

ABSTRAK

Arta Dinata (07031) : KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT KAKI DAN LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA ATLET BOLABASKET CLUB TAMARA KOTA PADANG

Jenis penelitian adalah penelitian korelasi. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot kaki dan lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Club Tamara Kota Padang. Dari pengamatan penulis bahwa rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Club Tamara Kota Padang, hal ini disebabkan oleh kurang mendukungnya kondisi fisik pemain yang bersangkutan. Banyak faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga bolabasket, terutama pada gerakan *jump shoot*, diantaranya yang sangat berperan adalah daya ledak otot kaki dan lengan.

Adapun populasi sampel berjumlah 46 orang, yang terdiri dari 34 atlet putra dan 12 atlet putri. Teknik pengambilan sampel dengan “purposive sampling”, yang diambil hanya 22 atlet putra saja, sedangkan atlet putri tidak dijadikan sampel.

Pengumpulan data penelitian adalah dengan tes daya ledak otot kaki dengan tes *vertical jump* dan otot lengan dengan tes *two hand medicine ball put* serta tes *jump shoot*. Data dianalisis dengan metode statistik deskriptif dan kemudian diinterpretasikan dengan statistik inferensial menggunakan *Product Moment* sederhana untuk hipotesis satu dan dua. Untuk menguji hipotesis ketiga dengan menggunakan rumus korelasi ganda (*multiple correlation*). Untuk mengetahui berapa % kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dilakukan dengan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100 \%$

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa hasil hipotesis pertama adalah:

1. Daya ledak otot kaki berkontribusi secara signifikan dan memberikan sumbangan sebesar 33,43%.
2. Daya Ledak otot lengan berkontribusi secara signifikan dan memberikan sumbangan sebesar 29,44%.
3. Kemudian hasil hipotesis ketiga adalah daya ledak otot kaki dan otot lengan secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan dan memberikan sumbangan sebesar 43,34%.

Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot kaki (X_1) dan otot lengan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Club Bolabasket Tamara Kota Padang (Y). Yang berarti hipotesis diterima.

Kata kunci : daya ledak otot kaki, otot lengan, dan kemampuan *jump shoot*