

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Praktis.....	8
1.5.2 Manfaat Teoritis	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Ektrakurikuler Olahraga	9
2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani	10
2.1.3 Permainan Bola Basket.....	12
2.1.4 Perlengkapan dalam Permainan Bola Basket.....	13
2.1.5 Konsep Latihan.....	15
2.1.6 Tujuan Latihan	16
2.1.7 Beban Latihan.....	20
2.1.8 Latihan Fisik.....	21
2.1.9 Kekuatan Otot dan Performa Olahraga	22
2.1.10 Latihan Kekuatan Otot Lengan.....	23
2.1.11 Teknik <i>Shooting Free Throw</i> dalam Basket.....	25

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	31
2.4 Hipotesis Penelitian	34
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	35
3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Variabel Penelitian	35
3.3 Desain Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel	37
3.4.1 Populasi	37
3.3.2 Sampel	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6 Instrumen Penelitian	39
3.6.1 <i>Shooting Free Throw</i>	40
3.6.2 Tes Tarikan dan Dorongan (<i>Pull and Push Dynamometer</i>)	41
3.7 Teknik Analisis Data	43
3.8 Langkah-langkah Penelitian	46
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	49
3.9.1 Waktu Penelitian	49
3.9.2 Tempat Penelitian	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Deskripsi Data	50
4.1.2 Pengujian Prasyarat Analisis	53
4.1.3 Uji Hipotesis	55
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	52
4.2.1 Pengaruh <i>Pull Up</i> Terhadap Kekuatan Otot Lengan	56
4.2.2 Pengaruh <i>Pull Up</i> Terhadap <i>Shooting Free Throw</i>	56
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66
RIWAYAT HIDUP PENULIS	87

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Lapangan Bola Basket.....	14
Gambar 2. 2 Papan Pantul.....	14
Gambar 2. 3 Simpai dan Penyangga Ring	15
Gambar 2. 4 Bola basket	15
Gambar 2. 5 Sistem Tangga (<i>the step type approach</i>)	18
Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir	33
Gambar 3. 1 Pelaksanaan tes tembakan hukuman	40
Gambar 3. 2 Alat tes dynamometer.....	42
Gambar 3. 3 Kegiatan Penelitian	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Desain One Group Pretest–Posttest</i>	37
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Lengan	50
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting Free Throw</i>	51
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (X), Standar Deviasi (S) dan Varians (S ²)	52
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Tes Kekuatan Otot Lengan dan <i>Shooting Free Throw</i>	54
Tabel 4. 5 Hasil Uji t (Uji Satu Pihak)	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Pull Up.....	66
Lampiran 2 Data Hasil Pre Test dan Post Tes Kekuatan Otot Lengan.....	68
Lampiran 3 Data Hasil Pre Test dan Post Test <i>Shooting Free Throw</i>	69
Lampiran 4 Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Tes Awal Kekuatan Otot Lengan	70
Lampiran 5 Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Tes Akhir Kekuatan Otot Lengan	71
Lampiran 6 Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Tes Awal <i>Shooting Free Throw</i>	72
Lampiran 7 Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Tes Akhir <i>Shooting Free Throw</i>	73
Lampiran 8 Uji Homogenitas Kekuatan Otot Lengan	74
Lampiran 9 Uji Homogenitas <i>Shooting Free Throw</i>	75
Lampiran 10 Uji Hipotesis Data (Uji Satu Pihak) Kekuatan Otot Lengan	76
Lampiran 11 Uji Hipotesis Data (Uji Satu Pihak) <i>Shooting Free Throw</i>	77
Lampiran 12 Tabel Distribusi Nol.....	78
Lampiran 13 Tabel Distribusi F	79
Lampiran 14 Tabel Distribusi T	80
Lampiran 15 Surat Keputusan Pembimbing	81
Lampiran 16 Surat Keterangan Seminar Proposal	82
Lampiran 17 Surat Izin Observasi/Penelitian	83
Lampiran 18 Surat Balasan Observasi/Penelitian	84
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian	85