

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL *SHOOTING* *FREE THROW* PADA TIM BOLA BASKET SMA N 1 TALANG PADANG

Oleh

DAFATHUR RAHMAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *shooting free throw* pada tim bola basket SMA N 1 Talang Padang. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah tim bola basket putra SMA N 1 Talang Padang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan untuk *power* otot tungkai yaitu tes *vertical jump*, kelentukan pergelangan tangan yaitu *goniometer*, dan tes *shooting free throw*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil *shooting free throw* pada tim bola basket SMA N 1 Talang Padang, dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,571 > 0,413$. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *shooting free throw* pada tim bola basket SMA N 1 Talang Padang, dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,643 > 0,413$. Dan 3) 1) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kelentukan dengan hasil *shooting free throw* pada tim bola basket SMA N 1 Talang Padang, dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,736 > 0,413$.

Kata kunci: power, kelentukan, shooting

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND WRIST FLEXIBILITY WITH FREE THROW SHOOTING RESULTS ON THE HIGH SCHOOL BASKETBALL TEAM 1 TALANG PADANG

By

DAFATHUR RAHMAN

This study aims to determine the relationship between leg muscle power and wrist flexibility with free throw shooting results on the SMA N 1 Talang Padang basketball team. The research method used in this research is descriptive correlation. The research sample was the men's basketball team SMA N 1 Talang Padan totaling 25 people. The instrument used for leg muscle power is the vertical jump test, wrist flexibility is geniometer, and free throw shooting test. The results showed that 1) There is a significant relationship between leg muscle power and free throw shooting results on the SMA N 1 Talang Padang basketball team, with a value of $r_{count} > r_{table} = 0.571 > 0.413$. 2) There is a significant relationship between wrist flexibility and free throw shooting results on the SMA N 1 Talang Padang basketball team, with a value of $r_{count} > r_{table} = 0.643 > 0.413$. And 3) 1) There is a significant relationship between leg muscle power and flexibility with the results of shooting free throws on the basketball team SMA N 1 Talang Padang, with the value of $r_{count} > r_{table} = 0.736 > 0.413$.

Keywords: *power, flexibility, shooting*