HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN GERAK DASAR *DRIBBLE* BOLA TANGAN PADA SISWA KELAS XI MA DAARUL MA'ARIF BANJAR NEGERI LAMPUNG SELATAN

(Skripsi)

Oleh

FITRA WIJAYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN GERAK DASAR *DRIBBLE* BOLA TANGAN PADA SISWA KELAS XI MA DAARUL MA'ARIF BANJAR NEGERI LAMPUNG SELATAN

Oleh

FITRA WIJAYA

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa kurang menguasai gerak dasar *dribble* bola tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan. Jenis penelitian adalah korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan yang berjumlah 32 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling* atau disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah kelincahan dengan menggunakan *Zig zag run*, kecepatan dengan menggunakan tes lari 40 meter, *dribbling* dengan menggunakan penilaian gerak dasar *dribble* mengadopsi penilai gerak dasar dari Agus Mahendra. Analisis data menggunakan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan, dengan nilai $r_{x1.y}$= 0,672 > $r_{(5\%)(32)}$ = 0,349, (2) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan, dengan nilai $r_{x2.y}$ = 0,643 > $r_{(5\%)(32)}$ = 0,349, (3) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan,dengan harga F_{hitung} 12,092 > $F_{(2;29:0,05)}$ yaitu 3,33, dan $R_y(x_1.x_2)$ = 0,674 > $R_{(5\%)(32)}$ = 0,349. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

Kata kunci: *dribble*, kecepatan, kelincahan

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN GERAK DASAR *DRIBBLE* BOLA TANGAN PADA SISWA KELAS XI MA DAARUL MA'ARIF BANJAR NEGERI LAMPUNG SELATAN

Oleh

FITRA WIJAYA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017

Judul Skripsi	:	**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN GERAK DASAR *DRIBBLE* BOLA TANGAN PADA SISWA KELAS XI MA DAARUL MA'ARIF BANJAR NEGERI LAMPUNG SELATAN**
Nama Mahasiswa	:	Fitra Wijaya
No. Pokok Mahasiswa	:	1313051040
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Drs. Sudirman Husin, M.Pd.	**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**
NIP 19581021 198503 1 003	NIP 19590117 198703 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Sudirman Husin, M.Pd.** .....

Sekretaris : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **08 Juni 2017**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Fitra Wijaya
NPM	: 1313051040
Program Studi	: S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan pada Siswa Kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 8 Juni 2017
Yang membuat pernyataan,

Fitra Wijaya
NPM 1313051040

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Fitra Wijaya. Peneliti lahir di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, pada hari Selasa, 14 Februari 1995. Peneliti merupakan anak kelima dari enam bersaudara pasangan Bapak M. Zen dengan Ibu Utari.

Pendidikan formal peneliti dimulai dari SD Negeri 1 Gotong Royong Tanjung Karang Pusat lulus tahun 2007. Kemudian peneliti menyelesaikan pendidikan lanjutan di MTs Masyariqul Anwar Bandar Lampung lulus tahun 2010. Pendidikan menengah atas peneliti selesaikan di MA Daarul Ma'arif lulus tahun 2013. Selanjutnya pada tahun 2013 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

MOTO

WAKTU ADALAH PELUANG
(FITRA WIJAYA)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

karya ini kupersembahkan untuk ALLAH SWT yang telah memberikan karunia-Nya, sehingga karya ini dapat terselesaikan

Ayahku M.Zen, Ibuku Utari, dan Nenekku Hj Sohiyah
yang telah membesarkanku, mendidik, memberikan kasih sayang yang tulus, bekerja keras demi anak-anaknya, dan selalu memberikan
motivasi terbesar dalam hidupku untuk selalu berjuang dan tiada pernah lelah selalu memberikan do'a dan nasihat untuk menyelesaikan studi ini,
terima kasih

Almamater tercinta PENJASKES FKIP
Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan pada Siswa Kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan", sebagai syarat meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Sudirman Husin, M. Pd. selaku pembimbing utama, Bapak Drs. Akor Sitepu, M. Pd. selaku pembimbing kedua, dan Bapak Drs. Ade Jubaedi, M. Pd. selaku pembahas/penguji yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada peneliti dalam menyajikan skripsi ini. Serta tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M. P., Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M. Hum., Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Ibu Dr. Riswanti Rini, M. Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung,
4. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Penjaskesrek UNILA, yang telah membantu mengarahkan sampai skripsi ini selesai.

