

CONTRIBUTION BETWEEN WRIST FLEXIBILITY AND FREE THROW RESULTS OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT BABUSSALAM HIGH SCHOOL

Yusuf Setiyo Darmo¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email : yusufsetiyodarmo93@gmail.com. ramadipendor@gmail.com. Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 0823-7399-2259

*Health Physical Education And Recreation.
Faculty Of Teachers Training And Education.
Riau University.*

Abstract: The purpose of this study was to reveal about: the contribution of wrist flexibility with the results of the Babussalam High School basketball free throw. In this study the correlational research was used. The population in this study was all Basketball Ball extracurricular members in 16 Babussalam High School. In this research, using total sampling, all 16 extracurricular members of Basketball in Babussalam High School. Based on the results of research and data processing using statistical research procedures, it was concluded that for the relationship of variable X to variable Y obtained $(0.975) > r \text{ table } (0.497)$, $t \text{ count } (16.41) > t \text{ table } (1.746)$. Contribution of wrist shape to the results of free throws Basketball extracurricular participants at Babussalam High School who were tested with a Determination Coefficient (KD) obtained a contribution of 95%, while the remainder was influenced by other variables. In this study, the results of this coefficient of determination showed a fairly large value of 95%, with the meaning of the contribution word or contribution of variable wrist elasticity by 95% and contributions from other variables only around 5%. The hypothesis was accepted at a significant level $\alpha = 0.05$. In other words, there is a significant contribution between wrist detachment and free throw results of basketball extracurricular participants at Babussalam High School.

Key Words: Flexibility, Free Throw

KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL LEMPARAN BEBAS (*FREE THROW*) PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA BABUSSALAM

Yusuf Setiyo Darmo¹, Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email : yusufsetiyodarmo93@gmail.com. ramadipendor@gmail.com. Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0823-7399-2259

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang : kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan hasil lemparan bebas (*free throw*) team bola basket SMA Babussalam. Dalam penelitian kali ini yang digunakan adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian kali ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang berjumlah 16 orang. Pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang berjumlah 16 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X terhadap variabel Y diperoleh didapat $(0,975) > r_{tabel} (0,497)$, $t_{hitung} (16,41) > t_{tabel} (1,746)$. Kontribusi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang diuji dengan Koefisien Determinasi (KD) diperoleh Kontribusi sebesar 95%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini, Hasil Koefisien determinasi ini menunjukkan nilai yang cukup besar yaitu 95%, dengan arti kata sumbangan atau kontribusi variable kelentukan pergelangan tangan sebesar 95% dan sumbangan dari variable lainnya hanya sekitar 5%. Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dengan kata lain terdapat Kontribusi yang signifikan antara Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam

Kata Kunci: Kelentukan, Lemparan Bebas

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional ataupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan *global* memerlukan sistem keolahragaan nasional".

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga Nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Dari berbagai jenis olahraga yang ada salah satunya adalah dari cabang olahraga permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang di gemari di seluruh Negara selain sepak bola. Hal ini di karenakan pengemarnya berasal dari berbagai usia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, *kompetitif*, mendidik, menghibur, juga menyehatkan.

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat baik di tingkat daerah, Nasional dan Internasional. Ini terbukti dengan seringnya di buat kejuaraan bola basket. Dewasa ini bola basket menjadi olahraga paling pesat perkembangannya di dunia. Perkembangan ini terjadi karena permainan bola basket ini dapat di lakukan oleh semua kalangan baik orang tua maupun anak muda, pria ataupun wanita. Bermain bola basket dapat juga di lakukan sendiri ataupun secara team. Permainan bola basket dapat juga di lakukan pada lapangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*).

Permainan bola basket adalah olahraga yang sangat melelahkan dan menguras tenaga yang bermain. Oleh karena itu orang yang melakukan permainan bola basket haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik. Pada prinsipnya jika melakukan permainan bola basket, seluruh komponen kondisi fisik kita pergunakan. Menurut Sajoto (1995: 8) komponen yang harus di latih adalah : 1. Kekuatan (*strenght*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya otot (*muscular power*), 4. Kecepatan (*speed*), 5. Daya lentur (*flexibility*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaction*).

