SARI

Indra Saputra, 2009**.** Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pada Perkumpulan Bola Basket Thrower Kendal.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shoot* ?, 2) Apakah ada Sumbangan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* ?, 3) Apakah ada Sumbangan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan *Jump Shoot* ?, dan 3) Apakah ada Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan *Jump Shoot* ?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Sumbangan Daya Ledak otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump Shoot*, 2) Sumbangan Kekuatan Otot Punggung dengan Kemampuan *Jump Shoot*,) 3) Sumbangan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan *Jump Shoot*, dan 4) Sumbangan Daya Ledak otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung, Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan *Jump Shoot*.

Penelitian menggunakan populasi pemain perkumpulan bola basket Thrower Kendal tahun 2009 berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan sebagai variabel bebas serta Kemampuan *jump shoot* sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan rumus regresi sederhana dan ganda dengan program bantu SPSS.

Kemampuan analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{x1y}) sebesar 0, 682 > r_{tabel} = 0,361 dan koefisien determinasi 0,465, berarti ada sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Koefisien korelasi (r_{x2y}) sebesar 0,486 > r_{tabel} = 0,361 dengan koefisien determinasi, berarti ada sumbangan kekuatan otot punggung terhadap Kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Koefisien korelasi (r_{x3y}) sebesar 0,567 > r_{tabel} = 0,361, berarti sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap Kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Koefisien korelasi (r_{x123y}) sebesar 0,729 dengan koefisien determinasi 0,531. Dari Kemampuan uji F diperoleh F_{hitung} = 9,809 > F_{tabel} = 2,98, berarti ada Ada sumbangan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot punggung, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan melakukan *jump shoot* dalam permainan bola basket dengan besarnya sumbangan tersebut adalah 53,1%. Daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan yang paling besar terhadap kemampuan *jump shoot* adalah 46,5%.

Simpulan dari penelitian ini yaitu Kemampuan *jump shoot* dalam bola basket turut ditentukan oleh daya ledak otot tungkai, kekuatan otot punggung dan kelentukan pergelangan pemain, oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran: 1) Hal utama yang harus dilakukan oleh para pemain bola basket agar memiliki Kemampuan *jump shoot* yang baik adalah dengan meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangannya melalui kegiatan latihan yang terprogram dan terencana, dan 2) Selain daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan, komponen kekuatan otot punggung juga tetap perlu diperhatikan, sebab walau kontribusinya kecil akan tetapi keberadaannya cukup

penting untuk menunjang kestabilan lengan saat melakukan *jump shoot*.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES