

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PERGELANGA N TANGAN DENGAN KETERAMPILAN
SHOOTING UNDER BASKET ATLET BOLA BASKET
SMA NEGERI 2 SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Dosen Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**HAFIZ M RIDHO
NIM 06797**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

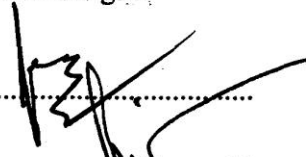

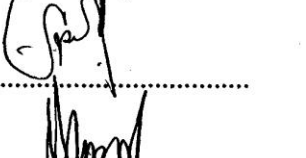


Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negri Padang

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Keterampilan *Shooting* *Under Basket* Atlet Basket Ball SMA Negeri 2 Sawahlunto

Nama : Hafiz M Ridho
NIM : 06797
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Hndri Neldi, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Yaslindo. MS	5. 

PERSEMBAHAN

"Allah akan meninggikan beberapa derajat bagi orang-orang yang beriman dan yang di beri ilmu pengetahuan diantara kamu. Allah mengetahui apa-apa yang kamu berikan"

(QS. Al-Mujadallah ayat 1)

"Sesungguhnya warisan yang paling bernilai bukanlah emas dan berlian, akan tetapi adalah ilmu pengetahuan. Sebaik-baik manusia adalah yang dapat mengamalkan ilmu yang ia dapat"

(Abu Bakar Assiddik)

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila dengan kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhan lah kamu berharap"

(QS. 94: 4-8)

Bismillahirrahmanirrahim.....

Ya Allah terimakasih atas segala nikmat yang Engkau berikan kepadaku..

Alhamdulillah ya Allah....

Puji syukur ku ucapkan kepada-Mu sungguh indah nikmat dan karunia-Mu ini yang Kau berikan kepadaku dan keluargaku. Semoga ilmu pengetahuan yang Kau berikan ini dapat bermanfaat bagi ku dan orang banyak, Amin Ya Rabalalamin.....

Sujud syukur ku persembahkan kepada-Mu ya Allah, hanya pada-Mu ku pulangkan rasa syukur ku ini atas nikmat dan karunia-Mu yang tak terhingga ini. Ku mohon berkatilah usahaku ini agar apa yang aku jalani slalu dalam lindungan-Mu. Terima kasih ya Allah, Engkau telah memberikan kesempatan untuk membahagiakan dan membuat bangga orang-orang yang ku sayang dan ku cintai. Aku harap pada-Mu ya Rabbi bimbinglah langkahku, jauhkan aku dari rasa gelisah

dan putus asa. Terangilah jalanku slalu dan berikan aku ketenangan jiwa, karena aku tahu dan yakin bahwa Engkau ada di sisiku.

Papa dan Ibu ku tercinta

(Drs. Syofyan n Mudarnis)

Terimakasih atas segalanya yang kau berikan untuk ku, apapun itu tak akan bisa terlupakan. Segala pengorbananmu membuat ku semangat dalam menghadapi hidup ini.

Buat Papa, engkau contoh teladan yang slalu ada di samping ku. Aku bangga punya Papa sepertimu, kesederhanaanmu membuatku mengerti akan hidup ini.

Buat Ibu, meskipun sering marah tapi Ibu orang yang paling mengerti aku. Kerja kerasmu yang tiada lelah mendidik ku akan membuatku slalu mengingatmu.

Luv U Mom n Dad.....mmmmmuachhhh

Adekg Alfi Ilhami n Fauziah Yenda Putri

Terimakasih atas semua do'a dukungan n senyuman untuk ku. Terkadang perkelahian kecil mewarnai hari-hari kita tapi itu tidak apa-apa itu membuat kita dekat n slalu teringat.

Special thanks

Teman-teman yang berada di PSN, Lawi Dura, IPPEMTA, dan Sanggar Seni Malakutan Bunian n seluruh keluarga besar ku terimakasih utk smuanya

Luv u co much.....

Sahabat ku

Kiki(dogol), Va Galeri, Hendrik GF, Andri Satriadi, Doris, Ade Fernando, Jit Sportibility, Olo, Irwan, Anton Drummer, Yogi x Link, Gevi, Charly F, Dicky Conficker, Bogel, Agus, Venny, Novi Pk Jj, Mike, Mita, Lianti, Linda terimakasih atas segalanya n kebersamaan kita. Semoga kita menjadi orang2 yang sukses n jadi orang besar juga yaaaaa..... Amin

Friend's only

Baim, vero, ade, ovi, budi, heldy, toni, deki, didih, randi, alvio, niko, jefri, yuda, terimakasih atas segala bantuan dan do'anya, hari-hariku indah karena ada kalian di sampingku. Teman2 Penjas 08 yang tidak dapat kusebut satu persatu, semoga sillaturrahmi diantar kita tetap terjaga. Teman2 PL Adabiah, pengalaman n ilmu yang kita dapat disana semoga bermanfaat n lebih baik lagi.

