

ABSTRAK

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, PANJANG LENGAN, DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *UNDER BASKET SHOOT* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 SUKOHARJO

OLEH

LAELA ANIATUL ABIDA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, panjang lengan, dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sukoharjo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, dengan tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Pengambilan data instrumen berupa *vertical jump test* untuk *power* tungkai, pita ukur untuk mengukur panjang lengan dan panjang tungkai dan tes *under basket shoot* untuk tes keterampilan menembak di bawah *ring*. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang tungkai dengan keterampilan *under basket shoot* dengan nilai $r_{hitung} 0,868 > r_{tabel} 0,344$. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan dengan keterampilan *under basket shoot* dengan nilai $r_{hitung} 0,705 > r_{tabel} 0,344$. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *under basket shoot* nilai $r_{hitung} 0,723 > r_{tabel} 0,344$. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang tungkai, panjang lengan, dan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *under basket shoot* $F_{hitung} 10,784 > F_{tabel}$ sebesar 3,239.

Kata Kunci: panjang tungkai, panjang lengan, otot tungkai, *under shoot*, bola basket.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LEG LENGTH, ARM LENGTH, AND LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER TO UNDER SKILL SHOOT EXTRACURRICULAR STUDENT BASKETBALL AT SMA N 1 SUKOHARJO

By

LAELA ANIATUL ABIDA

This study aims to determine the relationship between leg length, arm length, and leg muscle explosive power on under basket shooting skills in extracurricular students at SMA N 1 Sukoharjo. This research is a type of correlational research with three independent variables and one dependent variable. The population in this study were extracurricular students. The sample was taken using a purposive sampling technique, totaling 20 people. Data analysis techniques use simple regression and correlation analysis, both simple and multiple, through prerequisite tests for normality and linearity. Data collection instruments include a vertical jump test for leg power, a measuring tape to measure arm length and leg length, and an underbasket shoot test to test shooting skills under the ring. The research results showed that there was a positive and significant relationship between leg length and under-basket shooting skills, with a value of $r_{count} 0.868 > r_{table} 0.344$. There is a positive and significant relationship between arm length and under-basket shooting skills, with a value of $r_{count} 0.705 > r_{table} 0.344$. There is a positive and significant relationship between leg muscle explosive power and underbasket shooting skills, with a value of $r_{count} 0.723 > r_{table} 0.344$. Taken together, there is a positive and significant relationship between leg length, arm length, and leg muscle explosive power with basketball shooting skills. $F_{count} 10.784 > F_{table} 3.239$.

Keywords: *leg length, arm length, leg muscles, under shoot, basketball.*