

## ABSTRAK

**Amelia Rosa Akbar, 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru.**

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru diketahui bahwa siswi masih belum cukup mampu menguasai teknik *lay up shoot*. Hal tersebut terlihat dari cara siswi melakukan *lay up shoot*, siswi masih kaku dalam melakukan gerakan *lay up shoot*, siswi terlihat ragu-ragu sewaktu melakukan lompatan *lay up shoot*, terkadang bola juga terlepas dari tangan siswi sewaktu akan melompat untuk melakukan gerakan *lay up shoot*. Kemudian daya ledak otot tungkai siswi yang kurang maksimal mengakibatkan tidak tingginya lompatan yang dicapai siswi sehingga siswi kesulitan untuk memasukkan bola ke dalam jaring basket, serta kelincahan siswi juga belum begitu baik terlihat dari gerakan *lay up shoot* siswi masih terkesan lamban. Kemudian koordinasi mata dan tangan siswi juga belum maksimal, sehingga bola yang di lambungkan ke dalam keranjang basket seringkali tidak masuk ke dalam keranjang basket. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 12 orang siswi. Instrumen tes yang digunakan adalah tes *vertical jump* serta tes *lay up shoot*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r. Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Pekanbaru sebesar 45,16% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,672 > r_{tabel} = 0,576$  dan nilai  $t_{hitung} = 2,87 > t_{tabel} = 1,796$

**Kata kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan Lay Up Shoot

## ABSTRACT

**Amelia Rosa Akbar, 2018. The Relationship of Leg Muscle Explosion Power to Lay Up Shoot Ability in Basketball Games in Extracurricular Students at SMA Negeri 09 Pekanbaru.**

Based on results of observations made on extracurricular students at SMA Negeri 09 Pekanbaru, it is known that female students are still not able to master the shoot lay-up technique. This can be seen from the way students do lay up shoots, students are still stiff in doing shoot lay up movements, students look hesitant when doing shoot lay up jumps, sometimes the ball is also released from the hands of the girls when they will jump to do shoot lay up. Then the student's muscular leg explosive power which is less than optimal results in the high jump that the female student achieves so that the girl has difficulty in inserting the ball into the basketball net, as well as the agility of the female students are not so good. Then the student's eye and hand coordination is also not maximized, so the ball that is hitched into the basket basket often does not enter the basket. The purpose of this study was to determine the relationship of leg muscle explosive power to the ability of shoot lay up in basketball games for extracurricular students at SMA Negeri 09 Pekanbaru. This type of research is correlation. The population in this study were extracurricular students of SMA Negeri 09 Pekanbaru, amounting to 12 people. The sampling technique used is total sampling so that the number of samples in this study there were 12 students. The test instrument used is a vertical jump test and shoot lay up test. The data analysis technique used is the r test. Based on the results of the above analysis, it can be concluded that there is a correlation between leg muscle explosive power and the ability of shoot lay-ups in basketball games for extracurricular students at SMA Negeri 09 Pekanbaru at 45.16% with a value of  $r_{count} = 0.672 > r_{table} = 0.576$ .

**Keywords:** Leg Muscle Explosion Power, Lay Up Shoot Ability