

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL TEMBAKAN BEBAS (*FREETRHOW*) PADA TIM BASKET SMA NEGERI 1 MENGGALA

Oleh

YUSRI TRIO ELTA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan langsung antara keseimbangan terhadap hasil *tembakan bebas free throw*. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa tim basket. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini pada variable keseimbangan menggunakan alat ukur *balance one*, kemudian pada variabel kekuatan otot lengan menggunakan alat *Push and Pull dynamometer* dan variabel hasil tembakan bebas *free throw* menggunakan tes 15 kali tembakan. Hasil analisis korelasi pada SMA Negeri 1 Menggala diperoleh kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi 0,937. Sehingga H_2 diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *freethrow*.

Kata kunci: tembakan bebas *freethrow*, keseimbangan, kekuatan otot lengan.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN BALANCE AND ARM MUSCLE STRENGTH TO THE RESULT OF (FREETHROW) ON THE BASKET BALL TEAM OF SMA NEGERI 1 MENGGALA

By

YUSRI TRIO ELTA

This study aims to find out the correlation between balance and the results of free throws. The method of the study uses descriptive correlational. The sample of the study is 30 students who joined basketball tim. To measure the balance variable used a balance one instrument, then the arm muscle strength variable used a push and pull dynamometer and the variable of Free Throw results used a 15 shots test. The result shows that arm muscle strength has a correlation with coefficient of 0.937. So that H2 is accepted, there is a significant correlation between arm muscle strength and the result of free throw. The result shows that arm muscle strength has a correlation with coefficient of 0.937. So that H2 is accepted, there is a significant correlation between arm muscle strength and the result of free throw.

Keywords: *freethrow, balance, arm muscle strength.*