

Nim: 071266210101

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat Bola Basket	7
2. Hakikat Jump Shoot	10
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat Latihan Teknik	15
5. Hakikat Latihan <i>Depth Jump</i>	16

6. Hakikat Latihan Lecutan Pergelangan Tangan	19
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Lokasi Penelitian	23
B. Populasi Dan Sample	23
C. Metode Penelitian	24
D. Disain Penelitian	25
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik Analisis	29
G. Hipotesis Statistik	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42

LAMPIRAN	43
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Bentuk Disain Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	25
2. Data <i>Pre- Test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan, dan <i>Jump Shoot</i>	32
3. Data <i>Post- Test Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan, dan <i>Jump Shoot</i>	33
4. Uji Normalitas Data	34
5. Data Awal Pemain Basket Putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo	46
6. Data Awal <i>Jump Shoot</i> Dari 3 SUDUT Selama 1 Menit	47
7. Tabel Nilai <i>Jump Shoot</i> . Tabel Nilai <i>Hot Spots</i> Untuk Putri	48
8. Daftar Nama Pemain Basket Putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo	48
9. <i>Post Test Jump Shoot</i> Dari 3 Sudut Selama 1 Menit	49
10. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Tungkai	50
11. Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan	50
12. Data <i>Pre-Test Power Jump Shoot</i>	51
13. Uji Normalitas Data <i>Post - Test Power</i> Otot Tungkai	55
14. Uji Normalitas Data <i>Post - Test Power</i> Otot Lengan	56
15. Uji Normalitas Data <i>Post - Test Jump Shoot</i>	57
16. Kontribusi Latihan <i>Depth Jump</i> Terhadap <i>Jump Shoot</i>	59
17. Kontribusi Latihan Lecutan Pergelangan Tangan Terhadap <i>Jump Shoot</i> .	61

18. Kontribusi Bersama Latihan *Depth Jump* dan Latihan Lecutan

Pergelangan Tangan Terhadap *Jump Shoot* 63



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase <i>Jump Shoot</i>	12
2. <i>Jump Shoot</i> Tampak Samping	13
3. Otot-otot Pada Tungkai Kaki	17
4. Proses <i>Depth Jump</i> Tanpa Sasaran	19
5. Proses <i>Depth Jump</i> Sasaran <i>Ring Basket</i>	19
6. Otot-otot Pada Lengan Manusia	20
7. Latihan Lecutan Pergelangan Tangan	20
8. Test <i>Vertical Jump</i>	26
9. Sikap Melakukan Tes Tolak <i>Medicine Ball</i>	27
10. Jalur Test Tembakan <i>Jump Shoot</i>	28
11. Lokasi Penelitian	66
12. Gor SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan	66
13. Suasana Didalam Gor	67
14. Salah Satu Lapangan Basket Yang Dimiliki Pihak Sekolah	67
15. Salah Satu Lapangan Basket Yang Dimiliki Pihak Sekolah	68
16. Prestasi SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan	68
17. Para Pemain Sedang Melakukan <i>Warming-up</i>	69
18. Para Pemain Sedang Melakukan <i>Cooling-down</i>	69
19. Test <i>Vertical Jump</i>	70
20. Peneliti Bersama Pelatih Dan Para Pemain	71
21. Peneliti Bersama Para Pemain	71