

ABSTRAK

Kontibusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket Club Omega Payakumbuh

OLEH : Santi Mustika.R 2012:

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan antara elemen kondisi fisik dan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh.

Jenis penelitian korelasional. Populasi seluruh atlet putra yang mengikuti latihan bolabasket di Club Omega Payakumbuh yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrument yang digunakan untuk variabel daya ledak otot tungkai, kelentukan togok, dan kemampuan *jump shoot* adalah vertical jump, kelentukan dan akurasi *jump shoot*. Data dianalisis dengan statistik korelasional dengan formula *product moment* dan dilanjutkan dengan analisis regresi linear pada taraf signifikansi 0.05 α .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot*, $P= 0.046$, $r_{hitung} = 0.451$ \square $r_{tabel} = 0.444$, $F_{hitung} 4.608$ \square $F_{tabel} = 4.41$, $T_{hit} 2.147 > T_{tab} 1.729$ dengan regresi $Y = 1.547 + 0.056 X_1$, nilai determinasi (r^2) = 0.204, artinya elemen daya ledak otot tungkai berkontribusi 20.4% dengan kemampuan *jump shoot*, (2) terdapat hubungan signifikan kelentukan togok dengan kemampuan *jump shoot*, $P= 0.040$, $r_{hitung} -0.463$ \square $r_{tabel} 0.444$, $F_{hit} = 4.903 > F_{tab} = 4.41$, $T_{hit} = 2.214 > T_{tab} = 1.729$ dengan persamaan regresi $Y = 10.311 - 0.242 X_2$, nilai determinasi (r^2) = 0.214, artinya elemen kelentukan togok berkontribusi 21.4% terhadap kemampuan *jump shoot*, dan (3) terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh, $P= 0.009$, $r_{hitung} 0.652$ \square $r_{tabel} 0.444$, $F_{hit} 6.280 > F_{tab} 3.59$, dengan persamaan regresi $Y = 4.767 + 0.057 X_1 - 0.246 X_2$ nilai determinasi (r^2) = 0.425, artinya elemen daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama berkontribusi 42.5% terhadap kemampuan *jump shoot*. Kesimpulan bahwa kedua elemen kondisi fisik baik secara sendiri-sendiri maupun bersama memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Club Omega Payakumbuh dan berkontribusi sebesar 42.5%.