

ABSTRAK

Atika Sari Devi. 2018. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya. Untuk memperoleh hasil *lay up shoot* yang maksimal diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya. Variabel dalam penelitian adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi penelitian adalah seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan *total sampling*, Sebanyak 15 orang atlet putra. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump* dan kelentukan pergelangan tangan dengan tes kelentukan pergelangan tangan. Selanjutnya kemampuan *lay up shoot* dilakukan dengan tes kemampuan *lay up shoot*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot*, dimana diperoleh $t_{hit} = 3,76 > t_{tab} = 1,78$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot*, dimana diperoleh $t_{hit} = 3,49 > t_{tab} = 1,78$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot*, dimana diperoleh $F_{hit} = 28,86 > F_{tab} = 3,73$.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kemampuan *Lay Up Shoot*