SARI

Rizky Teguh Prastya, 2011. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shot* Pada Siswa Putra Pemain Bolabasket SMA Negeri 7 Semarang tahun 2011. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Margono M.Kes, Supriyanto S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan, Lay Up Shot'

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada sumbangan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shot*, 2) Apakah ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shot*, 3) Apakah ada sumbangan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra pemain bolabasket. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: 1) Sumbangan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up shot*, 2) Sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shot*, 3) Sumbangan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shot*.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau corelational design. Penelitian ini terdapat dua variabel bebas yakni daya ledak otot tungkai (X1) dan kelentukan pergelangan tangan (X2) sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah hasil *lay up shot.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 7 Semarang tahun 2011 yang berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, maka dalam penelitian ini seluruh populasi yang ada berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data daya ledak otot tungkai yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan test *vertical jump* kemudian untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan menggunakan *geniometer* serta melakukan *lay up shot* dengan tangan kanan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis korelasi.

Hasil perhitungan dengan program komputerisasi, terdapat sumbangan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up shot* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,550 kemudian hasil perhitungan sumbangan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,659. Sedangkan hasil perhitungan secara simultan sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shot* nilai r_{hitung} sebesar 0,732 dengan N sebesar 20 pada signifikansi 5% diperoleh r_{tabel} sebesar 0,444.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shot* dalam permainan bolabasket pada siswa putra pemain bolabasket di SMA Negeri 7 Semarang tahun 2011 baik secara parsial maupun simultan. Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait hasil penelitian adalah siswa putra pemain bolabasket di SMA Negeri 7 Semarang hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik dasar bolabasket juga berlatih rangkaian gerakan tembakan *lay up shot* dan meningkatkan kondisi