

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA *EKSTRAKURIKULER* BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 KOTA GAJAH LAMPUNG TENGAH

OLEH

GALIH EKO PRASETYO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan langsung antara kelentukan pergelangan tangan terhadap *shooting free throw*, mengetahui hubungan langsung antara *power* tungkai terhadap *shooting free throw*, mengetahui hubungan langsung antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* tungkai terhadap *shooting free throw*. Metode penelitian ini menggunakan *analisis jalur*. Analisis ini didasarkan diri pada model hubungan antara variabel yang ditentukan sebelumnya, Sampel penelitian berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Kota Gajah. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel kelentukan pergelangan tangan menggunakan alat ukur goniometer, kemudian pada variabel *Power* tungkai menggunakan alat *vertical jump* dan variabel *Shooting Free Throw* menggunakan tes 10 kali tembakan.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini kelentukan pergelangan tangan berpengaruh langsung positif terhadap *shooting free throw*, pada *power* tungkai tidak berpengaruh langsung positif terhadap *shooting free throw*, gabungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* tungkai berpengaruh langsung positif terhadap *shooting free throw*. Jadi kesimpulan pada *Shooting free throw* jika diikuti dengan gabungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* tungkai akan bisa mengontrol akurasi tembakan ke arah *ring*, hal ini akan mengakibatkan seorang pemain termotivasi untuk meningkatkan prestasinya secara maksimal.

Kata kunci: kelentukan pergelangan tangan, *power* tungkai, *shooting free throw*

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN THE DETERMINATION OF HANDLOCK, AND POWER OF THE WAIT FOR FREE SHOOTING RESULTS THROW ON SONS BASKET EXTRACURRICULARS STATE 1ST HIGH SCHOOL OF ELEPHANT CITY CENTRAL LAMPUNG

BY

GALIH EKO PRASETYO

The study aims to determine the direct relationship between wrist flexion and free throw shooting, to find out the direct relationship between leg power and free throw shooting, to find out the direct relationship between wrist flexion and leg power to free throw shooting. This research method uses path analysis. This analysis based itself on the model of the relationship between predetermined variables, the sample of the study was 20 students of basketball extracurricular at Elephant City 1 High School. The test carried out in this study on the variable wrist flexion using a goniometer measuring instrument, then on the variable leg power using a vertical jump tool and variable Shooting Free Throw using a test of 10 shots.

The results obtained in this study of wrist flexibility have a direct positive effect on the free throw shooting, the power of the legs does not have a direct positive effect on the free throw shooting, the combination of wrist flexion and leg power has a positive direct effect on the free throw shooting. So the conclusion on Shooting free throw if followed by a combination of wrist and leg strength will be able to control the accuracy of the shot in the direction of the ring, this will result in a player motivated to increase his performance to the fullest.

Keywords: flexibility of the wrist, shooting free throw, leg power