

ABSTRAK

ELLEN UMILLATUNNISA MABRURROH. 2022. “**Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Hasil *Under Ring Shoot* dalam Permainan Bola Basket**”. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh penulis yang belum mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket. Maka, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi faktual tentang kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, pengambilan data dilakukan hanya satu kali. Populasi penelitian adalah Anggota Klub Lokomotif Cibat U15-U17, sedangkan untuk sampelnya penulis mengambil 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes *Overhead Forward Medicine Ball Throw*, Tes *Geniometry*, dan Tes Menembak ke dalam Keranjang *Under Basket*. Berdasarkan hasil penelitian dengan diawali pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *under ring shoot*. Juga terdapat tiga faktor lainnya seperti faktor teknik menembak, faktor psikologis, dan faktor kondisi fisik lainnya yang turut ikut mendukung. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang berhubungan dengan bidang keolahragaan, khususnya di cabang olahraga bola basket, bahwa untuk menghasilkan *under ring shoot* yang baik diutamakan mencari pemain yang memiliki *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangannya baik, disamping faktor lainnya seperti faktor teknik, psikologis, dan kondisi fisik lainnya.

Kata Kunci: *Bola Basket; Fleksibilitas; Otot Lengan; Pergelangan Tangan; Power.*