

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL *JUMP SHOOT* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN 2019

Oleh

CLARA INTAN ISMALIA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* bola basket siswa SMAN 1 Natar Tahun 2019. Metode yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian di dapat bahwa kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan hasil *jump shoot*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kekuatan otot punggung dengan hasil *jump shoot* sebesar 38,18% kemudian hubungan kekuatan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* sebesar 55,50%. Dan hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* sebesar 56,02%. Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan terhadap hasil *jump shoot* bola basket yaitu sebesar 56,02%.

**Kata Kunci:** daya ledak, hasil *jump shoot*, kekuatan, otot punggung, otot tungkai,

## ABSTRACT

### CORELATION OF BACK MUSCLE STRENGTH AND EXPLOSIVE POWERMUSCLE MUSCLE WITH JUMP SHOOT RESULTS ON EXTRACURRICULAR STUDENT BASKETBALL BALL PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL 1 NATAR SOUTH LAMPUNG IN 2019

By

CLARA INTAN ISMALIA

The purpose of this study was to determine the magnitude of the relationship between back muscle strength and leg muscle explosive power to the basketball shoot jump results of SMAN 1 Natar students in 2019. The method used was descriptive correlational. The sample used was 30 students. Data analysis uses product moment correlation. From the results of the study it was found that back muscle strength and leg muscle explosive power had a relationship with jump shoot results. The results showed the relationship between back muscle strength and jump shoot results was 38.18%, then the relationship between leg muscle explosive power and jump shoot results was 55.50%. And the relationship of back muscle strength and leg muscle explosive power with jump shoot results of 56.02%. From these two variables it can be concluded that the relationship to the results of the basketball jump shoot is equal to 56.02%.

**Keywords:** back muscles , explosive power, *jump shoot* results, leg muscles, strength.