ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Kerinci

Oleh: Yoki Wira Setya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan jump shoot siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Kerinci. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan desember 2020. Populasi adalah seluruh siswa ektrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Kerinci sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, yaitu sebanyak 22 orang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Dari hasil diperoleh daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan jump shoot siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Kerinci, ditandai dengan hasil yang diperoleh thitung = 2,823 > ttabel = 1,725 dan memberikan sumbangan sebesar 28,5%. 2) Dari hasil diperoleh kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan jump shoot siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Kerinci, ditandai dengan hasil yang diperoleh thitung =2,696 > ttabel = 1,725 dan memberikan sumbangan sebesar 25,4%. 3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan jump shoot, ditandai dengan hasil yang diperoleh Fhitung =7,833 > Ftabel = 3,59 dan memberikan sumbangan sebesar 45,1%

Kata Kunci: **Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Jump Shoot**