5. Ibu Syarifah Fadlun, M. Pd., Kepala MA Daarul Ma'arif yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
6. Guru-guru MA Daarul Ma'arif yang telah bersedia mengizinkan dan membantu menjalankan penelitian ini.
7. Peserta didik kelas XI MA Daarul Ma'arif yang telah berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Sahabat-sahabat (Ahmad Fuadi Asy'ari dan Arief Setiawan) yang telah memberikan motivasi selama masa-masa perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Bandar Lampung, 8 Juni 2017
Peneliti,

Fitra Wijaya
NPM 1313051040

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL v
DAFTAR GAMBAR vi
DAFTAR DIAGRAM vii
DAFTAR LAMPIRAN viii

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Batasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7

II. KAJIAN TEORI, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori 8
   1. Bola Tangan 8
   2. Kelincahan 16
   3. Kecepatan 17
   4. Penelitian Relevan 19
B. Kerangka Pikir 20
C. Hipotesis 21

III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitain 22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 23
C. Populasi dan Sampel 24
D. Instrumen Penelitian 25
E. Pengambilan Data 29
F. Teknik Analisis Data 29

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasan 39

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 42
B. Saran 42

DAFTAR PUSTAKA 44

LAMPIRAN 46

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Format penilaian gerak dasar *dribble* 28
2. Interpretasi koefisien korelasi nilai r 30
3. Deskriptif statistik 33
4. Koefisien korelasi kelincahan (X_1) dengan gerak dasar *dribble* bola tangan (Y) 36
5. Koefisien korelasi kecepatan (X_2) dengan gerak dasar *dribble* bola tangan (Y) 37
6. Koefisien korelasi kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) dengan gerak dasar *dribble* bola tangan (Y) 38

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Lapangan bola tangan 10
2. Persiapan *dribble* bola tangan 14
3. Pelaksanaan *dribble* bola tangan..... 15
4. Tahap akhir 15
5. Desain penelitian 22
6. *Zig-zag* 25
7. *Sprint* 26
8. Lintasan melakukan *dribble*..... 27
9. Bagan korelsai ganda 31

DAFTAR DIAGRAM

Diagram Batang Halaman

1. Data kelincahan 34
2. Data kecepatan 34
3. Data *dribble* 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat-surat 46
2. Instrumen Pengambilan Data 49
3. Data Hasil Penelitian 51
4. Perhitungan *T-Score* 52
5. Perhitungan Korelasi 57
6. Tabel-tabel Statistika 62
7. Foto-foto Kegiatan 65

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani yang didalamnya harus mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, hal ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pendapat di atas, tujuan program pendidikan jasmani terhadap peserta didik adalah agar peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu, tetapi juga dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih, dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan nasional pada hakikatnya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, yang dilalui dengan serangkaian proses. Proses pendidikan tersebut berlangsung seumur hidup dan dilaksanakan di dalam lingkungan rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, berkewajiban

mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang.

Madrasah Aliyah Daarul Ma'arif merupakan lembaga pendidikan formal yang juga berkewajiban mengebangkan potensi siswa secara optimal. Dalam sistem pendidikan yang diterapkan MA Daarul Ma'arif kurikulum yang digunakan yaitu KTSP dan K13. Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan K13, mata pelajaran pendidikan jasmani terdapat standar kompetensi permainan bola besar seperti, sepak bola, bola volly, bola basket, dan bola tangan.

Permainan bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan merupakan bagian dari aspek permainan dan olahraga. Bola tangan juga termasuk dalam permainan baru yang kini mulai diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dalam standar kompetensi permainan bola tangan meliputi mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi dasar yang dicapai meliputi mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama.

Permainan ini lebih tepat disebut permainan kombinasi antara permainan bola basket dan sepak bola, karena keterampilan teknik dasar permainan bola tangan ini saat dilakukan seperti permainan bola basket seperti *dribble*, *passing*, *shooting*, dan lain lain. Sedangan untuk lapangan dan peraturannya seperti permainan sepak bola dengan lapangan dan gawang serta peraturan-peraturannya.

Permainan bola tangan yang merupakan permainan beregu, seperti olahraga permainan lainnya yang membutuhkan kerja sama tim dan keterampilan pada setiap pemainnya. Pemain harus memiliki kemampuan dalam menguasai teknik dasar bola tangan seperti *passing*, *cacth, dribble,* dan *shooting*.

Kemampuan teknik dasar yang dimiliki setiap pemain tidak terlepas dari unsur kondisi fisik, keduanya tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya, selain teknik dasar bola tangan, kondisi fisik juga harus dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kemampuan dalam melakukan teknik dasar bola tangan seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, *power*, kelentukan, dan stamina.

Menurut peneliti dalam bola tangan pada gerak dasar *dribbling* terdapat keunikan saat melakukannya. Keunikannya terletak pada saat melewati lawan maupun untuk melakukan serangan, yaitu dengan cara membawa dan memantul-mantulkan bola ke lantai, dengan mempertimbangkan kelincahan dan kecepatan. Peneliti juga ingin mengetahui apakah ada hubungan antara gerak dasar *dribble* bola tangan dengan kelincahan dan kecepatan, untuk mengetahui hubungan diantara keduanya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di MA Daarul Ma’arif, masih banyak kegagalan yang dilakukan oleh para siswa dalam melakukan gerak dasar bola tangan, yaitu siswa kurang menguasai gerakan *dribble* terlihat pada kelincahan dan kecepatan siswa saat menggiring bola yang masih lambat dalam membawa bola serta lemah melakukan serangan dan membangun pertahanan.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, dari 32 siswa kelas XI pada permainan bola tangan, 40% siswa berhasil dalam melakukan gerak dasar *dribble,* dan 60% siswa masih gagal dalam melakukan gerak dasar *dribbe.* Berdasarkan uraian diatas dan permasalahan yang terjadi, maka peneliti ingin mengetahui dan mengadakan penelitian yang berjudul hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan di atas yang berkaitan dengan bola tangan dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Banyak kegagalan yang dilakukan oleh para siswa dalam melakukan gerak dasar *dribble* bola tangan.
2. Banyak siswa yang lambat dalam menggiring bola saat melakaukan serangan.
3. Banyak siswa putri yang lama membawa bola membuat lawan cepat kembali dalam membangun pertahanan.
4. Banyak siswa pada saat membawa bola mudah direbut oleh lawan.
5. Banyak siswa yang kesulitan melakukan serangan kegawang lawan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah, serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar

