

ABSTRAK

FIRDALIUS DAELI, NIM: 6103121018, Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket *Club* Senior Putra Samudera Tahun 2017.

(Pembimbing : NONO HARDINOTO)

SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Jump shoot merupakan suatu teknik tembakan yang sering dilakukan oleh seorang pemain bola basket dengan tujuan untuk menghindari penjagaan dan blok oleh pemain bertahan. Untuk melakukan *Jump shoot* dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik, karena tingginya lompatan sangat dipengaruhi oleh *power* otot tungkai. Selain itu untuk mengarahkan bola ke ring basket dibutuhkan kelentukan pergelangan tangan sehingga dorongan arah bola menjadi parabola menuju ke ring basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *club* Senior Putra Samudera Tahun 2017.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian survei. Desain dalam penelitian ini yaitu korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain. Sedangkan sampel berjumlah 10 orang yang diambil dengan teknik acak (*random sampling*). Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes, sedangkan pengumpulan data yaitu menggunakan tes berat badan, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan *shooting*. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis regresi dengan taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa: (1). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan tes *jump shoot* ditunjukkan dengan $p 0,371 > \alpha(0,05)$ dan besarnya sumbangan sebesar 10,1% (2). Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan tes *jump shoot* ditunjukkan dengan $p 0,026 < \alpha(0,05)$ dan besarnya sumbangan sebesar 48,1% (3). Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai terhadap tes *jump shoot* ditunjukkan dengan $p 0,031 < \alpha (0,05)$ dan besarnya sumbangan sebesar 56%.

Kata Kunci : Kelentukan Pergelangan Tangan, Power Otot Tungkai, Jump Shoot