Selain faktor itu, banyak penguasaan teknik dasar dalam bermain bola basket. Menurut Jon Oliver (2007: vi) mengemukakan, yaitu keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *rebound*. Serta kerja sama *team* untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Dalam bola basket banyak unsur-unsur keterampilan untuk bermain bola basket salah satu nya *shooting*. Ambler (1982: 9) mengemukakan keterampilan terpenting dalam bola basket ini adalah keterampilan menembak atau *shooting* bola ke

dalam keranjang. Keterampilan ini merupakan keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bola basket.

Menembak adalah gerakan terakhir yang mendapatkan angka, Perbasi (2006 : 18). unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus di pelajari dengan baik dan benar serta di tingkatkan keterampilan dengan latihan. Lemparan bebas (*free throw*) merupakan lemparan yang di hadiahkan pada seorang pemain yang mendapatkan angka, sebagai akibat diganggunya dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan. Lemparan bebas di laksanakan di belakang garis lemparanbebas tanpa rintangan. Sistem penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola basket sering kali menyebabkan ternyadinya suatu kesalahan (*foul*). Dalam melakukan tembakan di butuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya.

Di sini penulis tertarik pada sebuah team bola basket yang latihannya di lakukan di lapangan bola basket SMA Babussalam, ini karena team bola basket SMA Babussalam terus berupaya meningkatkan prestasi. Ini dapat di lihat dengan rutinitas latihan yang di lakukan team tersebut terjadwal pada setiap hari senin, rabu dan jumat. Dari hasil pertandingan dan sparing partner yang pernah di ikuti oleh team bola basket SMA Babussalam, penulis melihat permainan team tersebut masih kurang dalam bermain bola basket, karena keterampilan dasar dari team tersebut kurang baik, yaitu pada kemampuan tembakan bebas sehingga penulis menduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang mendukung, misalnya : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepakan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Babussalam, karena pada umumnya team bola basket SMA Babussalam ini belum bisa melakukan lemparan bebas (*free throw*) dengan hasil yang maksimal. Hal ini membuat penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan seberapa besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan memberi hubungan dengan hasil lemparan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pada team bola basket SMA Babussalam..

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian kali ini yang digunakan adalah penelitian korelasional. Menurut Sukardi (2016:166). Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian yang akan dilakukan ini digunakan teknik korelasi *product moment pearson* yaitu kedua variabelnya berskala interval. Penggunaan korelasi *product momentpearson* untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dan untuk menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana

variasi-variasi pada satu faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel-variabel yang bersangkutan. Keeraatan hubungan didasarkan pada koefisien korelasi yang diperoleh dari setiap variabel yang di analisis..

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang subjek penelitian, yakni Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu Kelentukan pergelangan tangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Hasil lemparan bebas (*free throw*) dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Berikut ini diuraikan data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

1. Kelentukan Pergelangan Tangan

Tabel 1: Data Analisis Tes Kelentukan pergelangan tangan (X)

Nilai Tertinggi	11,82
Nilai terendah	8,13
Rata-rata	9,95
Rentang Nilai	3,69
Standar Deviasi	1,15
Sampel	16
Jumlah	159,16

Dari data Hasil tes Kelentukan pergelangan tangan Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam dapat dideskripsikandari 16 Orang sampel rata-rata Kelentukan pergelangan tangan 9,95°, Nilai tertinggi 11,82°, Nilai terendah 8,13°, rentang nilai sebesar 3,69 dan Standar Deviasi 1,15.

