

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1. Kajian Teori	7
2.1.1. Hakikat Bola Basket	7
2.1.2. Hakikat <i>Shooting Free Throw</i>	11
2.1.3. Hakikat Latihan.....	14
2.1.4. Hakikat Tes	16
2.1.5. Hakikat <i>Medicine Ball Overhead Throw</i>	17
2.1.6. Hakikat <i>Dumbble Wrist</i>	19
2.1.7. Hakikat Koordinasi Mata Tangan.....	21
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	23

2.3. Kerangka Berfikir	25
2.4. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.2. Populasi dan Sampel	28
3.2.1. Populasi.....	28
3.2.2. Sampel	28
3.3. Metode Penelitian	28
3.4. Desain Penelitian	29
3.5. Instrumen Penelitian	30
3.6. Teknik Analisis Data.....	35
3.7. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	37
4.1.1. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Lengan (X_1).....	37
4.1.2. Deskripsi Data Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X_2).....	38
4.1.3. Deskripsi Data Koordinasi Mata Tangan (X_3)	39
4.1.4. Deskripsi Data <i>Shooting Free Throw</i> (Y)	40
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.2.1. Uji Normalitas.....	41
4.2.1.1. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Lengan	42
4.2.1.2. Uji Normalitas Fleksibilitas Pergelangan Tangan	42
4.2.1.3. Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan.....	43
4.2.1.4. Uji Normalitas <i>Free Throw</i>	43
4.2.2. Uji Linieritas	43
4.3. Pengujian Hipotesis	45
4.3.1. Uji Hipotesis Kotribusi Latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i> (X_1) Terhadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basketv XYZ Medan 2021</i>	46

4.3.2. Uji Hipotesis Kotribusi Latihan <i>Dumbble Raise</i> (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basket XYZ Medan 2021</i>	48
4.3.3. Uji Hipotesis Kotribusi Latihan Koordinasi Mata Tangan (X_3) Terhadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basket XYZ Medan 2021</i>	50
4.3.4. Uji Hipotesis Kotribusi Latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i> (X_1), <i>Dumbble Raise</i> (X_2) dan Koordinasi Mata Tangan (X_3) Terhadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club BasketvXYZ Medan 2021</i>	52
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	55
4.4.1. Terdapat Kontribusi yang Berarti Antara Latihan <i>MedicineBall Overhead Throw</i> (X_1) Tehadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basket XYZ Medan 2021</i>	55
4.4.2. Terdapat Kontribusi yang Berarti Antara Latihan <i>Dumbble Raise</i> (X_2) Tehadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basket XYZ Medan 2021</i>	56
4.4.3. Terdapat Kontribusi yang Berarti Antara Latihan Koordinasi Mata Tangan (X_3) Tehadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basket XYZ Medan 2021</i>	57
4.4.4. Terdapat Kontribusi yang Berarti Antara Latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i> (X_1), <i>Dumbble Raise</i> (X_2) dan Koordinasi Mata Tangan (X_3) Tehadap Kemampuan <i>Shooting Free Throw</i> Pada Atlet Putra <i>Club Basket XYZ Medan 2021</i>	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1. Kesimpulan	59
5.2. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60