

ABSTRAK

ILYAS ALFAHRI NASUTION. Kontribusi Konsentrasi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil *Free throw* Bola Basket Atlet *Club Pura Sakti Tanjung Pura Tahun 2017*.

(Pembimbing Skipsi IBRAHIM WIYAKA)

Skipsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Olahraga basket kian hari semakin populer di Indonesia, hal ini terbukti dari banyaknya pertandingan basket dari tingkat pelajar sampai dengan *club*. Basket memiliki teknik dasar diantaranya adalah *shooting*, Salah satu jenis *shooting* adalah *free throw*. Dalam melakukan tembakan *free throw*, konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan berperan penting dalam keberhasilan atlet melakukan *free throw*, kemampuan konsentrasi yang baik akan membuat atlet terhindar dari rangsangan dari luar maupun dari dalam yang berakibat gagalnya tembakan *free throw*, Sedangkan kelentukan Pergelangan tangan yang baik akan menghasilkan lemparan bola yang baik berupa lajur bola berbentuk parabola sehingga memudahkan bola masuk kedalam *ring*. Latihan visualisasi dan latihan mengikat barbel dengan pergelangan tangan adalah dua bentuk latihan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan, kemampuan konsentrasi yang baik dan kelentukan pergelangan tangan diperlukan dalam melakukan *free throw*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan hasil *free throw* bola basket atlet *club Pura Sakti Tanjung Pura Tahun 2017*.

Metode yang digunakan metode *experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Club Pura Sakti* yang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 10 orang dengan menggunakan teknik sampel bersyarat. Instrumen penelitian untuk mengumpulkan data dengan tes pengukuran yaitu *free throw* satu menit untuk mengukur hasil *free throw*, melihat indikator konsentrasi saat *free throw* untuk mengukur konsentrasi, dan menggunakan tes *fleksi* menggunakan goniometer untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap terikat digunakan perhitungan statistik uji regresi linier.

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut : (1) Terdapat kontribusi yang signifikan konsentrasi terhadap hasil *free throw* atlet *club Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017*. Hal ini berdasarkan $f_{hitung} > f_{tabel}$ $f_{hitung} = 6,01$ $f_{tabel} = 5,32$ dari harga R di

peroleh determinasi sebesar 49% (2) Terdapat kontribusi yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* atlet *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017. Hal ini berdasarkan $f_{hitung} > f_{tabel}$ $f_{hitung} = 5,57$ $f_{tabel} = 5,32$ dari harga R di peroleh harga determinasi sebesar 36% (3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* atlet *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017. Hal ini berdasarkan $f_{hitung} > f_{tabel}$ $f_{hitung} = 4,83$ $f_{tabel} = 4,46$. Sedangkan harga koefisien korelasi ganda dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5% yaitu 0,05 dengan jumlah $n = 10$ diketahui $R_{tabel} = 0,602$ maka, $R_{hitung} > R_{tabel}$ ($0,76 > 0,602$) dari harga R tersebut diperoleh harga determinasi sebesar 76%.



THE
Character Building
UNIVERSITY