

ABSTRAK

KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN SENDI BAHU TERHADAP HASIL *SHOOTING* TEMBAKAN BEBAS (*FREE THROW*) PADA ATLET PUTRA UKM BOLA BASKET UPI

Lufty Bella Dina Hakiky
0901143

Penelitian dilatar belakangi oleh pengamatan lapangan dan hasil statistik pertandingan yang mengikuti limanas terhadap tim bola basket UPI banyak tembakan bebas (*free throw*) yang menghasilkan point. Tujuan utama penelitian adalah mengemukakan apakah kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu memberikan kontribusi terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra bola basket upi sedangkan sampelnya adalah sebanyak 10 orang atlet, dan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, data yang diambil tentang kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu, kondisi fisik fleksibilitas sendi bahu dan tembakan bebas (*free throw*). Penelitian ini dapat penulis simpulkan bahwa kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tangan terdapat kontribusi yang negatif terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*), kondisi fisik fleksibilitas sendi bahu terdapat kontribusi yang negatif terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*) dan fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu secara bersama-sama terdapat kontribusi yang negatif tidak signifikan, dengan demikian fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu tidak memberikan kontribusi atau koefisien korelasi tidak signifikan terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*). Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tembakan bebas (*free throw*).