3.3 Gawang Test <i>Flying shoot</i>	47
4.6 Hasil Perhitungan Korelasi <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan Terhadap Hasil <i>Flying shoot</i>	61
4.8 Grafik Dukungan Variabel <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan Terhadap Hasil <i>Flying shoot</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai.....	72
2. Data Hasil Tes <i>Power</i> Lengan.....	73
3. Data Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Bahu.....	74
4. Data Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Pinggang.....	75
5. Data Hasil Tes <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan.....	77
6. Data Hasil Tes <i>Flying shoot</i> Ke 1.....	79
7. Data Hasil Tes <i>Flying shoot</i> Ke 2.....	80
8. Data Hasil Tes <i>Flying shoot</i> Ke 3.....	81
9. Output SPSS Rata-Rata dan Standar Deviasi.....	82
8. Output SPSS Uji Normalitas.....	84
9. Normalitas Data.....	85
10. Output SPSS Korelasi <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan Terhadap Hasil <i>Flying shoot</i>	86
11. Output SPSS Korelasi Bersama-sama <i>Power</i> Tungkai, <i>Power</i> Lengan, <i>Fleksibilitas</i> Bahu, <i>Fleksibilitas</i> Pinggang, <i>Fleksibilitas</i> Pergelangan Tangan Terhadap Hasil <i>Flying shoot</i>	
12. Tabel Koefisien Korelasi.....	91
13. Gambar Tes <i>Standing broad jump</i>	92
14. Gambar Tes <i>SoftBall Throw</i>	93
15. Gambar Tes <i>Shoulder elevation</i>	94

16. Gambar Tes Lucky Meter.....	95
17. Gambar Tes <i>Flying shoot</i>	96