dribble bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

1 Adakah hubungan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

2 Adakah hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

3 Adakah hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI Ma Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat terioristik

   a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi pemerhati permainan bola tangan maupun se-profesi dalam membahas permaian bola tangan.

   b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan maupun pembelajaran kepada siswa di lingkungan tempat latihan maupun pembelajaran.

2. Manfaat praktis

   a. Bagi peneliti

      Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola tangan dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan bola tangan dan sebagai syarat pembuatan tugas akhir.

   b. Bagi sekolah

      Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan keterampilan pada cabang lainnya dan sebagai bahan untuk mengajar.

   c. Bagi program studi

      Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

II. KAJIAN TEORI, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Bola Tangan

a. Sejarah Bola Tangan

Bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta meyakinkan telah menunjukkan bahwa sesorang laki-laki senantiasa lahir mahir menggunakan tangan dari pada kaki.

Pada zaman yunani kuno permainan bola tangan sudah dimainkan walaupun dengan peraturan yang masih kuno. Permainan "*Urania*" yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dan Odyssey) dan *Harpaston* yang dimainkan oleh orang-orang Romawi (130-200 Masehi). Sebagai mana dalam "*Fangballspiel*" atau permainan "tangkap bola" yang di perkenalkan dalam sebuah lagu oleh seorang penulis puisi Jerman bernama Walther Von der Volgelwiede (ABTI: 2015).

Sebagaimana telah diikrami oleh sejarawan olahraga terkenal, bahwa ia telah memainkan bola tangan jauh lebih awal dari pada sepak bola menurut IHF info (ABTI: 2015). Permainan bola tangan yang dimainkan pada

masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bola tangan modern. Dimana permainannya dan peraturannya sangat berbeda.

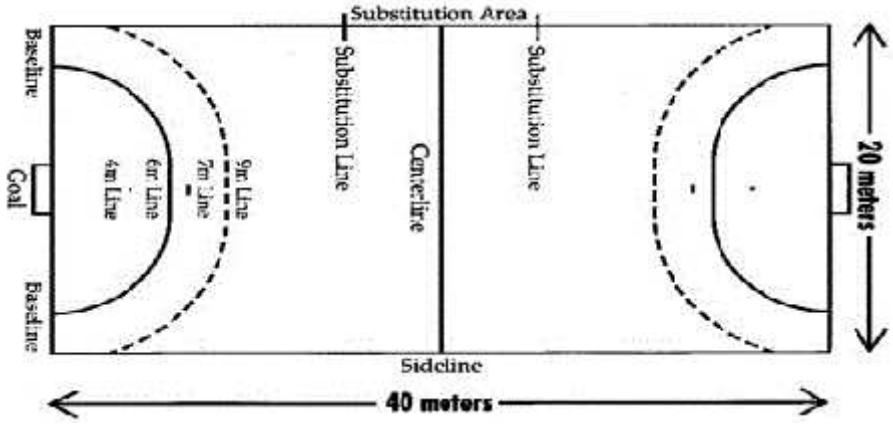
Rabelais (ABTI: 2015) menggambarkan bentuk permainan bola tangan dengan "mereka bermain bola tangan menggunakan telapak tangan mereka". Lebih jauh lagi, pada tahu 1793 masyarakat Inuit yang hidup di dataran hijau menggambarkan dan membuat ilustrasi permainan bola dengan menggunakan tangan. Pada tahun 1848 seorang administrasi olahraga Denmark memberikan izin untuk "permainan bola tangan" agar dimainkan di sekolah lanjutan di Ortup Denmark dan mendorong untuk segera menyertakan aturan dalam permainan bola tangan.

Bola tangan modern dimainkan pada abad 19 di kota Danish di bagian Nyborg, Denmark pada tahun 1897, di Swedia Wallstrom juga memperkenalkan permainan bola tangan di negaranya pada tahun 1910. Pada tahun 1912 seorang kebangsaan Jerman Hirschman mencoba menyebarkan bola tangan lapangan untuk pertama kali. Tahun 1919 seorang guru olahraga di Berlin, Dr. Karl Schelenz memperkenalkan bentuk permainan bola tangan di lapangan besar (*outdoor*) di beberapa Negara Eropa. Kemudian ia mengembangkan peraturan-peraturan bola tangan yang hingga saat ini dikenal sebagai salah satu pendiri bola tangan lapangan.

