

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Deskripsi Konseptual.....	8
2.1.1. Hakikat Bola Basket	8
2.1.2. Teknik Dasar Bola Basket.....	9
2.1.3. <i>Free Throw</i>	14
2.1.4. Otot Bereaksi Saat <i>Free Throw</i>	20
2.2 Hakikat Latihan	20
2.2.1. Pelaksanaan Latihan	21
2.2.2. Komponen Latihan	23
2.3 Hakikat <i>Free Throw</i> Bola Basket	24
2.4 Latihan <i>Free Throw</i> Menggunakan <i>Wall Shooting</i>	26
2.5 Latihan <i>Free Throw</i> Menggunakan <i>On Your Back Shooting</i>	27
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan	28

2.7 Kerangka Berfikir	31
2.8 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.1.1. Tempat Penelitian.....	34
3.2.2. Waktu Penelitian.....	34
3.2. Populasi dan Sampel.....	34
3.2.1. Populasi.....	34
3.2.2. Sampel.....	35
3.3. Metode Penelitian.....	35
3.4. Desain Penelitian	36
3.5. Instrumen Penelitian	36
3.6. Teknik Pengumpulan Data	38
3.7. Teknik Analisis Data	38
3.7.1. Uji Normalitas.....	38
3.7.2. Uji Homogenitas.....	39
3.7.3. Uji Hipotesis (Uji-T).....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Deskripsi Data Penelitian	41
4.1.1 Distribusi Frekuensi Dan Grafik Histogram	42
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.2.1. Uji Normalitas.....	44
4.2.2. Uji Homogenitas.....	45
4.2.3. Pengujian Hipotesis.	46
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54