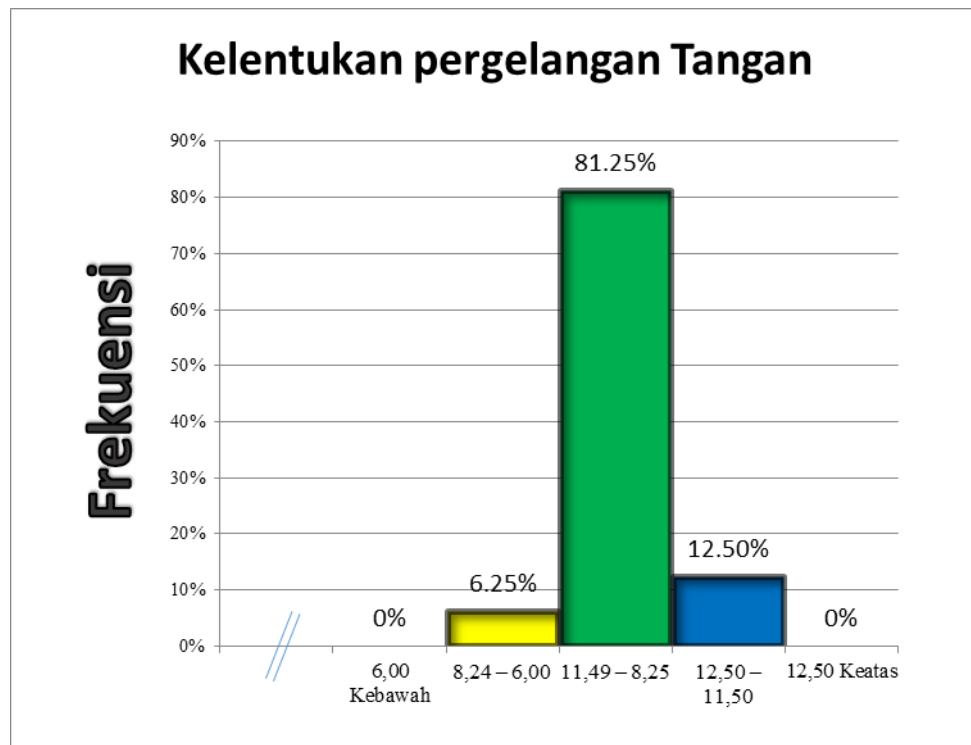
Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelentukan pergelangan tangan

No	Kelas Interval Kelentukan Pergelangan Tangan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Klasifikasi
1	12,50 Keatas	0	0%	Sangat Baik
2	12,50 – 11,50	2	12,50%	Baik
3	11,49 – 8,25	13	81,25%	Sedang
4	8,24 – 6,00	1	6,25%	Kurang
5	6,00 Kebawah	0	0%	Kurang Sekali

Sumber : Data Olahan 2019

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata 2 orang (12,50%) memiliki Hasil kelentukan pergelangan tangan pada Kelas

Interval 12,50 – 11,50 dengan kategori Baik, 13 orang (81,25%) memiliki Hasil kelentukan pergelangan tangan pada Kelas Interval 11,49 – 8,25 dengan Kategori Sedang, dan 1 orang (6,25%) memiliki Hasil kelentukan pergelangan tangan pada Kelas Interval 8,24 – 6,00 dengan kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1 : Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan pergelangan tangan

2. Hasil Lemparan Bebas (*Free Throw*)

Tabel 3: Data Analisis Hasil lemparan bebas (*free throw*) (Y)

Nilai Tertinggi	8
Nilai terendah	3
Rata-rata	5,56
Rentang Nilai	5
Standar Deviasi	1,55
Sampel	16
Jumlah	89

