

## ABSTRAK

RAHMA FITRIYANTI. 2019. **Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap *Lay – Up Shoot* pada Permainan Bola Basket.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi *Power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap *lay – up Shoot* pada permainan bola basket pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian adalah UKM Bola Basket Universitas Siliwangi sebanyak 85 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling diambil sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil pengulangan data dengan uji statistik, ternyata terdapat kontribusi yang berarti antara Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap *Lay – Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi. Berdasarkan hasil penelitian diatas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang olahraga khususnya dengan cabang olahraga bola basket untuk menghasilkan prestasi *Lay Up Shoot* yang baik dan efektif diutamakan untuk melatih *Power* otot tungkai dan keseimbangan agar dapat berkontribusi dengan baik terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*.

**Kata kunci:** Keseimbangan, *Lay Up Shoot*, *Power* Otot Tungkai.