

ABSTRAK

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *JUMP SHOOT* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR LAMPUNG TENGAH

Oleh

ADI ISRA WILLY MAULANA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar kontribusi keseimbangan dengan *hasil Jump Shoot* bola basket, mengetahui kontribusi kekuatan lengan dengan *hasil Jump Shoot* Bola Basket. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional. Analisis ini mendasarkan diri pada model kontribusi antara variabel yang ditentukan sebelumnya, Sampel penelitian berjumlah 27 siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel keseimbangan menggunakan alat ukur *balance one*, kemudian pada variabel Kekuatan otot lengan menggunakan alat *Push and Pull dynamometer*

Hasil analisis korelasi pada SMA Negeri 1 Terbanggi Besar diperoleh keseimbangan 0.779 Sehingga H_1 diterima yaitu ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan *hasil Jump Shoot*. Sedangkan hasil analisis koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan *hasil Jump Shoot* dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi sebesar 0.803.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 21 Juli 2020 dapat dilihat dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot lengan memiliki kontribusi yang signifikan dengan *hasil Jump Shoot* di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar

Kata kunci: Hasil *Jump Shoot* , Kekuatan Otot Lengan , Keseimbangan

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF BALANCE AND ARM MUSCLE STRENGTH FOR THE RESULT OF JUMP SHOTS IN BASKETBALL TO THE BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENT AT SMAN NEGERI 1 TERBANGGI BESAR, CENTRAL LAMPUNG

By

ADI ISRA WILLY MAULANA

This study aims to determine the relationship balance with the results of the Jump Shoot basketball, determine the relationship strength of the arm with the results of the Jump Shoot a Basketball. This research method was descriptive correlational. This analysis is based on the model of the relationship between the variable that is specified before, the research Sample amounted to 27 students extracurricular basketball SMA Negeri 1 Terbanggi besar. Test conducted in this study on the variable balance using the measuring tool balance one, then in the variable arm muscle Strength using the tool Push and Pull dynamometer

The results of the correlation analysis at SMA Negeri 1 Terbanggi Besar obtained a balance of 0.779. So that H1 is accepted, that is, there is a significant contribution between the balance and the results of the Jump Shoot. While the results of the analysis of the correlation coefficient of arm muscle strength with the Jump Shoot results, it can be seen that arm muscle strength has a correlation coefficient of 0.803.

Based on the results of research conducted on July 21, 2020 can be seen from the hypothesis testing showed that keseimbangan and arm muscle strength has a significant relationship with the results of the Jump Shoot at SMA Negeri 1 Terbanggi besar

Keywords: *Arm Muscle Strength , Balance, Jump Shoot*