Pada tahun 1926, dalam sebuah pertemuan di kota Hague, Kongres *Internasional Atletik Amatir Federasi*, mengusulkan pada peserta kongres untuk menyusun peraturan Internasional dari bola tangan lapangan. Pada tahun 1928 *International Amateur Handball Federation* (IAHF) bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam

dengan ketua Avery Brundage dari Amerika. Setelah tahun 1936 untuk pertama kali di selenggarakan kejuaraan dunia bola tangan di Jerman. Akhirnya pada tahun 1946 usulan dan undangan Denmark dan Swedia delapan negara mendeklarasikan Federasi Bola Tangan Internasional atau *International Handball Federation* (IHF). Delapan negara tersebut adalah Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia, Polandia, Swiss, Swedia. Sampai tahun 2003 IHF memiliki jumlah peserta sebanyak 150 peserta negara dengan 80.000 klub dan 19 juta atlet putra maupun putri.

b. Ukuran Lapangan Bola Tangan



Gambar 1. Lapangan bola tangan

Keterangan:

1) Ukuran lapangan *handball*/bola tangan adalah 40 x 20 m dengan garis pemisah di tengah dan di sekitar daerah gawang dibuat garis untuk menandai daerah tersebut merupakan daerah yang hanya boleh dimasuki oleh penjaga gawang.
2) Tiang gawang harus terbuat dari kayu dengan lebar 12,5 cm dan lebar tiang gawang adalah 7,32 m dihitung dari sebelah dalam dari tiang gawang,

sedangkan tinggi 2,44 m dihitung dari sebelah dalam mistar gawang dan dilengkapi dengan jaring.

3) Garis lemparan gawang diambil dengan menarik suatu lingkaran dari 13 meter.
4) Diluar garis lemparan gawang dengan jarak 6 meter ditarik suatu garis tipis, garis ini dinamakan garis lemparan bebas.
5) Diluar garis lemparan gawang dengan jarak 6 meter ditarik suatu garis yang sejajar dengan garis gawang.
6) Diambil garis tengah yang membagi dua lapangan yang menghubungkan kedua garis samping.
7) Ditengah lapangan dibuat suatu lingkaran dengan radius 9,15 meter, dan ditengah lingkaran tersebut dibuat titik yang disebut titik awal lemparan permainan *handball*/bola tangan.
8) Tiap sudut lapangan permainan harus ada bendera degan tinggi 1,5 meter.

(Mahmud: 2016)

c. Teknik Dasar Permainan Bola Tangan

Sebagaimana cabang olahraga permainan yang lain, bola tangan juga mempunyai beberapa macam teknik dasar yang perlu dipelajari. Namun pada umumnya bola tangan berjalan dengan tempo yang cepat. Oleh karena itu seorang pemain bola tangan harus memiliki teknik yang tinggi. Pemain harus dapat melakukan lari dengan cepat, memiliki kelincahan *(agility)* dapat menangkap bola dengan mantap, melempar bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki koordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa teknik dasar bola tangan. Dalam garis besarnya, teknik dasar permainan bola tangan ada 4 yaitu:

1) *Dribble*

Dribble atau menggiring merupakan teknik dasar yang penting dan cukup sulit karena memerlukan kordinasi mata-tangan yang tinggi, harus jelih dan pandai saat memantulkan bola supaya lentingan bola tepat dan tetap dalam penguasaan. *Dribble* juga memerlukan kelincahan, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, kelincahan dan kecepatan pada saat menggiring bola kearah daerah pemain lawan sangat dibutuhkan, serta diiringi dengan koordinasi mata-tangan atau kerja sama antar tangan pada saat melakukan *dribbling* supaya bola tetap dalam penguasaan, tidak mudah di terlepas, dan dapat menghindari sergapan lawan.

2) *Pass*

Pass atau operan merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola tangan, ibaratnya permainan bola kaki, operan-operan yang cantik dan menawan dapat membuat pemain lawan lebih berhati-hati dalam menjaga pertahanannya. Hal ini terjadi dalam permainan bola tangan, operan bola dari tangan ke tangan sangat penting dalam usaha membangun sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan, guna menghasilkan sebuah gol.

3) *Catch*

Catch atau menangkap merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan pertama-tama yang seharusnya perlu dikuasai oleh setiap permain, apakah itu pemain depan, pemain tengah, pemain belakang lebih-lebih penjaga gawang yang memang memerlukan kecakapan dalam menangkap bola. Bagaimana posisi badan dan tangan pada saat menangkap

bola, tekniknya dengan menjulurkan kedua tangan ke depan menyambut datangnya bola setelah bola dalam penguasaan, secepat mungkin di tarik di depan dada.