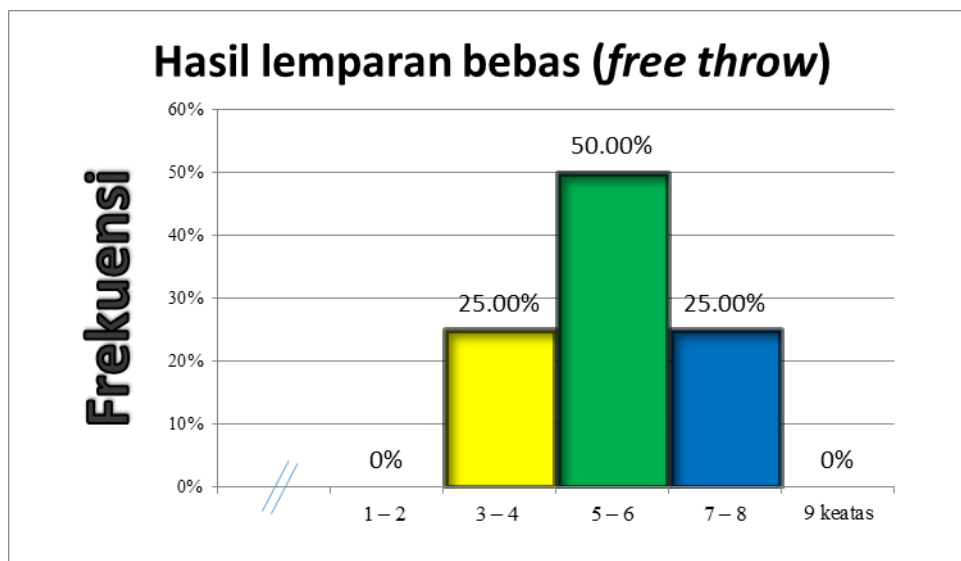
Dari data Hasil tes lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam dapat dideskripsikan dari 16 orang sampel rata-rata lemparan bebas (*free throw*) 5,56, Nilai tertinggi 8, Nilai terendah 3, rentang nilai sebesar 5 dan Standar Deviasi 1,55.

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Data Hasil lemparan bebas (*free throw*)

No	Kelas Interval Kelentukan Pergelangan tangan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Klasifikasi
1	9 keatas	0	0%	Sangat Baik
2	7 – 8	4	25%	Baik
3	5 – 6	8	50%	Sedang
4	3 – 4	4	25%	Kurang
5	1 – 2	0	0%	Kurang Sekali

Sumber: Data Olahan 2019

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata 4 orang (25%) memiliki Hasil lemparan bebas (*free throw*) pada kelas interval 7 – 8 dengan kategori baik, 8 orang (50%) memiliki Hasil lemparan bebas (*free throw*) pada kelas interval 5 – 6 dengan kategori Sedang, dan 4 orang (25%) memiliki Hasil lemparan bebas (*free throw*) pada kelas interval 3 – 4 dengan kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2 : Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan pergelangan tangan

Analisis Data

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0 \text{ maks}}$, dimana nilai $L_{0 \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63).

1. Uji Normalitas

Tabel 5 : Data Uji Normalitas variabel X1,X2, dan Y

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}
Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan (X ₁)	0,075	0,213
Hasil Tes lemparan bebas (<i>free throw</i>) (Y)	0,140	0,213

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa data Hasil Tes Pergelangan Tangan (X₁) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,075** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data Hasil Tes Kelentukan Otot Punggung (X₁) adalah berdistribusi normal.

Perhitungan Hasil Tes lemparan bebas (*free throw*) (Y) menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,140** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data Hasil lemparan bebas (*free throw*) (Y) adalah berdistribusi normal.

2. Analisis data

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi Terdapat kontribusi variabel Kelentukan pergelangan tangan (X) terhadap variabel Hasil lemparan bebas (*free throw*) (Y) Sebesar 95%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Berikut hasil analisis data variable X dan variable Y.

Tabel 6: Data Uji Korelasional variabel X dan Y

Korelasi	r _{Hitung}	r _{Tabel}
Korelasi <i>Product Moment</i> X dengan Y (r _{xy})	0,975	0,497.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan Analisis Korelasi *Product Moment* antara variabel Kelentukan pergelangan tangan (X) dan variabel Hasil lemparan bebas (*free throw*) (Y) diperoleh r_{hitung} = 0,975 dan r_{tabel} = 0,497.

Tabel Data 4.7 : Uji Signifikasi variabel X dan Y

Korelasi	t _{Hitung}	t _{Tabel}
Signifikasi Koefisien Korelasi X dengan Y (t _{xy})	16,41	1,746.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan Uji Signifikasi melalui Uji-t antara variabel Kelentukan pergelangan tangan (X) dan variabel Hasil lemparan bebas (*free throw*) (Y) diperoleh t_{hitung} = 16,41 dan t_{tabel} = 1,746.

