

## ABSTRAK

### KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI, KESEIMBANGAN, DAN AKURASI TERHADAP HASIL *LAY UP* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMAN 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Sandi Wibowo

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai, keseimbangan, dan akurasi terhadap hasil *Lay Up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 4 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif correlation. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes *power* tungkai dengan *Vertical Jump*, tes keseimbangan dengan *Modifield Bass Test*, tes akurasi dengan tembakan hukuman bebas, dan *Lay Up* dengan melakukan gerakan *Lay Up* selama 1 menit. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *correlation product moment*. Hasil penelitian menunjukkan, 1). Ada kontribusi yang signifikan *power* tungkai terhadap hasil *Lay Up* sebesar 30,01%, 2). Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap hasil *Lay Up* sebesar 26,38%, 3). Ada kontribusi yang signifikan akurasi terhadap hasil *Lay Up* sebesar 26,71%.

**Kata kunci :** akurasi, keseimbangan, *lay up*, *power* tungkai

## ABSTRACT

### CONTRIBUTION OF LEG POWER, BALANCE AND ACCURACY TO THE RESULTS OF LAY UP OF MALE BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS IN SMAN 4 BANDAR LAMPUNG

By

Sandi Wibowo

The aim of this research was to observed the volume of power leg, the balance and accuracy contribution of the result in Lay Up. The method that was used in this research is description correlation. The data was collected used sample test technique. Leg power test with vertical jump, balance test with Modifield Bass Test, and accuracy test used free throw shooting, and Lay Up use a minute Lay Up. There were 20 students that was used as a sample in this research. The data was collected through test measurement and analyzed used product moment correlation. 1). The result showed that Leg power had significant correlation in Lay Up was 30,01%, 2). Balance had significant correlation in Lay Up was 26,38%, 3). Accuracy had significant correlation in Lay Up was 26,71%.

**Keywords :** accuracy, balance, lay up, leg power