

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP HASIL LEMPARAN *JUMPSHOOT* PADA EKS Kul BOLA BASKET SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG

Oleh

LUDOVIKUS PONTUAGUSTENDO ADIATMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan tinggi lompatan terhadap hasil lemparan *jumpshoot* pada ekskul bola basket SMA Xaverius Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah anggota ekskul bola basket SMA Xaverius Bandar Lampung berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot lengan menggunakan *push up*, tinggi lompatan menggunakan *vertical jump*, dan *jump shoot* menggunakan tes ketepatan lemparan *jump shoot*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) adanya hubungan yang kuat antara kekuatan otot lengan terhadap hasil lemparan *jumpshoot* pada ekskul bola basket SMA Xaverius Bandar Lampung, dengan nilai r hitung = 0,6653 > r tabel = 0,413 dan memberikan sumbangan sebesar 44,26%. 2) adanya hubungan yang cukup kuat antara tinggi lompatan terhadap hasil lemparan *jumpshoot* pada ekskul bola basket SMA Xaverius Bandar Lampung, dengan nilai r hitung = 0,5368 > r tabel = 0,413 dan memberikan sumbangan sebesar 28,82%. 3) adanya hubungan yang kuat antara kekuatan otot lengan dan tinggi lompatan terhadap hasil lemparan *jumpshoot* pada ekskul bola basket SMA Xaverius Bandar Lampung, dengan nilai r hitung = 0,6683 > r tabel = 0,413 dan memberikan sumbangan sebesar 44,67%.

Kata kunci: kekuatan otot lengan, tinggi lompatan, jumpshoot

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ARM MUSCLE STRENGTH AND JUMP HEIGHT ON THE RESULTS OF JUMPSHOOT THROWS IN EXCULES XAVERIUS HIGH SCHOOL BASKETBALL BANDAR LAMPUNG

By

LUDOVIKUS PONTUAGUSTENDO ADIATMA

This study aims to find out how much arm muscle strength and jump height have a relationship with the results of jumpshoot throws in Xaverius Bandar Lampung High School basketball extracurricular activities. The research method used in this research is correlational. The research sample was 25 members of the Xaverius Bandar Lampung High School basketball extracurricular. The instruments used for arm muscle strength use push ups, jump height uses vertical jumps, and jump shoots use the jump shoot throwing accuracy test. The results of the research show that: 1) there is a strong relationship between arm muscle strength and the results of jumpshoot throws in the Xaverius Bandar Lampung High School basketball extracurricular, with a calculated r value = $0.6653 > r$ table = 0.413 and contributing 44.26%. 2) there is a not to strong relationship between jump height and the results of jumpshoot throws in the Xaverius Bandar Lampung High School basketball extracurricular, with a calculated r value = $0.5368 > r$ table = 0.413 and contributing 28.82%. 3) there is a strong relationship between arm muscle strength and jump height on the results of jumpshoot throws in the Xaverius Bandar Lampung High School basketball extracurricular, with a calculated r value = $0.6683 > r$ table = 0.413 and contributing 44.67%.

Keywords: arm muscle strength, jump height, jumpshoot