

## ABSTRAK

### **Heru Fazrinaldo, 2012: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* Atlet Bolabasket Putra Club *Extream* Kota Solok”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting underbasket*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan daya ledak otot lengan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan *shooting underbasket* ( $Y$ ) atlet bolabasket putra club *Extream* Kota Solok. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet bolabasket putra club *Extream* Kota Solok yang populasinya berjumlah 30 orang. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Yang menjadi sampel penelitian ini adalah 30 orang atlet putra. Pengambilan data daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *test vertical jump*, dan daya ledak otot lengan dilakukan dengan *two hand medicine ball push*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting underbasket*, terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting underbasket*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan kemampuan *shooting underbasket*. Sedangkan tes kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra club *Extream* Kota Solok dilakukan dengan menggunakan test kemampuan *shooting underbasket*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus  $r^2 \times 100\%$ .

Hasil dari analisis daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan daya ledak otot lengan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan *shooting underbasket* ( $Y$ ) dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra club *Extream* Kota Solok sebesar 46%,
2. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra club *Extream* Kota Solok sebesar 18%.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra club *Extream* Kota Solok sebesar 45%

**Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket*.**