Thank's for All...

"Yakin dengan apa yang kamu lakukan n jadilah orang yang besar maka kesuksesan akan mengikuti mu"

By: Hafiz M Rido "08



ABSTRAK

Hafiz M. Rido, (2012): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Keterampilan *Shooting Under Basket* Atlet Bola Basket SMA Negeri 2 Sawahlunto.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, Atlet Basket SMA Negeri 2 Sawahlunto dalam shooting under basket sangat jauh dari yang diharapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Shooting under basket Atlet Basket SMA Negeri 2 Sawahlunto.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Basket SMA Negeri 2 Sawahlunto yang berjumlah 23 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan *Vertical jump*, tes kelentukan pergelangan tangan dan Shooting under basket. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan Shooting under basket. Dari hasil yang diperoleh Kelentukan pergelangan tangan juga mempunyai hubungan signifikan dengan Shooting under basket. Sedangkan hubungan ketiga variabel juga terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Shooting under basket Atlet Basket SMA Negeri 2 Sawahlunto, ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 8,809 > F_{tabel} 3,49$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Keterampilan *Shooting Under Basket* Atlet Bola Basket SMA Negeri 2 Sawahlunto”**.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Yaslindo. MS selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Guru SMA Negeri 2 Sawahlunto yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teristimewa kepada Ayahanda Drs. Syofian tercinta dan Ibunda tersayang Mudarnis yang telah memberikan dorongan dan semangat baik secara moril maupun materil serta do'a sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya, penulis juga mengucapkan terimakasih telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya kata penulis do'akan semoga semua amal dan ilmu yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin....Ya Rabbal Alamin.....

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Bolabasket	8
2. Daya Ledak	10
3. Kelentukan Pergelangan Tangan	17
4. <i>Shooting Under Basket</i>	19
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Penjelasan Istilah.....	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	52
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	28
2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	35
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Pergelangan Tangan	36
4. Distribusi Frekuensi Variabel Shooting Under Basket (Y)	38
5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	39
6. Analisis Korelasi Antara Data Ledak Otot Tungkai Terhadap Shooting Under Basket Atas ($X_1 - Y$)	40
7. Analisis Korelasi Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Shooting Under Basket Atas ($X_2 - Y$).....	41
8. Analisis Korelasi Antara Data Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Shooting Under Basket Atas ($X_1, X_2 - Y$)	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Atas	13
2. Otot Tungkai Bagian Bawah	14
3. Otot Tungkai Bagian Belakang.....	14
4. Pergelangan Tangan	19
5. Pelaksanaan <i>Underbasket</i>	23
6. Desain Kerangka Konseptual	25
7. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	30
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	36
9. Histogram Kelentukan Pergelangan Tangan	37
10. Histogram Shooting Under Basket	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Keterampilan Shooting	52
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
3. Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2).....	54
4. Uji Normalitas Kemampuan Keterampilan Shooting (Y)	55
5. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dengan Keterampilan Shooting (Y).....	56
6. Analisis Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2) Dengan Keterampilan Shooting (Y).....	58
7. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2).....	60
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	61
9. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O ke Z.....	62
10. Daftar XIX (11) Nilai Kkritis L Untuk Uji Liliefors	63
11. Tabel Dari Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Basket ball merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa ini, terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet basket ballpelajar, baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar tingkat daerah hingga nasional. Melalui kegiatan olahraga basket ball remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Selain itu basket ball telah mengalami variasi dalam permainannya dengan memasukan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, dan *crushbone* ini menjadikan olahraga basket ball menjadi bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Dengan munculnya variasi dari penmainann basket ball ini mengakibatkan penguasaan teknik dasar dari basket ball kurang diperhatikan dengan baik oleh pengemarnya sedangkan dalam permainan basket ball hal tersebut merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Oleh sebab itu syarat untuk dapat menguasai teknik dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik yang baik, karena seseorang dapat menampilkan prestasi yang baik bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima. Dengan demikian kemampuan kondisi fisik merupakan unsur utama yang harus dimiliki atlet.

Mempedomani kutipan di atas, jelas bahwa untuk mencapai prestasi yang baik dibutuhkan kemampuan kondisi fisik. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), kelentukan (*fleksibility*), keseimbangan, koordinasi (*koordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (akurasi) dan reaksi. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga bolabasket hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan bolabasket, kondisi fisik optimal dapat diraih melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram. Latihan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (Bompadalam Madri, 2005:1).

Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga, salah satunya bolabasket. Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam periode waktu tersingkat menyelesaikan suatu tugas. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan ransangan maupun kecepatan kontraksi otot. Daya ledak dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan

Dalam permainan bolabasket penguasaan teknik *shooting* sangatlah penting. Saat melepaskan bola untuk menembak, bola harus dilepaskan (dilecutkan) dengan kekuatan ujung jari dan bantuan kelentukan pergelangan tangan. Untuk melakukan *shootings* sangat dibutuhkan kelentukan pergelangan

tangan agar lebih terarah dan memberi lecutan pada bola Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Banyak cara atau teknik *shooting* dalam permainan bolabasket, secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan pada saat bermain yaitu *shooting under basket*. *Shooting under basket* adalah tembakan dari posisi di bawah *ring* setelah *didribling* atau mendapat operan. Tembakan ini dilakukan sambil melompat dengan gerakan yang sangat cepat. Tembakan ini sangat efektif dilakukan untuk menghasilkan *point*. Tembakan ini perlu dilatih dari berbagai posisi awal. Perlu diperhatikan bahwa tekniknya harus dikuasai dengan tangan kanan dan kiri. Persentase masuknya sangat besar karena dilakukan dekat sekali dengan *ring* dan juga menggunakan papan pantul, akan tetapi tidak sedikit juga pemain yang gagal melakukannya. Hal ini disebabkan oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan *shooting underbasket* yang belum optimal, melepaskan bola sejalan dengan lompatan, keseimbangan tubuh belum pas. Hal yang sama juga terjadi pada pemain bola basket SMA Negeri 2 Sawahlunto.

Permainan basket ball sangat terfokus pada penguasaan teknik *shooting*, karena keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus didukung oleh keterampilan kondisi fisik yang baik pula. Secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan saat bermain adalah *underbasket*. Menurut

Hal Wissel (2000:67), “*underbasket* adalah menembak dengan sudut 45 derajat dari setiap arah ke keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan, pantulkan bola pada puncak sudut kotak dari papan”. *Underbasket* dilakukan dalam keadaan posisi diam sambil melompat langsung melakukan tembakan. Di sini jelas, dalam melakukan teknik *underbasket* sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai untuk melakukan lompatan tertinggi dengan gerakan cepat dan serentak sertakelentukan pergelangan tangan untuk melakukan pantulan bola ke papan ring sewaktu mencapai titik tertinggi dari pergelangan dan jari tangan. Apabila kedua komponen tersebut tidak dilakukan dengan maksimal maka *underbasket* pun tidak terlaksana dengan baik. Hingga saat ini belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar kontribusi elemen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *underbasket* atlet.

Berdasarkan pengamatan yang di lakukan peneliti di lapangan sebahagian dari pemain basket putra SMA Negeri 02 Sawahlunto masih kurang menguasai teknik *shooting under basket* terutama saat melepaskan bola ke *ring* sangat dibutuhkan kelentukan pergelangan tangan yang bagus agar lebih terarah dan memberi lecutan pada bola dan daya ledak otot tungkai untuk melompat setinggi mungkin. Hal ini terbukti dengan latihan dan pertandingan yang diikuti dimana banyaknya bola yang tidak masuk ke *ring* dan tidak dikuasai akibat kurangnya keterampilan penguasaan teknik *shooting under basket*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak komponen dan unsur yang mendukung tercapainya suatu prestasi di dalam permainan

bolabasket. Dari sekian banyak komponen dan unsur yang terdapat dalam permainan bolabasket, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Keterampilan *Shooting Under Basket* atlet bola basket SMA Negeri 2 Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul yaitu sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelentukan pergelangan tangan.
3. Melepaskan bola sejalan dengan lompatan
4. Posisi tangan saat melakukan shooting.
5. Keseimbangan tubuh
6. Koordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka tidak semua masalah yang terdapat pada indentifikasi masalah tersebut yang akan diteliti. Mengingat keterbatasan referensi, dana, dan waktu, maka penelitan ini dibatasi hanya pada hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan shooting *underbasket* atlet bola basket SMA Negeri 2 Sawahlunto.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas dapatlah dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut apakah daya ledak otot tungkai dapat memberikan hubungan terhadap keterampilan *underbasket* seorang atlet bola basket SMA Negeri 2 Sawahlunto?. Secara khusus permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan terhadap keterampilan *shooting underbasket* atlet bola basket putra SMA Negeri 2 Sawahlunto?
2. Apakah kelentukan pergelangan tangan berhubungan terhadap keterampilan *shooting underbasket* atlet bola basket putra SMA Negeri 2 Sawahlunto?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan berhubungan dengan keterampilan *shooting underbasket* atlet bola basket SMA Negeri 2 Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *shooting under basket* atlet basket ball putra SMA Negeri 2 Sawahlunto
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan *shooting under basket* atlet basket ball putra SMA Negeri 2 Sawahlunto

3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai secara bersama kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan *shooting under basket* atlet bola basket SMA Negeri 2 Sawahlunto

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan di atas dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S1) pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet bolabasket.
3. Sebagai panduan bagi atlet untuk meningkatkan prestasi.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.