4) *Shoot*

Shoot atau menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus bertenaga dan memiliki daya ledak (*eksplosif power*) dengan artian mengarahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat.

d. Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Sebagaimana cabang olahraga permainan yang lain, bola tangan juga mempunyai beberapa macam teknik dasar yang perlu dipelajari. Namun pada umumnya bola tangan berjalan dengan tempo yang cepat. Oleh karena itu seorang pemain bola tangan harus memiliki teknik yang tinggi. Pemain harus dapat melakukan lari dengan cepat, memiliki kelincahan *(agility)* dapat menangkap bola dengan mantap, melempar (mengoper) bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki koordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa teknik menembakkan bola ke gawang lawan.

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup sulit karena memerlukan koordinasi mata-tangan yang tinggi, dan harus jeli dan pandai saat memantulkan bola supaya lentingan bola tepat dalam penguasaan. Salah satu kendala yang biasa dialami pemain dalam permainan bola tangan yaitu permainan yang cepat, dalam

menggiring bola pada permainan yang cepat, konsentrasi pemain harus selalu terjaga sehingga menambah tingkat kesulitan pelaksanaan *dribbling* tersebut.

Menggiring atau *dribbling* bola juga memerlukan kelenturan tubuh pada saat membungkuk guna mengontrol bola yang ada dalam penguasaan si penggiring, disamping itu kelenturan pergelangan tangan tidak kalah pentingnya dalam hal mengantisipasi bola yang digiring. Konsentrasi pada saat menggiring bola kearah daerah pemain lawan sangat dibutuhkan, serta diiringi dengan kordinasi mata-tangan atau kerja sama antara tangan pada saat melakukan *dribbling* supaya bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah di terlepas dari jangkauan si penggiring. Dalam pelaksanaan gerak dasar *dribble* terdapat tiga tahap yaitu, persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir.

1) Persiapan

   Persiapan dalam *dribble* bola tangan berguna sebagai awalan untuk mementukan kemana bola akan di bawa, pemain harus memegang bola dengan baik untuk melindungi bola dari sergapan lawan

Gambar 2. Persiapan *dribble* bola tangan

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam *dribble* ialah pemain melakukan gerakan *dribble* yaitu dengan memantulkan bola seperti dalam *dribble* bola basket, bola dipantulkan lurus kedengan dengan sedikit kesamping, pantulan bola satu meter didepan pemain, pemain boleh membawa bola dengan kedua tangannya dan melangkah sebanyak tiga langkah dalam melakukan *dribble*, pandangan pemain harus kedepan untuk mengetahui arah tujuan maupun untuk melihat lawan.

Gambar 3. Pelaksanaan *dribble* bola tangan

3) Tahap akhiran

Tahap akhiran dalam proses *dribble* merupakan gerakan untuk melakukan gerakan lanjutan seperti terus melakukan *dribble* ataupun menembak, mengoper, dan lain lain.

Gambar 4. Tahap akhir

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk bola tangan, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri.

Menurut Moeloek dan Arjadino (dalam Nugroho, 2005: 8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang, otot lutut, dan otot pinggul mengalami kontraksi *eksentris* (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru.

Menurut Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (dalam Nugroho, 2005:16) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindar dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman.

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan dasar menggiring bola seperti yang dijelaskan oleh Wissel (dalam Khusnawan, 2015: 59) bahwa dalam gerakan dasar menggiring bola ada teknik gerakan yang dinamakan dengan *inside out dribble* dan *the crossover dribble*. *Inside out dribble* adalah gerakan menggiring dengan perubahan arah sedangkan *the crossover dribble* merupakan gerakan perubahan arah menggiring dari depan.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan ialah kemampuan seseorang untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dengan cepat

3. Kecepatan

Menurut Treadwell yang dikutip oleh Saifudin (dalam Nugroho, 2005: 11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan

tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai penting guna memberikan akselerasi kepada objek-objek *eksternal* seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength,* waktu reaksi, dan *fleksibilitas*. Menurut Harsono (1988: 216). mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenos secara berturur-turut dalam waktu tang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Sajoto (1998: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Dangsina dan Arjadino (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan yang dikutip oleh Saifudin (dalam Nugroho, 2005: 14) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base

berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan *(movement)* dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat.

4. Penelitan Relevan

Manfaat dari penelitian yang relavan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Berikut ini adalah penelitian yang relevan yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Isa Khusnawan (2015). Penelitian ini berjudul **"**hubungan kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di sma negeri 2 banguntapan kabupaten bantul" populasi dalam penelitian ini siswa SMAN 2 Banguntapan Kabupaten Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* jadi sampel yang digunakan 19 orang. Hasil penelitian dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh bahwa nilai ada hubungan di antara variabel berikut. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 2 Banguntapan Bantul, dengan nilai $r_{X_1}.y = 0,718 > r_{(0.05)(18)} = 0,444$. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring

bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 2 Banguntapan Bantul, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,792 > r_{(0.05)(18)} = 0,444$. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 2 Banguntapan Bantul, dengan harga F_{hitung} 17,332 > $F_{(2;16:0,05)}$ yaitu 3,634, dan $R_y(X_1.X_2) = 0,827 > R_{(0.05)(18)} = 0,444$.

B. Kerangka Pikir

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka peneliti merasa penting untuk melihat kemampuan kondisi fisik siswa dan kemampuan bermain dalan permainan suatu cabang olahraga. Dalam kerangka pikir ini peneliti akan melihat suatu hubungan sebuah keterampilan dalam permainan bola tangan terhadap kondisi fisik kelincahan dan kecepatan yang dimilikai setiap orang. Dan berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas peneliti dapat merumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Hubungan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

Hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

Hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti, yang diajabarkan dari landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya. Karena bersifat sementara, maka dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul atau penelitian ilmiah.

Menurut KBBI (dalam Budianto, 2012: 30) hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan, dugaan atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan penelitian yang relevan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_1 : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

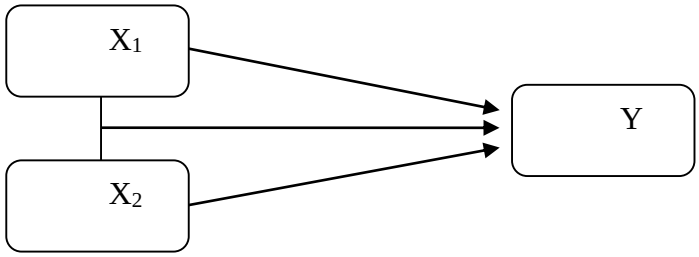
H_3 : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 160) metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005: 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Menurut Riduwan (2005: 141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada.
Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 5 Desain penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 160) variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yaitu:

1. Variabel X_1 (Kelincahan)

   Kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif untuk merubah arah dalam waktu yang cepat.

2. Variabel X_2 (Kecepatan)

   Kecepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif untuk melakukan gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang singkat.

3. Variabel Y (Gerak dasar *dribble* bola tangan)

   Gerak dasar *dribble* dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif melakuakan *dribble* bola tangan dengan memantul-mantulkan bola dan menempuh jarak yang telah ditentukan untuk mendapatkan hasil dari penilaian yang dilakukan dari melakukan gerak dasar tersebut.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

   Populasi dalam penelitian ini diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 orang, siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

2. Sampel

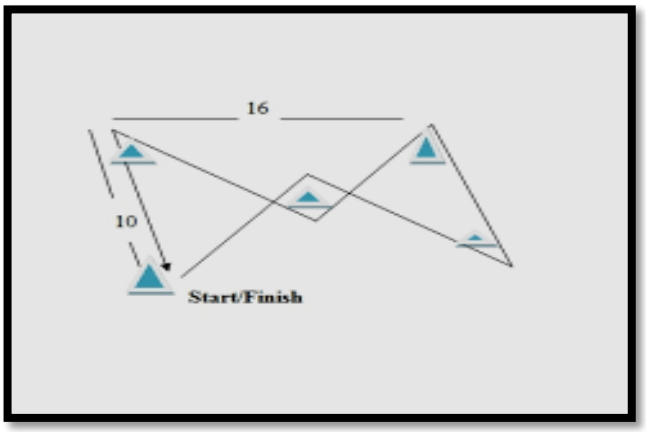
   Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 32 orang atau *total sampling*, siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

D. Instrumen Penelitain

Menurut Arikunto (2010: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Instrumen Pengukuran Kelincahan

   Mengukur kelincahan dapat menggunakan tes berupa *zig-zag*, dari tes tersebut akan menghasilkan waktu yang ditempuh oleh testi untuk menghasilkan data.



Gambar 6. *Zig – zag*
Sumber : Widiastuti (2015:46)

   a. Alat dan fasilitas

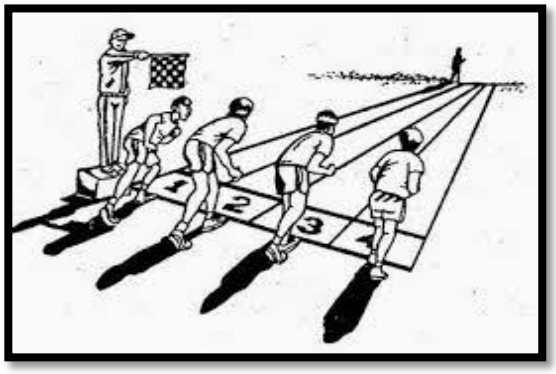
      1) Lapangan
      2) *Cone*
      3) *Stopwacth*
      4) Pluit
      5) Pencatat waktu

b. Pelaksanaan

1) Tandai area lapangan dengan panjang 10 x 16 meter, letakkan 5 *cone* atau alat bantu lain pada lapangan membentuk *zig-zag.*
2) *Cone* yang terletak pada sudut kiri lapangan dijadikan titik *start* dan *cone* pada titik *start* menjadi titik akhir.
3) Testor menjelaskan jalur lari yang harus dilewati.
4) Testi mengambil awalan pada start, kemudian ketika testor memberi aba-aba "yak" atau bunyi pluit maka testi berlari secepat mungkin mengikuti jalur lari *zig-zag* sampai ke titik akhir.
5) Selama lari, testi tidak boleh menyentuh *cone*.
6) Testor mencatat waktu yang dicapai oleh testi.

2. Instrumen Pengukuran Kecepata

Mengukur kecepatan dapat menggunakan tes berupa *sprint* 40 meter, dari tes tersebut akan menghasilkan waktu yang di tempuh oleh testi dalam pengukuran untuk menghasilkan data.



Gambar 7. *Sprint*
Sumber : Widiastuti (2015:59)

a. Alat dan fasilitas

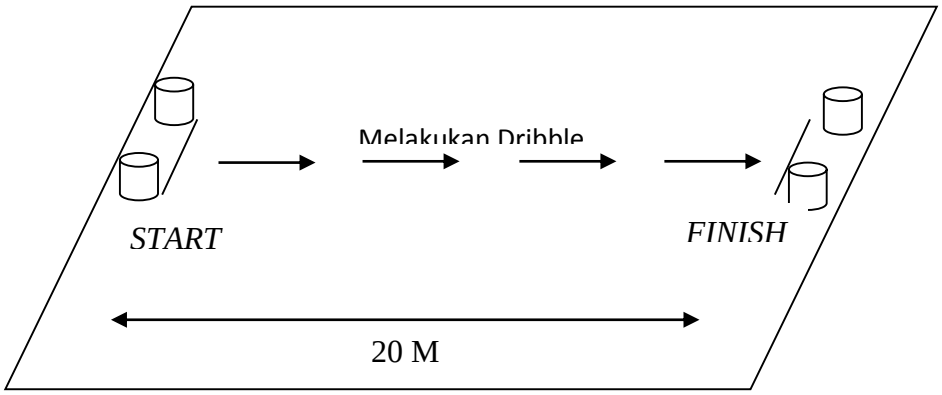
1) Lapangan
2) *Stopwacth*
3) Pluit
4) Pencatat waktu

b. Pelaksanaan

1) Buat lintasan untuk melakukan tes kecepatan sepanjang lintasan 40 meter.
2) Ujung lintasan dibuat sebagai garis awalan dan ujung satunya sebaga garis akhiran.
3) Testi melakukan tes kecepatan, dengan melakukan awalan dengan menggunakan star jongkok.
4) Setelah mendapat aba-aba dari testor, testi lari secepat cepatnya menuju garis akhir.
5) Kemudian testor menghitung hasil waktu yang diperoleh dari testi.

3. Instrumen Pengukuran Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Mengukur gerak dasar *dribble* bola tangan siswa melakukan *dribble* dengan jalur yang telah ditentukan. Peneliti mendapatkan hasilnya peneliti menggunakan penilaian gerak dasar *dribble* yang penilaiannya dimulai dari tahapan awal, pelaksanaan dan tahap akhir, dari hasil tes akan menghasilkan data dalam bentuk nilai dari penilaian gerak dasar *dribble* bola tangan.



Gambar 8. Lintasan melakukan *dribble*

Tabel 1. Format penilaian gerak dasar *dribble*

Format Lembar Penilaian
Keterampilan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Nama :
Kelas :
Materi :

TAHAP	KRITERIA PENILAIAN	NILAI				
		1	2	3	4	5
PERSIAPAN	1. Posisi tangan penuh saat memegang bola					
	2. Posisi badan sedikit di bungkukan					
	3. Pandangan ke arah depan					
PELAKSANAAN	4. Bola dipantulkan dengan satu tangan kira - kira 1 *m* di depan pemain yang sedang menggiring					
	5. Memantulkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan yang memegang bola					
	6. bola dilepaskan dari tangan setelah pada saat terakhir menyentuh jari - jari tangan					
	7. Memantulkan bola dengan menggunakan satu tangan					
TAHAP AKHIR	8. Melangkah saat membawa bola tidak lebih dari tiga langkah					
	9. Gerakan lanjutan (Menembak Target)					
	Di adobsi dari Agus Mahendra					

a. Alat dan fasilitas

1) Lapangan

2) Bola

3) Pluit

4) Form penilaian

b. Pelaksanaan

1) Testi melakukan rangkaian gerakan *dribble* bola tangan yang telah di tentukan testor akan melihat aspek aspek yang dilakukan testi untuk menilai gerakan yang dilakukan testi.

2) Nilai yang diperoleh oleh testi didapat dari pedoman lembar penilaian, lalu dikumpukan dan dijadikan data.

3) Data yang didapat oleh testi yaitu data berupa nilai.

E. Pengambilan Data

Memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tes dan pengukuran, untuk mendapat data kelincahan, kecepatan, dan gerak dasar *dribble*. Data-data yang terkumpul masih merupakan data mentah dan masih perlu dihimpun, disusun secara sistematis, agar dapat membantu mempermudah mengolahnya.

F. Teknik Analisis Data

1. Sebelum menguji hipotesis, data masih berbentuk mentah. Selanjutnya menyamakan satuan untuk mempermudah melakukan uji hipotesis. Data dari kelincahan dan kecepatan disamakan satuannya dengan data gerak dasar *dribble* bola tangan yang sudah berbentuk nilai. Menurut Surisman (2014:105) mengubah data mentah kelincahan dan kecepatan menggunakan rumus

   T-Score:

   $$Z_i = \frac{\bar{X} - X_i}{SD} (-1)$$

   $$T = 50 + 10(Z_1)$$

2. Uji Hipotesis

   Mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Menurut Sudjana (2002: 369) koefisien korelasi antara variabel X dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus korelasi.

a. *Product Moment*

$$r_{xy} = \frac{n\,\Sigma xy - (\Sigma x\,\Sigma y)}{\sqrt{[\,n\,\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\,][n\,\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi
n	: Jumlah sampel
x	: Skor variabel X
y	: Skor variabel Y
$\sum x$	: Jumlah skor variabel X
$\sum y$	: Jumlah skor variabel Y
$\sum x^2$	: Jumlah skor variabel X kuadrat
$\sum y^2$	: Jumlah skor variabel Y kuadrat

Menurut Sugiyono (2007: 226) kuatnya hubungan antarvariabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka hubungan tersebut sempurna. Jika didapat r = -1 maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat r = 1, maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada hubungan yang positif antaravariabel dan kuat atau tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Jika koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat hubungan.

Tabel 2. Interpretasi koefisien korelasi nilai r

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 - 1,00	Sangat kuat
0,60 - 0,79	Kuat
0,40 - 0,59	Cukup kuat
0,20 - 0,39	Rendah
0,00 - 0,19	Sangat rendah

b. Mencari korelasi antara X_1 dan X_2

$$r_{x1x2} = \frac{n\,\Sigma x_1 x_2 - (\Sigma x_1 \Sigma x_2)}{\sqrt{[\,n\,\Sigma x_1{}^2 - (\Sigma x_1)^2\,][n\,\Sigma x_2{}^2 - (\Sigma x_2)^2]}}$$

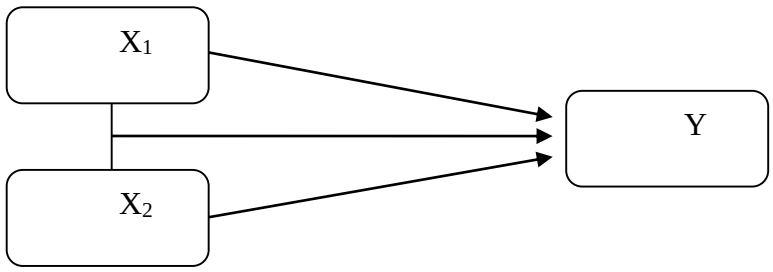
Keterangan :

rx_1x_2	: Koefisien korelasi antara X_1 dan X_2
n	: Jumlah sampel
x_1	: Skor variabel X_1
x_2	: Skor variabel X_2
Σx_1	: Jumlah skor variabel X_1
Σx_2	: Jumlah skor variabel X_2
$\Sigma x_1{}^2$	: Jumlah skor variabel X_1 kuadrat
$\Sigma x_2{}^2$	: Jumlah skor variabel X_2 kuadrat

Setelah dihitung korelasi antara X_1 dan X_2 selanjutnya untuk mengetahui hubungan secara bersamaan antara (X_1) dan (X_2) dengan (Y) digunakan korelasi ganda.

c. Korelasi ganda

Korelasi ganda *(multiple correlation*) merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen.



Gambar 9. Bagan korelasi ganda

Rumus korelasi ganda

$$R_{y,x1,x2} = \sqrt{\frac{\left(r_{yx1}{}^{2} + r_{yx2}{}^{2}\right) - \left(2r_{yx1} \text{ x } r_{yx2} \text{ x } r_{x1x2}\right)}{\left(1 - r_{x1x2}{}^{2}\right)}}$$

Keterangan :

$R_{y.x1x2}$: korelasi ganda antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{yx1} : korelasi *product moment* antara X_1 dengan Y

r_{yx2} : korelasi *product moment* antara X_2 dengan Y

r_{x1x2} : korelasi *product moment* antara X_1 dengan X_2

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kelincahan dan kecepatan karena mempengaruhi gerak dasar *dribble* bola tangan.

2. Bagi siswa, hendaknya menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan gerak dasar *dribble* bola tangan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Rineka Cipta. Yogyakarta.

Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). 2015. *Sejarah Bola Tangan.* (http://www.bolatangan.or.id), diakses pada tanggal 10 Juni 2017 pukul 04.30 WIB.

Budianto, Agus. 2012. *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul.* Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Dangsina, Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. PT. Dirjen Dikti P2LPT. Jakarta.

Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga.* UNS. Surakarta.

Khusnawan, Isa. 2015. *Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Mahmud, Dede. 2016. *Peraturan Dasar Permainan Handball*. (http://www.sakuilmu.net/2016/05/peraturan-dasar-permainan-handball-bola.html), diakses pada tanggal 28 April 2017 pukul 09.04 WIB.

Nugroho, Tirto Ponco. 2005. *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang*. UNS. Semarang.

Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta.

Sugiyono. 2007. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development*. Alfabeta. Bandung.

Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahrag*a. Yayasan STO. Yogyakarta.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta.