

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KECEPATAN DAN DAYA LEDAK DENGAN KEMAMPUAN *FLYING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN DI SMA N 1 WATES

Oleh Fadingga Nanda Pravasta

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

email: fadingga_pravasta@yahoo.com

Abstrak

Kemampuan *flying shoot* dalam permainan bolatangan terbentuk oleh unsur gerak dominan seperti kelincahan, kecepatan, dan daya ledak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan daya ledak dengan kemampuan *flying shoot* dalam permainan bolatangan di SMA Negeri 1 Wates.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 1 Wates, sejumlah 32 siswa. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes *dogging run*, tes lari 60 m, tes loncat tegak, dan tes unjuk kerja *flying shoot*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda dengan uji F.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan yaitu variabel kelincahan dengan kemampuan *flying shoot* sebesar $r_h = 0,631$, antara variabel kecepatan dengan kemampuan *flying shoot* sebesar $r_h = 0,565$, antara variabel daya ledak dengan kemampuan *flying shoot* sebesar $r_h = 0,521$, dan antara ketiga variabel bebas dengan variabel terikat diperoleh $F_h = 5,410$. Hasil penelitian ini menunjukkan jika ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan dan daya ledak dengan kemampuan *flying shoot* di SMA N 1 Wates. Dengan demikian secara keseluruhan maka H_a diterima.

Kata kunci: kelincahan, kecepatan, daya ledak dan *flying shoot*

THE CORRELATION AMONG AGILITY, SPEED, AND EXPLOSIVE POWER TOWARD FLYING SHOOT ABILITY IN HANDBALL PERFORMANCE OF SMA N 1 WATES

Abstract

Flying shoot ability in handball performance is formed by dominant elements such as agility, speed and explosive power. This study aimed to determine the correlation among agility, speed and explosive power toward flying shoot ability in handball performance of SMA Negeri 1 Wates.

This study used correlation method. The sample in this study were students of class XI IPS 2 in SMA Negeri 1 Wates. The class consists of 32 students. The test instruments are dogging run test, 60 m run test, vertical jump test, and flying shoot performance test. The data analysis used product moment correlation and multiple regression analysis with F-test.

The results of this study showed a significant correlation that are; between agility variable with flying shoot ability equal to $r_h = 0.631$; between speed variable with flying shoot ability equal to $r_h = 0.565$; between explosive power variable with flying shoot ability equal to $r_h = 0.521$; and between those independent variables with the dependent variable was obtained $F_h = 5.410$. These results indicate if there is a significant correlation among agility, speed and explosive power toward flying shoot ability of SMA N 1 Wates. Therefore, the researcher can conclude that H_o is rejected.

Keywords: agility, speed, explosive power, flying shoot ability

PENDAHULUAN

Bola tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang. Bola yang digunakan lebih kecil dari bolasepak. Bolatangan dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter. Bolatangan juga dipertandingkan di Olimpiade.

Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang kita sendiri. *Flying shoot* itu sendiri merupakan suatu gerakan yang istimewa sehingga memiliki suatu karakteristik tersendiri dalam pelaksanaannya. Salah satu ciri khas dari gerakan *flying shoot* adalah adanya gerakan melompat ke atas - depan.

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Wates, karena sebelumnya peneliti telah melakukan observasi disekolah tersebut bahwa banyak alat – alat penunjang untuk melakukan pembelajaran permainan bolatangan seperti bola dan gawang. Pada observasi di SMA N 1 Wates, dengan lapangan olahraga yaitu lapangan futsal dan basket untuk pembelajaran Penjas.

Pembelajaran bolatangan di SMA N 1 Wates lapangan yang digunakan yaitu lapangan futsal dengan ukuran sama dengan ukuran bolatangan, tetapi gawang yang di gunakan yaitu gawang futsal sama dengan lebar gawang bolatangan indoor yaitu 2x3 meter.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Metode yang digunakan ialah suvey dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda dibantu oleh *SPSS 23,0 for windows*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 11 januari 2016. Jumlah petugas lapangan yang terlibat dalam pengambilan data yaitu 1 orang guru, 2 mahasiswa.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Wates kelas XI IPS 2 Kabupaten Kulon Progo dan sampel penelitian ialah siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates yang berjumlah 32 siswa. Teknik penentuan sampel ialah *purposive sampling* (Sukardi, 2014).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan data

Penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah:

Tes kelincahan, tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa SMA N 1 Wates, tes pada penelitian ini yaitu lari zig – zag, dengan norma tabel tes pengukuran kelincahan.

Tes kecepatan, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan siswa SMA N 1 Wates, tes pada penelitian ini yaitu lari 60 m seperti dalam pengukuran tes TKJI, dengan norma tabel tes TKJI 16-19 tahun.

Tes daya ledak, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak siswa SMA N 1 Wates, tes pada penelitian ini yaitu menggunakan tes loncat tegak seperti dalam pengukuran tes TKJI, dengan norma tabel tes TKJI 16-19 tahun.

Tes unjuk kerja kemampuan *flying shoot*, tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *flying shoot* siswa SMA N 1 Wates, tes pada penelitian ini yaitu menggunakan pengamatan dalam melakukan gerakan *flying shoot* seperti pada rubrik penilaian unjuk kerja kemampuan *flying shoot*.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari penelitian berdistribusi normal. Perhitungan penelitian ini menggunakan alat bantu *SPSS 23.0 for Windows* dengan menggunakan tehnik analisis data *Kolmogorof-Smirnov*.

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel dependent dengan variabel independen (uji-F). Analisis linieritas dengan menggunakan *ANOVA* dalam *SPSS 23.0 for windows*.

Uji Hipotesis

Analisis korelasi digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara tiga variabel atau lebih. Penguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment* dan korelasi ganda (Uji-R). Persentase pengaruh variabel

independen terhadap variabel dependen ditunjukkan oleh besarnya koefisien determinan (R^2) (Algifari, 1997: 61)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelincahan

Hasil penghitungan data terlihat bahwa sebagian besar hasil tes kelincahan siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates masuk kategori baik sekali dan baik yaitu sama banyak dengan persentase sebesar masuk kategori baik sekali dengan persentase sebesar 37.5% (12 siswa), kategori baik dengan persentase sebesar 37.5% (12 siswa), kategori sedang dengan persentase sebesar 21.8% (7 siswa), kategori kurang dengan persentase sebesar 3.1% (1 siswi) dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (0 siswi). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil tes kelincahan tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5.1. Histogram Variabel Kategori Kelincahan

Kecepatan

Hasil penghitungan data terlihat bahwa sebagian besar hasil tes kecepatan lari 60 m siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates masuk kategori sedang dengan persentase sebesar masuk kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori baik dengan persentase

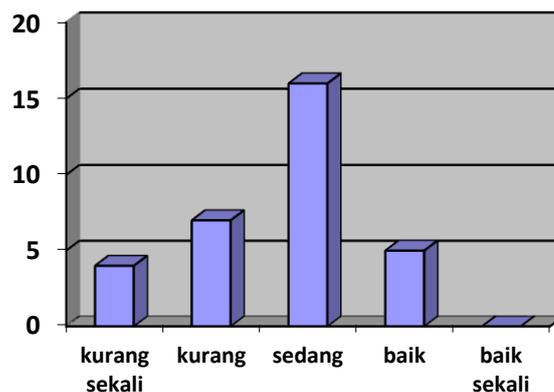
sebesar 6.2% (2 siswa), kategori sedang dengan persentase sebesar 53.1% (17 siswa), kategori kurang dengan persentase sebesar 34.3% (11 siswa) dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 6.2% (2 siswa). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil tes kecepatan lari 60 m tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5.2. Histogram Variabel Kategori Kecepatan

Daya Ledak

Hasil penghitungan data daya terlihat bahwa sebagian besar hasil tes daya ledak siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates masuk kategori sedang dengan persentase sebesar masuk kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori baik dengan persentase sebesar 15.6% (5 siswa), kategori sedang dengan persentase sebesar 50% (16 siswa), kategori kurang dengan persentase sebesar 21.8% (7 siswa) dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 12.5% (4 siswa). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil tes daya ledak siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5.3. Histogram Variabel Kategori Daya Ledak

Flying Shoot

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar hasil kemampuan *flying shoot* siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates berada pada persentase sebesar 34.3% (11 siswa) dengan nilai 75 Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data hasil kemampuan *flying shoot* tampak pada gambar sebagai berikut:

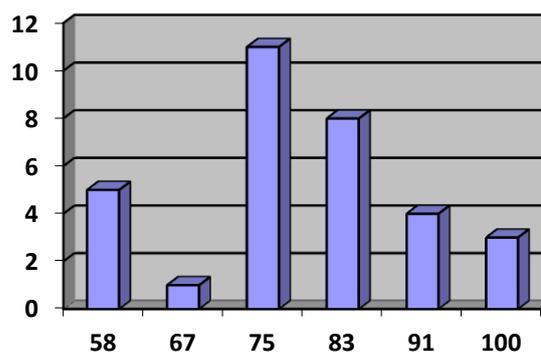


Diagram 5.4. Histogram Kemampuan Flying Shoot

Uji Hipotesis dan Pembahasan

Hasil analisis korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS dengan uji *pearson correlation* antara X_1 dengan Y sebesar 0,631, X_2 dengan Y sebesar 0,565, X_3 dengan Y sebesar 0,521, dan korelasi ganda (R) sebesar 0,367.

Dari hasil tes kelincahan siswa Kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates sebagian besar hasil tes kelincahan siswa masuk kategori baik sekali dan baik yaitu sama banyak dengan persentase sebesar masuk kategori baik sekali dengan persentase sebesar 37.5% (12 siswa), kategori baik dengan persentase sebesar 37.5% (12 siswa). Dan sebagian besar tes kemampuan *flying shoot* mendapatkan nilai 75 dengan persentase 34.3 % yaitu (11 siswa).

Hasil dari tes kecepatan siswa Kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates sebagian besar hasil tes kecepatan siswa kelas masuk kategori sedang dengan persentase sebesar sebesar 53.1% (17 siswa), Dan sebagian besar tes kemampuan *flying shoot* mendapatkan nilai 75 dengan persentase 34.3 % yaitu (11 siswa).

Dari hasil tes daya ledak siswa Kelas XI IPS 2 SMA N 1 Wates sebagian besar kategori sedang dengan persentase sebesar 50% (16 siswa), Dan sebagian besar tes kemampuan *flying shoot* mendapatkan nilai 75 dengan persentase 34.3 % yaitu (11 siswa).

Dilihat dari besarnya korelasi antar variabel, variabel kelincahan memberikan sumbangan yang paling besar terhadap keberhasilan *flying shoot*. Selanjutnya variabel kecepatan dan terakhir variabel daya ledak yang hanya memberikan sumbangan sedikit saja untuk keberhasilan melakukan gerakan *flying shoot*.

KESIMPULAN dan SARAN

Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan dengan kemampuan *flying shoot* dalam permainan bolatangandi SMA N 1 Wates, dengan $r_{x1.y} = 0,631 > r_{(0.05)(28)} = 0,374$. Dengan demikian maka H_0 diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecepatan dengan kemampuan *flying shoot* dalam permainan bolatangandi SMA N 1 Wates, dengan $r_{x2.y} = 0,565 > r_{(0.05)(28)} = 0,374$. Dengan demikian maka H_0 diterima.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel daya ledak dengan kemampuan *flying shoot* dalam permainan bolatangandi SMA N 1 Wates, dengan $r_{x3.y} = 0,521 > r_{(0.05)(28)} = 0,374$. Dengan demikian maka H_0 diterima.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan, kecepatan dan daya ledak dengan kemampuan *flying shoot* dalam permainan bolatangandi SMA N 1 Wates, dengan $R_y(x_1, x_2, x_3) = 0,367 > R_{(0.05)(28)} = 0,374$. Dengan demikian secara keseluruhan maka H_0 diterima.

Saran

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

1. Bagi guru SMA N 1 Wates Pembelajaran permainan bolatangandi agar lebih di ajarkan untuk siswa SMA N 1 Wates agar permainan

bolatangan bisa dikembangkan dan siswa bisa memahami tentang teknik – teknik permainan bolatangan.

2. Bagi SMA N 1 Wates

Pihak SMA N 1 Wates agar menambah sarana olahraga khususnya bola tangan untuk bisa di berikan pembelajaran bola tangan sehingga pembelajaran penjas bisa lebih luas materi yang di ajarkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang kemampuan flying shoot dengan variabel yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agilia AlunJati. (2014). Hubungan Antara Koordinasi, Daya Ledak, Dan Kelentukan Dengan Kemampuan *Flying Shoot* Dalam Permainan Bolatangan Di Sma Negeri 1 Purworejo. *Skripsi, tidak diterbitkan. Program S1 Universitas Negeri Yogyakarta.*

Agus Mahendra.(2000). *Bolatangan*. Departemen pendidikan nasional, direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah, bagian proyek penataranguru SLTP setara D-III.

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.

Algifani. (1997). *Analisis Statistik untuk Bisnis dengan Regresi, Korelasi dan Non Parametrik*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.

Djoko Pekik Irianto.(2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta:FIK.

Erlangga Abra Harsono. (2005). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan dengan Ketepatan DropShot dalam Permainan Bulutangkis*. Skripsi, tidak diterbitkan. Program S1 Universitas Negeri Yogyakarta.

Ermawan Susanto.(2005). *Metodik Bolatangan*. Yogyakarta:FIK

Hari Amirullah dan Ermawan Susanto. (2005). *Bolatangan: Sebuah Pengantar Dalam Pembelajaran*. Yogyakarta :FIK.

Hari A. Rahman, dkk.(2005) *.Dasar Gerak Bolatangan*. Yogyakarta:FIK.

Jonathan Sarwono. (2006). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Kabul Widodo.(2010). *Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, daya tahan aerobik, tinggi badan, dan koordinasi terhadap prestasi bermain Bulutangkis se Kabupaten Sleman*. Skripsi, tidak diterbitkan. Program S1 Universitas Negeri Yogyakarta.

Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia: Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Penulis

Sukardi.(2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sutrisno Hadi. (2001). *Analisis Regresi*. Yogyakarta : CV Andi Offset.

Wikipedia. (2009). Outdoor Handball
Field, diunduh 3 Januari 2016
dari
[http://id.wikipedia.org/wiki/Field
d_handball](http://id.wikipedia.org/wiki/Field_handball)

International Handball Federation >
Rules of the Game – IHF (2011)
<http://www.ihf.com>