Tabel 8 : Data Koefisien Determinasi X dan Y

Koefisien Determinasi	r^2
Koefisien Determinasi X dengan Y	95%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi Terdapat kontribusi variabel Kelentukan pergelangan tangan (X) terhadap variabel Hasil lemparan bebas (*free throw*) (Y) Sebesar 95%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan.

Hipotesis : Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil lemparan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Babussalam

Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,901$ dimana diuji dengan Analisis Korelasi *Product Moment* diperoleh $r_{hitung} (0,975) > r_{tabel} (0,497)$, Signifikasi Koefisien Korelasi diperoleh $t_{hitung} (16,41) > t_{tabel} (1,746)$ dan Koefisien Determinasi Sebesar 95%, dengan kata lain terdapat Kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Pergelangan Tangan (X) dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*)(Y), dengan demikian H_a diterima.

Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan Hasil penelitian sebagai berikut: Pertama, hubungan Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang diuji dengan Analisis Korelasi *Product Moment* didapat $r_{hitung} = 0,975$ dan $r_{tabel} = 0,497$ yang berarti $r_{hitung} (0,975) > r_{tabel} (0,497)$. Ini menunjukkan terdapat hubungan Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam.

Kedua, Signifikasi Hubungan Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang diuji dengan Uji-t diperoleh $t_{hitung} = 16,41$ dan $t_{tabel} = 1,746$ yang berarti $t_{hitung} (16,41) > t_{tabel} (1,746)$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam.

Ketiga, Kontribusi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang diuji dengan Koefisien Determinasi diperoleh Kontribusi sebesar 95%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Dari Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya kontribusi positif antara Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) dipengaruhi oleh faktor Kelentukan pergelangan tangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan Hasil lemparan bebas (*free throw*) maka seorang pemain harus terlebih dahulu meningkatkan Kelentukan pergelangan tangan dan kondisi fisik lainnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Kelentukan adalah salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan mengerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Lemparan bebas (*free throw*) adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetuskan satu angka, tidak dihilangi pemain lawan, dari belakang garis lemparan bebas (*free throw*) dan di dalam setengah lingkaran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X terhadap variabel Y diperoleh $t_{hitung} (0,975) > t_{tabel} (0,497)$, $t_{hitung} (16,41) > t_{tabel} (1,746)$. Kontribusi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam yang diuji dengan Koefisien Determinasi (KD) diperoleh Kontribusi sebesar 95%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini, Hasil Koefisien determinasi ini menunjukkan nilai yang cukup besar yaitu 95%, dengan arti kata sumbangan atau kontribusi variabel kelentukan pergelangan tangan sebesar 95% dan sumbangan dari variabel lainnya hanya sekitar 5%. Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dengan kata lain terdapat Kontribusi yang signifikan antara Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Babussalam.

Rekomendasi

1. Diharapkan kepada SMA Babussalam dapat mendukung pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan kemampuan Siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga Bola Basket.
2. Kepada Guru SMA Babussalam dapat mendukung diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan Kelentukan pergelangan tangan agar kemampuan lemparan bebas (*free throw*) Siswa peserta ekstrakurikuler Bola Basket dapat menjadi lebih baik.
Kepada para peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang sama dan sampel yang lebih besar namun dengan instrumen yang berbeda hingga nantinya dapat bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga khususnya Permainan Bola Basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: RinekaCipta.
- Harsono. (1998). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: RinekaCipta

- Kosasih, D. _____. *Fundamental Basketball*. Jakarta: Karmedia
- Mikdar. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Depdiknas Dikti
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Pakar Raya.
- Oliver, J. 2009. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Paye, B. 1999. *Cara Efektif Bermain di Post*. Jakarta: PT. Raja Grasindo Persada
- Perbasi (2004). *Buku Pegangan Bagi Pencipta Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Perbasi (2008). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Sahara, S. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik – Motorik*. Padang: FIK Press
- Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.
- Satya, WI. 2006. *Membangn Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK
- Syarifudin (2012). *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: RinekaCipta
- Zulfan Ritonga (2007). *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani