

ABSTRAK

Kontribusi Daya ledak Otot Lengan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan Jump shoot Atlet Bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh

Oleh: Chika Aulia Jenita

Penelitian ini membahas tentang menurunnya prestasi atlet Bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2021 di GOR kemenangan Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *puposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) *one hand medicine ball*, 2) *standing broad jump test*, dan 3) Tes keterampilan *jump shoot*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *product moment*, korelasi berganda dan dilanjutkan dengan uji determinasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal berikut *pertama*, Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi sebesar 27,78% terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Meteor Kota Sungai Penuh, *kedua*, Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 36,44% terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Meteor Kota Sungai Penuh, dan *ketiga*, Daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 50,25% terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Meteor Kota Sungai Penuh.

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