

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLATANGAN
BAGI MAHASISWA PJKR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Tantri Heriyanti Purnomo
NIM 20601241090

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLATANGAN
BAGI MAHASISWA PJKR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Tantri Heriyanti Purnomo
NIM 20601241090

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLATANGAN BAGI MAHASISWA PJKR

Tantri Heriyanti Purnomo
NIM. 20601241090

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bolatangan mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah permainan bolatangan meliputi keterampilan dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah permainan bolatangan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang memilih mata kuliah olahraga pilihan bolatangan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 39 mahasiswa dari rombel A dan B mata kuliah olahraga pilihan bolatangan. Sampel dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar *passing* permainan bolatangan mahasiswa PJKR memiliki rata – rata 26,18 yang termasuk dalam kategori cukup/sedang, tingkat keterampilan dasar *dribbling* mahasiswa PJKR memiliki rata – rata sebesar 7,72 yang termasuk dalam kategori cukup/sedang, dan tingkat keterampilan dasar *shooting* mahasiswa PJKR memiliki rata – rata 2,06 yang termasuk dalam kategori cukup/sedang. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya fasilitas yang digunakan kurang memadai dan kemampuan dari mahasiswa itu sendiri seperti kekuatan lengan, akurasi, kelincahan, dan koordinasi mata-tangan.

Kata Kunci: keterampilan dasar, olahraga pilihan, bolatangan, mahasiswa PJKR

LEVEL OF BASIC SKILLS OF HANDBALL GAME OF THE STUDENTS MAJORING PJKR

Abstract

This research aims to determine the level of basic handball skills of students majoring PJKR (Physical Education and Recreation) who choose handball courses including basic passing, dribbling, and shooting skills.

This research was a descriptive quantitative study. The research subjects were students majoring PJKR who chose handball as a course. The research population was 100 students who chose handball as an option of sports course. The research sample was 39 students from groups A and B in handball option of sports courses. The sample was selected by using the purposive sampling method. The data collection techniques used test and measurement techniques. The data analysis technique was descriptive statistical techniques.

The results of this research show that the level of basic passing skill of PJKR students has an average score at 26.18 which is included in the medium level, the level of basic dribbling skill of PJKR students has an average score at 7.72 which is categorized in the medium level, and the level of basic shooting skill of PJKR students has an average score at 2.06 which is in the medium level. These results can be affected by several factors: inadequate facilities used and the students' own abilities, such as arm strength, accuracy, agility and hand-eye coordination.

Keywords: *basic skills, option of sport course, handball, PJKR students*

SURAT PERYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tantri Heriyanti Purnomo

NIM : 20601241090

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Bolatangan bagi Mahasiswa PJKR

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 13 Februari 2024
Yang menyatakan,



Tantri Heriyanti Purnomo
NIM. 20601241090

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLATANGAN
BAGI MAHASISWA PJKR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

TANTRI HERIYANTI PURNOMO
NIM 20601241090

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 15 Februari 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Ngatman, M. Pd.
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Ermawan Susanto, M. Pd.
NIP. 197807022002121004

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLATANGAN
BAGI MAHASISWA PJKR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

TANTRI HERIYANTI PURNOMO

NIM. 20601241090

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 21 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ermawan Susanto, M. Pd. (Ketua Tim Penguji)		7/3 2024
Ahmad Rithaudin, S. Pd. Jas., M. Or. (Sekretaris Tim Penguji)		6/3 2024
Dr. Agus Susworo Dwi M., M. Pd. (Penguji Utama)		5/3 2024

Yogyakarta, Maret 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasulloh, S. Or., M. Or
NIP. 198306262008121002

MOTTO

”Waktumu terbatas, jangan habiskan untuk hidup orang lain” (Steve Jobs)

“Rasa sesal harus selalu dipersiapkan ketika mengambil suatu keputusan sulit”
(Tantri)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Bolatangan bagi Mahasiswa PJKR ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segara kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M. Pd. ,selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dr. Ermawan Susanto, M. Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Hillal Daffa Izzudin selaku teman yang sudah membantu pengambilan data dalam penelitian akhir penulis.
5. Mahasiswa PJKR A dan B 2021 pada mata kuliah pilihan permainan bolatangan yang sudah membantu penulis dengan menjadi testi dalam penelitian tugas akhir skripsi.
6. Bapak Purnomo dan Ibu Yanti selaku orang tua penulis yang selalu mendukung perjalanan pendidikan penulis dan selalu memberikan motivasi kepada penulis dalam pengerjaan tugas akhir skripsi.

7. Dyah dan Grahito selaku kakak dan adik penulis yang selalu memberikan dukungan moral dalam mengerjakan tugas akhir in
8. Lek Asih, Mba Sari, dan Bagas yang telah membantu penulis selama berkuliah di UNY.
9. Tyas, Ivana, Wanda, Rizky dan Fatur yang selalu memberi dorongan semangat dan menemani penulis dari awal perkuliahan hingga pengerjaan tugas akhir skripsi ini.
10. Teman – teman PJKR B 2020 yang telah bersama menempuh pendidikan di FIKK UNY.
11. Semua pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 13 Februari 2024

Penulis



Tantri Heriyanti Purnomo

NIM. 20601241090

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>Abstract</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Tes dan Pengukuran	6
2. Tes dan Pengukuran Khusus Bola Tangan	9
3. Hakikat Permainan Bola Tangan.....	15
4. Profil Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).....	36
B. Hasil Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir.....	41

BAB III.....	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel.....	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	44
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	48
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Tes Keterampilan <i>Passing</i>	50
2. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i>	52
3. Tes Keterampilan <i>Shooting</i>	53
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V.....	63
SIMPULAN DAN SARAN	63
A. Simpulan	63
B. Implikasi	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rumus Rentangan Norma	49
Tabel 2. Hasil tes keterampilan dasar <i>passing</i>	51
Tabel 3. Hasil tes keterampilan dasar <i>dribbling</i>	52
Tabel 4. Hasil tes keterampilan dasar <i>shooting</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran lapangan tes keterampilan dasar <i>passing</i>	10
Gambar 2. Ukuran lapangan tes keterampilan <i>dribbling</i>	11
Gambar 3. Pembagian area skor tes <i>shooting (flying shoot)</i>	11
Gambar 4. Lapangan <i>short and long shooting test</i>	13
Gambar 5. Pembagian area skor gawang <i>short and long shooting test</i>	13
Gambar 6. Ukuran area persegi panjang <i>wall throw test</i> dan pembbagian skor <i>wall throw test</i>	14
Gambar 7. Ukuran lapangan <i>zig-zag dribbling test</i>	14
Gambar 8. Ukuran lapangan bolatangan <i>indoor</i>	18
Gambar 9. Ukuran gawang	19
Gambar 10. Ukuran bola	20
Gambar 11. <i>Dribbling</i>	21
Gambar 12. Lemparan sisi	23
Gambar 13. Tembakan tengah	26
Gambar 14. <i>Jump shoot</i>	28
Gambar 15. <i>Catching</i>	30
Gambar 16. <i>Blocking</i>	32
Gambar 17. Ukuran lapangan tes keterampilan <i>passing</i>	46
Gambar 18. Ukuran lapangan tes keterampilan <i>dribbling</i>	47
Gambar 19. Pembagian area skor tes keterampilan <i>flying shoot</i>	47
Gambar 20. Diagram batang frekuensi hasil tes keterampilan dasar <i>passing</i>	51
Gambar 21. Diagram batang frekuensi hasil tes keterampilan dasar <i>dribbling</i>	52
Gambar 22. Diagram batang frekuensi hasil tes keterampilan dasar <i>shooting</i>	54
Gambar 23. Dokumentasi persiapan lapangan tes keterampilan dasar <i>passing</i>	83
Gambar 24. Dokumentasi tes keterampilan dasar <i>passing</i>	83
Gambar 25. Dokumentasi tes keterampilan dasar <i>passing</i>	84
Gambar 26. Dokumentasi pencatatan skor <i>passing</i>	84
Gambar 27. Dokumentasi tes keterampilan dasar <i>passing</i>	85
Gambar 28. Dokumentasi tes keterampilan dasar <i>dribbling</i>	85
Gambar 29. Dokumentasi tes keterampilan dasar <i>dribbling</i>	86
Gambar 30. Dokumentasi tes keterampilan dasar <i>shooting (flying shoot)</i>	86
Gambar 31. Dokumentasi pencatatan skor tes keterampilan dasar <i>shooting (flying shoot)</i>	87
Gambar 32. Foto bersama kelas PJKR A dan PJKR B mata kuliah bolatangan...	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin.....	68
Lampiran 2. Kartu bimbingan tugas akhir skripsi.....	69
Lampiran 3. Panduan tes keterampilan dasar bolatangan	70
Lampiran 4. Instrumen tes keterampilan dasar bolatangan.....	73
Lampiran 5. Hasil tes keterampilan dasar bolatangan	75
Lampiran 6. Tabel hasil tes keterampilan dasar <i>passing</i>	77
Lampiran 7. Tabel hasil tes keterampilan dasar <i>dribbling</i>	79
Lampiran 8. Tabel hasil tes keterampilan dasar <i>flying shoot</i>	81
Lampiran 9. Dokumentasi.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bolatangan merupakan olahraga yang sedang berkembang dan naik daun di Indonesia. Namun, keberadaannya kurang diminati karena kurang terkenal di kalangan masyarakat, kurangnya sosialisasi, dan belum memiliki induk olahraga yang bersifat resmi (Susanto, 2017). Olahraga permainan bolatangan memiliki dampak positif bagi pemainnya yang selaras dengan tujuan umum pendidikan nasional yaitu pada perkembangan fisik, kerja sama, keterampilan hidup, kedisiplinan, dan sosial emosional.

Permainan bolatangan juga merupakan salah satu matakuliah yang sampai saat ini masih diajarkan di Lembaga Pendidikan Tinggi Kependidikan (LPTK) dalam bidang keolahragaan. Sarana dan prasarana yang dibutuhkan tergolong murah dan dapat dimodifikasi. Untuk mempromosikan permainan bolatangan dapat dilakukan dengan cara memasukkan permainan bolatangan pada kurikulum sekolah secara bertahap. Oleh karena itu, pengetahuan tentang permainan bolatangan perlu ditingkatkan khususnya oleh para guru maupun calon guru. Untuk menambah pengetahuan tentang permainan bolatangan, guru maupun calon guru dapat memperoleh hal tersebut melalui perkuliahan. Bolatangan merupakan salah satu mata kuliah yang terdapat pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah ada sejak tahun 2003. Dengan adanya sumber daya manusia atau pengajar yang sudah kompeten, mahasiswa dapat menggali ilmu mengenai

bolatangan melalui perkuliahan. Mata kuliah pilihan permainan bolatangan memiliki peminat yang lebih banyak daripada mata kuliah olahraga pilihan yang lain di semester 5 (lima). Hal tersebut sesuai dengan kelas mata kuliah bola tangan berjumlah 6 (enam) kelas yang masing – masing kelas memiliki kuota untuk 20 mahasiswa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan bolatangan yaitu fasilitas yang digunakan kurang memadai. Fasilitas yang digunakan untuk perkuliahan bolatangan adalah *hall badminton*. Kondisi *Hall Badminton* yang kurang memadai seperti lantainya yang licin, sirkulasi udara dalam gedung yang kurang baik, dan ruangnya yang gelap menyebabkan kegiatan perkuliahan kurang efektif. Selain itu, ketika *hall badminton* digunakan untuk *event – event* tertentu dapat mengganggu jam perkuliahan. Selain itu, keterampilan dasar permainan bolatangan mahasiswa belum diketahui karena banyak dari mahasiswa yang baru mengenal bolatangan pada jenjang perkuliahan.

Berdasarkan data yang ada, nilai keterampilan dasar permainan bolatangan tahun 2022 yaitu 90% mahasiswa mendapat nilai A dan 10% mahasiswa mendapat nilai B. Sedangkan pada tahun 2023, 90 % mendapat nilai A dan 10 % mendapat nilai B. Nilai tersebut dapat lebih baik jika sarana dan prasarana yang digunakan lebih memadai yaitu dengan menggunakan GOR sebagai tempat perkuliahan praktik permainan bolatangan.

Tes merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur dan bertujuan untuk mendapatkan informasi atau data tentang seseorang

(Sepdanius et al., 2019). Data yang dapat diambil terdiri dari tiga komponen, yaitu komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen afektif. Keterampilan dasar permainan bolatangan termasuk ke dalam komponen motorik yang datanya dapat diambil melalui tes kemampuan dan gerak dasar, fungsional dan tes keterampilan pada olahraga cabang tertentu. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data dari suatu objek tertentu (Nurhasan, 2001). Pengukuran merupakan suatu proses persiapan mulai dari persiapan alat, pelaksanaan tes, dan kemudian mendapatkan hasil tes yang berupa data kuantitatif yang dapat diolah menggunakan statistika (Sepdanius et al., 2019).

Tes dan pengukuran keterampilan dasar pada permainan bolatangan merupakan bagian integral dalam proses penilaian untuk memperoleh data yang objektif dari hasil belajar mengajar dan latihan (Susanto, 2015). Komponen tes dan pengukuran keterampilan bolatangan diantaranya tes keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Fasilitas/gedung yang digunakan terganggu ketika terdapat *event* yang sedang diselenggarakan di *hall badminton*.
2. Keramik lantai yang digunakan dalam gedung yang digunakan untuk perkuliahan licin sehingga pergerakan mahasiswa menjadi terbatas.
3. Olahraga bolatangan merupakan olahraga baru bagi mahasiswa.

4. Belum diketahui secara pasti tingkat keterampilan bolatangan mahasiswa PJKR.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan supaya permasalahan penelitian ini tidak semakin luas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Belum diketahui secara pasti tingkat keterampilan bolatangan mahasiswa PJKR”. Keterampilan dasar bolatangan yang diukur meliputi keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: “Seberapa besar tingkat keterampilan dasar olahraga permainan bolatangan mahasiswa PJKR?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bolatangan mahasiswa PJKR.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai pedoman bagi mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan dan kemampuan bermain olahraga bolatangan, serta untuk pedoman bagi

mahasiswa mengenai teknik dasar bolatangan yang dapat diajarkan ketika menjadi guru di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan materi pembelajaran mengenai permainan bolatangan untuk meningkatkan keterampilan dasar permainan bolatangan.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan mengenai permainan bolatangan khususnya keterampilan dasar permainan bolatangan.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merencanakan serta mengimplementasikan penelitian ilmiah mengenai tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan mahasiswa PJKR angkatan 2021.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Tes dan Pengukuran

a. Pengertian Tes dan Pengukuran

Tes adalah alat yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai individu atau objek (Ismaryati, 2006). Tes merupakan alat yang digunakan untuk mengukur dan bertujuan untuk mendapatkan informasi/data mengenai seseorang atau objek. Data yang diperoleh merupakan sifat yang dimiliki individu tersebut. Komponen dari data tersebut dapat terdiri dari tiga komponen, yaitu komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen afektif. Data motorik dapat diperoleh melalui tes kemampuan gerak dasar, fungsional, dan keterampilan cabang olahraga tertentu. Data afektif dapat diperoleh melalui tes berbentuk skala sikap, angket, maupun dengan melakukan observasi langsung terhadap objek yang akan diukur. Sedangkan untuk data afektif dapat diperoleh melalui tes tertulis ataupun lisan.

Pengukuran adalah proses pengumpulan data yang dilakukan secara objektif (Ismaryati, 2006). Pengukuran merupakan proses pengumpulan data mulai dari persiapan alat tes, pelaksanaan, hingga hasil berupa data kuantitatif yang dapat diolah dengan statistika yang akan sangat bermanfaat untuk mengambil keputusan dalam proses

latihan. Selain itu, pengukuran berperan sangat penting dalam sarana pengembangan tujuan dalam proses latihan.

b. Kriteria Pelaksanaan Tes dan Pengukuran

1) *Reliable*

Tes dikatakan *reliable* apabila tes tersebut memberikan hasil yang tetap apabila digunakan berkali-kali atau menunjukkan ketetapan.

2) *Objective*

Objektive berarti tes tersebut tidak ada pengaruh unsur pribadi. Tes dikatakan objektif apabila tidak memiliki pengaruh subjektivitas.

3) *Validity*

Tes yang baik adalah tes yang memiliki validitas yang tinggi. Instrumen tes dikatakan sudah valid ketika dapat menggambarkan data dengan benar sesuai dengan keadaan sesungguhnya.

4) Mempunyai Petunjuk Pelaksanaan

Sebuah tes sebaiknya memiliki petunjuk pelaksanaan didalamnya supaya dalam pelaksanaannya tidak menimbulkan perbedaan yang terlalu jauh. Petunjuk pelaksanaan berisi cara atau prosedur melaksanakan tes sesuai dengan karakteristik tes alat tes yang digunakan sehingga dapat dipahami oleh orang yang akan melaksanakan tes.

5) Norma Tes

c. Kriteria Pelaksanaan Tes

1) Bagi Atlet

- a) Sehat jasmani dan rohani sesuai pemeriksaan dokter
- b) Istirahat dan tidur yang cukup.
- c) Makan terakhir yaitu 2 jam sebelum melaksanakan tes.
- d) Berpakaian dan bersepatu olahraga ketika melaksanakan tes.
- e) Melakukan pemanasan kurang lebih 15 menit sebelum melaksanakan tes.
- f) Bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tes.

2) Bagi Pelaksana Tes

- a) Mengetahuan jenis alat ukur yang digunakan.
- b) Prosedur pelaksanaan tes harus dipahami oleh pelaksana tes.
- c) Peralatan yang akan digunakan dapat dioperasikan dengan baik oleh pelaksana tes.

3) Sarana dan Prasarana

- a) Alat tes yang digunakan harus memenuhi standar.
- b) Tempat pelaksanaan tes harus aman dan nyaman.
- c) Peralatan medis harus tersedia untuk pertolongan pertama dan perawatan cedera.
- d) Formulir tes harus tersedia sesuai dengan kebutuhan.
- e) Tes yang dilaksanakan secara rutin berkala menggunakan alat ukur yang sama.

d. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Validitas

Validitas adalah ukuran yang menentukan suatu instrumen dapat yang akan digunakan untuk mengambil data sesuai dengan apa yang akan diambil. Instrumen dapat dinyatakan valid apabila instrumen tersebut dapat menggambarkan data yang dihasilkan sesuai dengan kenyataannya.

2) Reliabilitas

Reliabilitas memiliki arti dapat dipercaya. Suatu instrumen yang memiliki reliabilitas tinggi apabila data hasil instrumen tersebut tetap walaupun di tes berkali – kali (Sepdanius et al., 2019).

2. Tes dan Pengukuran Khusus Bolatangan

Keterampilan gerak dalam bermain olahraga bolatangan dapat diukur dengan menggunakan tes yang digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Berikut merupakan beberapa contoh tes keterampilan dasar bolatangan:

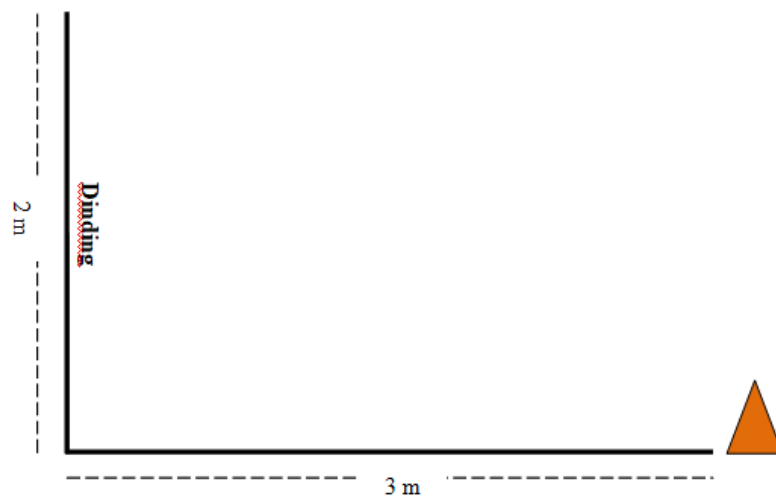
a. Tes Keterampilan Dasar Bolatangan bagi Mahasiswa

Tes ini dikembangkan oleh Ermawan Susanto pada tahun 2017 yang meliputi tes keterampilan *passing*, tes keterampilan *dribbling*, dan tes keterampilan *flying shoot* (Susanto, 2017). Berikut penjelasan dari masing – masing komponen tes:

1) Tes Keterampilan *Passing*

Tes ini dilakukan dengan lempar tangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter dari tembok. Tinggi sasaran melempar bola adalah 2 meter dari tanah. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap bola secara kontinyu selama 30 detik.

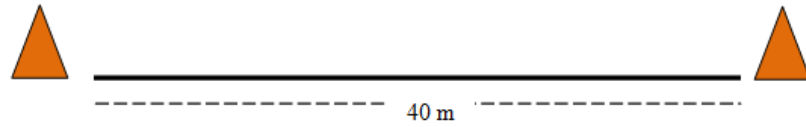
Gambar 1. Ukuran lapangan tes keterampilan dasar *passing*



2) Tes Keterampilan *Dribbling*

Tes keterampilan *dribbling* dilakukan dengan jarak 40 meter. Tes tersebut dilakukan dengan cara menggiring bola sambil berlari dalam jarak 40 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam menggiring bola ketika berada di lapangan.

Gambar 2. Ukuran lapangan tes keterampilan *dribbling*



3) Tes Keterampilan *Shooting*

Jenis shooting yang digunakan dalam tes ini adalah *flying shoot*. *Flying shoot* dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik melakukan *flying shoot*. Dalam tes ini, tembakan dilakukan pada *shooting line* dan lebar gawang dibagi menjadi tiga untuk menentukan nilai yang dihasilkan.

Gambar 3. Pembagian area skor tes *shooting (flying shoot)*

3	1	3
2	1	2
3	1	3

b. Tes Keterampilan Bolatangan pada Pemain *Elite Junior*

Tes ini dikembangkan oleh Abhishek Kumar dan Harmanpreet Kaur pada tahun 2023 yang ditujukan untuk kelompok umur 14 - 19 tahun (Kumar & Kaur, 2023). Tes tersebut meliputi meliputi *short range shooting test*, *long range shooting test*, *wall throw test*, dan *zig-*

zag dribbling test. Berikut penjelasan dari masing – masing komponen tes:

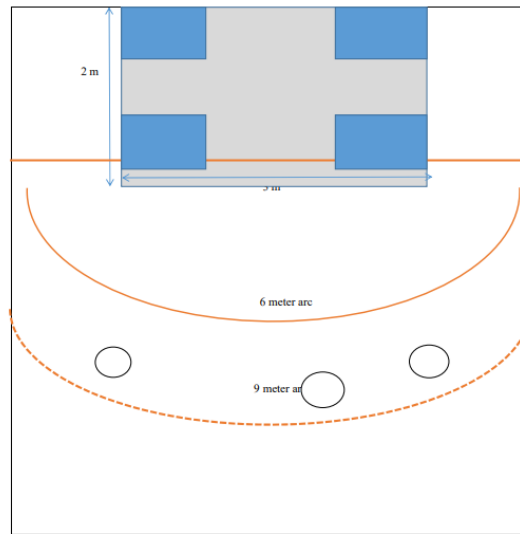
1) Short Range Shooting Test

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan pemain bolatangan dalam mencetak goal dari garis 6 meter. Skor yang didapatkan tergantung arah datangnya bola ke gawang. Skor 3 diberikan jika bola ditembak ke arah pojok kanan atas, pojok kanan bawah, pojok kiri atas, dan pojok kiri bawah. Skor 2 diberikan jika bola ditembak ke arah celah tengah kiri dan kanan, serta celah tengah atas. Skor 1 diberikan jika bola ditembak ke area lain. Tes dilakukan oleh 6 (enam) pemain dalam posisi yang berbeda, pemain – pemain tersebut melakukan shooting dari posisinya masing – masing, dan pemain tidak diperbolehkan menyentuh garis 6 meter.

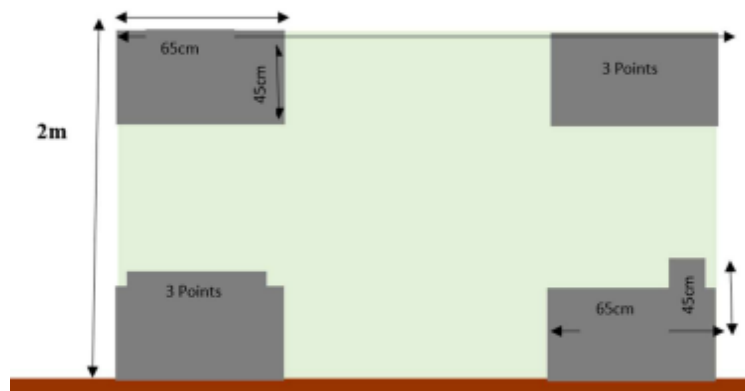
2) Long Range Shooting Test

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan mencetak goal dalam bola tangan dari garis 9 meter. Skor yang didapatkan tergantung arah datangnya bola ke gawang. Skor 3 diberikan jika bola ditembak ke arah pojok kanan atas, pojok kanan bawah, pojok kiri atas, dan pojok kiri bawah. Skor 2 diberikan jika bola ditembak ke arah celah tengah kiri dan kanan, serta celah tengah atas. Skor 1 diberikan jika bola ditembak ke area lain.

Gambar 4. Lapangan *short and long shooting test*



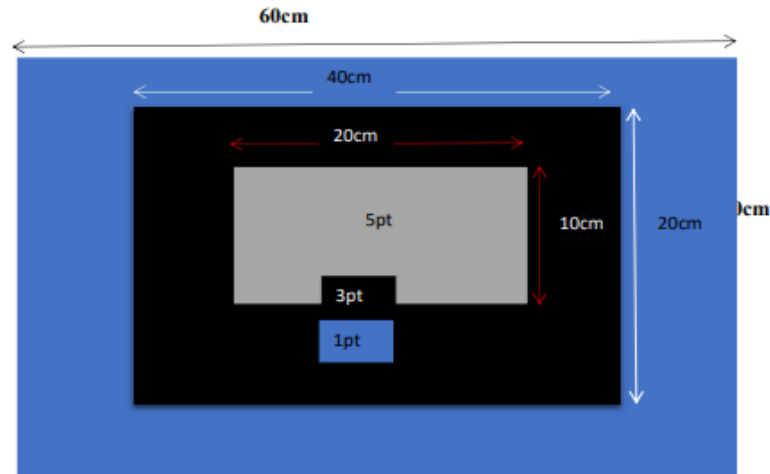
Gambar 5. Pembagian area skor gawang *short and long shooting test*



3) Wall Throw Test

Tes ini bertujuan untuk mengetahui akurasi *passing* para pemain. Seorang pemain harus melempar bola ke dinding yaitu ke area persegi panjang yang sudah ada di dinding. Terdapat tiga area persegi panjang pada dinding. Masing – masing area memiliki skor yang berbeda. Pemain melakukan *overhead pass* sambil berlari, *push pass* sambil berlari, dan *wrist pass* sambil berlari masing – masing dilakukan 5 (lima) kali percobaan.

Gambar 6. Ukuran area persegi panjang *wall throw test* dan pembagian skor *wall throw test*



4) Zig – Zag Dribbling Test

Tes ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan dribbling pemain bolatangan. Pemain diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan dalam tes dribbling ini. Jika bola lepas dari tangan pemain maka tes dinyatakan berakhir. Skor yang diperoleh merupakan skor akumulasi dari tiga percobaan.

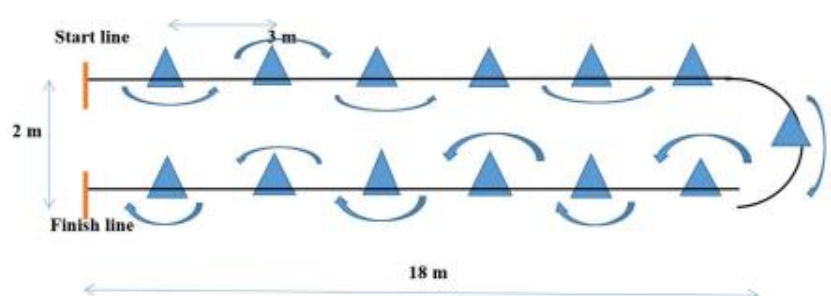
12-13 detik: 5 poin

13-14 detik: 4 poin

14-15 detik: 3 poin

15-16 detik: 2 poin

Gambar 7. Ukuran lapangan zig-zag dribbling test



3. Hakikat Permainan Bolatangan

a. Definisi Olahraga Permainan Bolatangan

Olahraga permainan bolatangan merupakan olahraga yang tergolong sudah tua. Awal mula terciptanya olahraga bolatangan modern karena adanya permainan bolatangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno yang dinamakan permainan “*Urania*” dan permainan yang dimainkan oleh orang-orang Romawi dinamakan permainan “*Harpaston*”. Bentuk permainan dan peraturan dari permainan tersebut juga masih sangat berbeda dengan olahraga permainan bolatangan modern. Selain itu adanya sebuah aktivitas jasmani “*Fangballspiel*” atau permainan tangkap bola yang dikenalkan dalam lagu dari Walther von der Vogelweide (1170-1230), seorang penulis puisi dari Jerman, yang menggambarkan tanda-tanda pasti bentuk kuno dari permainan bolatangan. Di Prancis, olahraga bolatangan digambarkan oleh seorang bernama Rabelais (1494-1533) yaitu “mereka bermain bola menggunakan telapak tangan mereka”. Pada tahun 1793, masyarakat Inuit menggambarkan dan membuat ilustrasi mengenai permainan bola dengan menggunakan tangan. Seorang administrasi olahraga di Denmark kemudian memberikan izin pada permainan bolatangan untuk dimainkan di sekolah lanjutan di Ortrup Denmark pada tahun 1848.

Permainan bolatangan di Indonesia masih tergolong berkembang karena sekarang ini masih awam di masyarakat dibandingkan dengan olahraga lainnya seperti sepak bola, basket, voli,

dan sebagainya. Oleh karena itu perlu adanya usaha untuk memasyarakatkan olahraga permainan bolatangan di dalam kurikulum sekolah sehingga perlahan permainan bolatangan akan dikenal dari bangku sekolah sampai perguruan tinggi. Bolatangan juga merupakan salah satu mata kuliah yang ditawarkan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Yogyakarta dan beberapa perguruan tinggi.

Bolatangan merupakan olahraga dinamis yang menyenangkan untuk dimainkan dan merupakan olahraga yang menarik untuk ditonton (Clanton & Dwight, 1997). Bolatangan merupakan olahraga beregu yang terdiri dari 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) pada masing-masing tim yang berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan bolatangan hampir serupa dengan permainan sepak bola, namun cara memindahkan bola pada permainan bolatangan menggunakan tangan. Karakteristik permainan bolatangan diantaranya dimainkan di lapangan indoor dengan ukuran 40 meter × 20 meter dan dapat dimodifikasi untuk kepentingan permainan berdasarkan karakteristik usia. Garis batas yang terdapat pada lapangan diantaranya: garis gawang, garis wilayah tembakan, garis penalti, garis lemparan bebas, garis samping, dan garis tengah.

b. Bolatangan *Outdoor*

1) Ukuran Lapangan

Panjang : 90-110 meter (garis samping)

Lebar : 55-65 meter (garis gawang)

Perbandingan panjang dan lebar lapangan tersebut harus sesuai, contohnya 90:55 meter dan 100:60 meter.

2) Tiang Gawang

Tiang gawang berbentuk persegi panjang yang terbuat dari kayu dengan lebar 12,5 cm. Lebar tiang gawang adalah 7,32 meter, dan tiang gawang harus memiliki satu warna (contohnya putih), serta jala yang digunakan harus kuat dan baik.

3) Garis Lemparan Gawang

Garis lemparan gawang berjarak 13 meter dari gawang dan berbentuk setengah lingkaran.

4) Garis Lemparan Bebas

Garis lemparan bebas merupakan garis tipis yang berada di luar garis lemparan gawang dengan jarak 6 meter.

5) Garis Tengah

Garis tengah sebagai penghubung kedua garis samping.

Lingkaran lemparan permulaan merupakan lingkaran yang berada di tengah lapangan dengan radius 9,15 meter dan titik tengah lingkaran tersebut terletak pada pertemuan garis tengah.

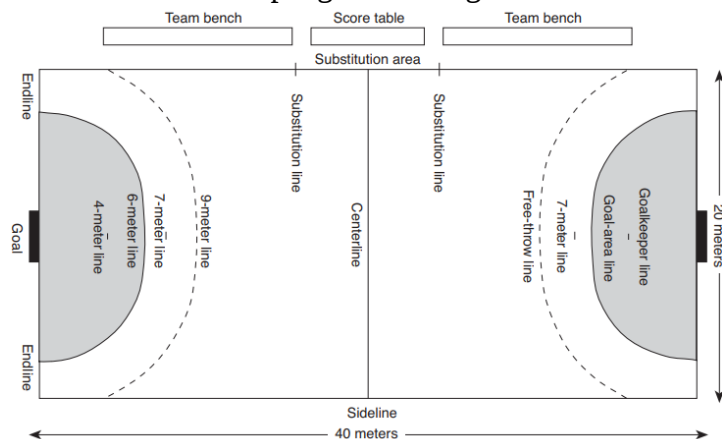
Batas-batas garis harus jelas dan terang, serta memiliki lebar 8 cm.

Lebar garis gawang harus sama dengan lebar tiang gawang yaitu 12,5 cm.

c. Bolatangan *Indoor*

Lapangan bolatangan indoor memiliki panjang 40 meter dan lebar 20 meter.

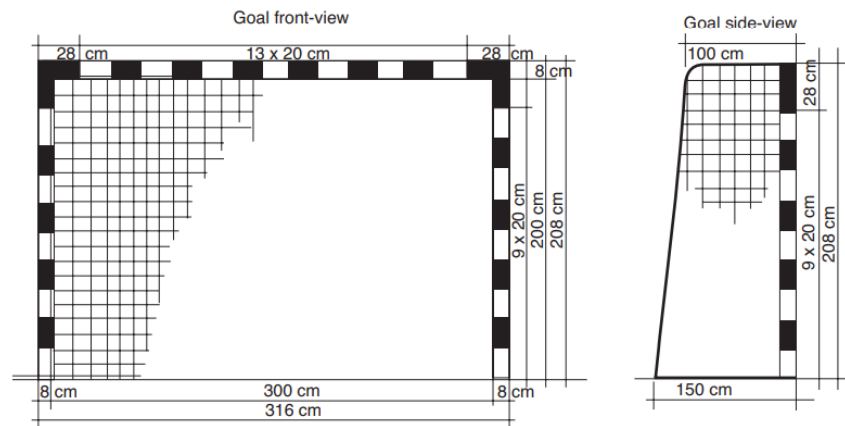
Gambar 8. Ukuran lapangan bolatangan *indoor*



2) Ukuran Gawang

Gawang pada olahraga bolatangan memiliki tinggi 2 meter, lebar 3 meter. Gawang dicat menggunakan 2 warna yang berbeda.

Gambar 9. Ukuran gawang



d. Lebar Garis

Lebar semua garis adalah 5 cm, sedangkan garis gawang memiliki lebar 8 cm.

e. Waktu Bermain Olahraga Bolatangan

1) Waktu Permainan

1. 16 tahun atau lebih: 2×30 menit
2. 12-16 tahun: 2×25 menit
3. 8-12 tahun: 2×20 menit

2) Waktu Istirahat

Waktu istirahat pada olahraga permainan bolatangan adalah 10 menit.

3) *Overtime*

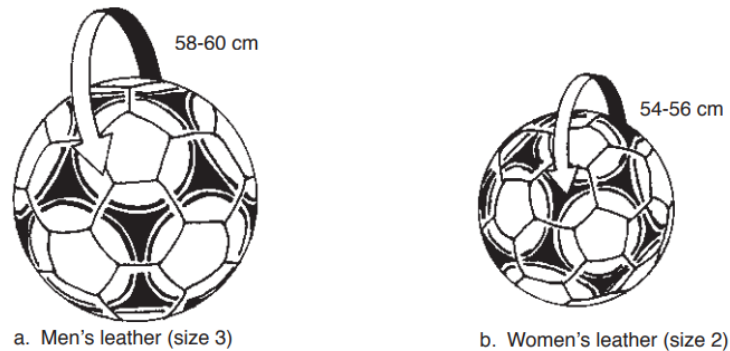
Overtime yaitu waktu setelah istirahat 5 menit dari waktu pergantian normal, 2×5 menit dengan istirahat antar babak 1 menit.

4) *Time Out*

Time out normal 1 menit sekali setiap paruh waktu tiap tim.

f. Ukuran Bola

Gambar 10. Ukuran bola



1) Putra (8-12 tahun) dan Putri (8-14 tahun)

Ukuran lingkaran bola adalah 50-52 cm dan berat bola 315 gram (size 1)

2) Remaja Putra (12-16 tahun) dan Remaja Putri (>14 tahun)

Ukuran lingkaran bola adalah 54-56 cm dan berat bola adalah 325-400 gram (size 2).

3) Putra >16 tahun

Ukuran lingkaran bola adalah 58-60 cm dan berat bola adalah 425-475 gram (size 3).

g. Keterampilan Dasar Permainan Bolatangan

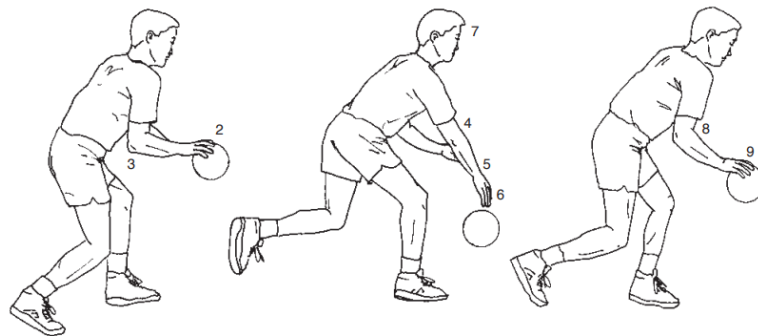
Keterampilan dasar permainan bolatangan meliputi:

1) Keterampilan Dasar *Ball Handling*

Ball handling (memegang bola) penting untuk dikuasai agar bola selalu melekat di tangan dan tidak mudah lepas dari genggaman tangan.

2) Keterampilan Dasar *Dribbling*

Gambar 11. *Dribbling*



Dribbling merupakan keterampilan menggiring bola untuk melakukan penyerangan dengan tujuan mendekatkan bola pada area tembakan. *Dribbling* adalah suatu pergerakan memantulkan bola secara berkelanjutan dengan menggunakan salah satu tangan atau dapat bertukar tangan tanpa memegang bola. *Dribbling* dalam bolatangan biasa disebut dengan teknik “tiga langkah sekali pantul”.

Keterampilan dasar menggiring bola dapat digunakan dalam tiga situasi:

- a) Bergerak bebas ketika tidak ada penjagaan lawan.
- b) Satu lawan satu.
- c) Setelah menerima bola, pemain lawan tidak membuat halangan.

3) Keterampilan Dasar *Passing*

Passing (melempar bola) merupakan keterampilan memberikan bola kepada kawan dalam permainan bolatangan yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada kawan dan dilanjutkan *shooting* atau untuk strategi menyerang dan bertahan.

Dalam bolatangan, terdapat beberapa macam *passing*, diantaranya:

a) Lemparan Atas Setinggi Bahu

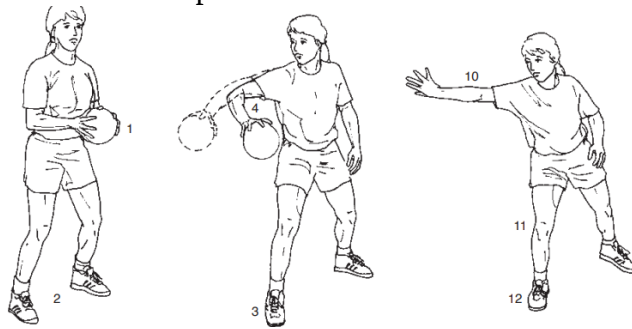
Cara melakukan:

- (1) Bola dipegang di atas bahu sampai belakang kepala.
- (2) Siku ditekuk dengan posisi lengan condong sedikit ke kiri.
- (3) Bagian atas badan tegak, kepala diangkat, dan pandangan ke arah sasaran.
- (4) Melangkah ke depan menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan, kemudian pindahkan berat badan dan kaki belakang ke kaki depan.
- (5) Ketika pemindahkan berat badan, lengan mengayun dengan kuat. Pergelangan tangan dilepas ke bawah diikuti

jari-jari ketika melepas bola. Jari telunjuk mengarah pada sasaran di akhir gerakan.

b) Lemparan Sisi

Gambar 12. Lemparan sisi



Lemparan sisi merupakan lemparan yang sering digunakan selain lemparan atas. Lemparan sisi digunakan untuk lemparan jarak dekat yang tidak memerlukan banyak tenaga dari bahu.

Cara melakukan:

- (1) Lemparan sisi dilakukan ke arah sisi lengan.
- (2) Setelah bola lepas dari tangan, lengan diluruskan dan mengayun ke sasaran.
- (3) Ketika lengan lurus, pergelangan tangan melecot dan diikuti jari-jari tangan.

c) Lemparan Lompat

Lemparan lompat mirip dengan lemparan atas, yang membedakan adalah pemain melakukan lemparan dengan lompatan.

Cara melakukan:

- (1) Bola dipegang melewati bahu dan kepala.
- (2) Siku ditekuk dan lengan dicondongkan sedikit ke samping.
- (3) Melompat menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan yang memegang bola, berat badan dirubah ke kaki depan.
- (4) Siku dilepaskan ke depan dengan ayunan lengan yang kuat ketika berat badan menjadi di kaki depan. Pergelangan tangan dilecutkan ke bawah diikuti oleh jari-jari tangan ketika bola lepas. Jari diarahkan pada sasaran di akhir gerakan.

d) Lemparan Bawah

Lemparan bawah satu tangan digunakan untuk lemparan jarak dekat yang tidak memerlukan banyak tenaga dari bahu.

Cara melakukan:

- (1) Bola dipegang melewati bahu dan kepala.
- (2) Siku ditekuk dengan posisi lengan yang memegang bola dicondongkan sedikit ke sisi.
- (3) Badan bagian atas condong ke depan, kepala mengarah ke depan, dan pandangan mata ke arah sasaran.

e) Lemparan Bawah Dua Tangan

Lemparan bawah dua tangan merupakan lemparan yang biasa digunakan untuk lemparan jarak dekat namun biasa digunakan dalam permainan bolatangan.

Cara melakukan:

- (1) Bola dipegang menggunakan kedua tangan di bagian bawah depan pinggang.
- (2) Ketika kaki kiri melangkah ke depan, bola dilepaskan dari kedua tangan menuju kaki depan.
- (3) Bola dilepaskan dari bawah dan arah bola lepas ringan.

f) Lemparan *Backhand*

Lemparan *backhand* merupakan lemparan dengan tingkat koordinasi yang tinggi. Lemparan ini biasa digunakan dalam teknik penyerangan.

Cara melakukan:

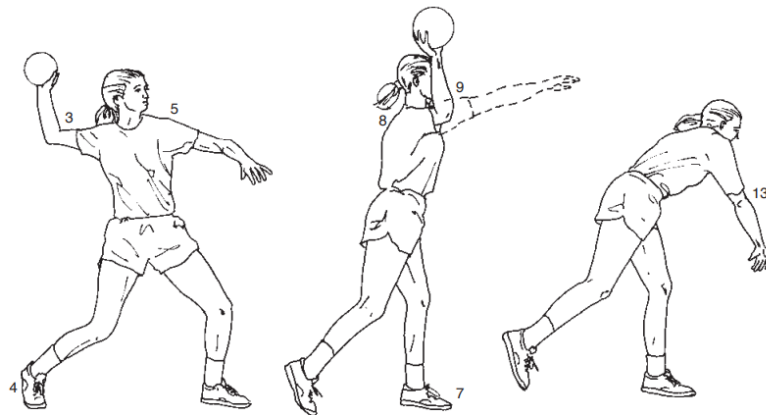
- (1) Bola dipegang menggunakan tangan kanan dan kaki kiri diposisikan di depan.
- (2) Setelah kaki kiri berada di depan, tangan kanan melepaskan bola dengan melewati belakang pinggang.
- (3) Arah lemparan adalah dengan melingkarkan lengan kanan ke samping kanan pinggang dan bola dilepaskan tepat di belakang pinggang.

4) Keterampilan Dasar *Shooting*

Shooting (menembak) adalah keterampilan menembak untuk mencetak *goal* dalam permainan bolatangan. Berikut adalah beberapa macam keterampilan shooting dalam permainan bolatangan:

a) *Center Shoot* (Tembakan Tengah)

Gambar 13. Tembakan tengah



Tembakan tengah dilakukan dari posisi tengah daerah penyerangan.

Cara melakukan:

- (1) Salah satu tangan di depan, pada saat yang bersamaan tarik lengan di atas bahu sampai belakang.
- (2) Lengan depan membentuk sudut 90° dengan lengan atas.
- (3) Pinggang diputar ke samping bersamaan dengan lengan lempar.

b) *Center Shoot When Running* (Tembakan Tengah dengan Berlari)

Tembakan ini dilakukan dengan berlari di tengah daerah serang.

Cara melakukan:

- (1) Kedua tangan memegang bola dan salah satu kaki berposisi di depan.
- (2) Bola dibawa setinggi bahu ketika langkah terakhir.
- (3) Ketika langkah terakhir harus lebar dan kuat.
- (4) Tarik lengan ke belakang, kemudian lepaskan bola ke depan dengan kuat.

c) *Center Shoot Hip Height* (Tembakan Setinggi Pinggang)

Tembakan ini dilakukan dari tengah daerah penyerangan.

Cara melakukan:

- (1) Kedua tangan memegang bola.
- (2) Ketika menangkap bola, kaki kanan berada di udara.
- (3) Salah satu kaki di depan.
- (4) Ketika langkah terakhir, bola dibawa setinggi bahu dan langkah harus lebar dan kuat.
- (5) Tarik lengan ke belakang, kemudian lepaskan bola ke depan dengan kuat.

d) *Jump Shoot* (Tembakan Lompat)

Gambar 14. *Jump shoot*



Tembakan ini merupakan jenis tembakan yang dilakukan di daerah penyerangan dan dengan gerakan melompat.

Cara melakukan:

- (1) Bola dibawa setinggi bahu ketika berlari.
- (2) Langkah ketiga harus kuat dan lebar.
- (3) Pada saat di udara, pinggang ditarik ke belakang bersamaan dengan lengan yang memegang bola.
- (4) Kedua kaki ditarik ke atas dan pinggang ditarik ke belakang.
- (5) Lengan digerakkan ke depan dengan kuat.
- (6) Mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.

e) *Shoot Feinting* (Tembakan Menipu)

Tembakan menipu dilakukan dengan merubah arah tembak di daerah penyerangan.

Cara melakukan:

- (1) Berlari ke arah gawang dengan cepat.
- (2) Bergerak ke depan dengan melakukan pivot.
- (3) Pemain bertahan menjaga lawan dengan mengangkat kedua tangan serta kaki harus aktif.

f) *Dive Shoot* (Tembakan Berbalik)

Tembakan berbalik dilakukan dengan membelakangi gawang, kemudian berbalik untuk melakukan shooting.

Cara melakukan:

- (1) Posisi awal membelakangi gawang.
- (2) Loncat dengan tumpuan satu atau dua kaki.
- (3) Bengkokkan badan ke arah depan, serta pandangan ke arah gawang.
- (4) Kedua lengan menyentuh lantai setelah melakukan tembakan.
- (5) Kedua kaki membentuk sudut 90°.
- (6) Dada, perut, dan kaki depan jatuh ke lantai dengan kedua tangan mendorong badan ke atas menjauhi lantai.

g) *Flying shoot* (Tembakan Melayang)

Tembakan melayang dilakukan sambil melayang yang bertujuan untuk mendekatkan badan dengan gawang sehingga peluang terjadinya goal lebih besar. *Flying shoot* merupakan jenis shooting yang sering digunakan dalam permainan

bolatangan. Salah satu karakteristik dari *flying shoot* adalah gerakan meloncat ke arah depan atas yang bertujuan untuk mendekatkan badan ke gawang, mendapat celah untuk melakukan shooting, dan posisi penyerang akan lebih tinggi dari pemain bertahan.

Cara melakukan:

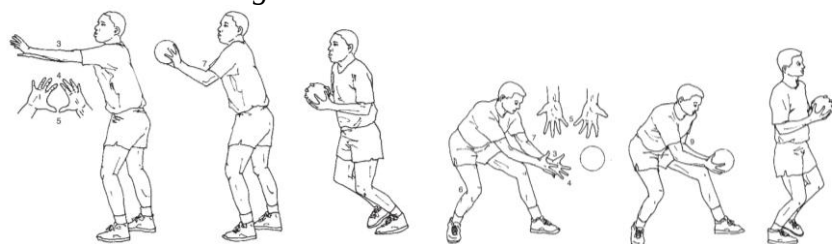
- (1) Bola dibawa setinggi bahu ketika berlari ke depan.
- (2) Langkah ketiga harus kuat dan lebar.
- (3) Pinggang ditarik ke belakang bersamaan dengan lengan lempar ketika di udara.
- (4) Tarik kedua kaki ke atas.
- (5) Pinggang ditarik ke belakang dan gerakan lengan mengikuti gerakan ke depan.
- (6) Mendarat dengan kedua kaki.

5) Keterampilan Dasar *Positioning*

Positioning merupakan keterampilan untuk mencari ruang dalam permainan bolatangan untuk memudahkan kawan mengumpan bola serta untuk menempatkan diri ketika akan melakukan tembakan.

6) Keterampilan Dasar *Catching*

Gambar 15. *Catching*





Catching merupakan keterampilan dasar menerima bola dari *passing* yang dilakukan oleh kawan. *Catching* digunakan untuk menerima bola yang akan dapat dilanjutkan dengan mengumpan, menggiring, atau menembak.

Langkah-langkah *catching*:

a) Posisi Badan

- (1) Kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Bahu menghadap ke arah pergerakan bola.
- (3) Pandangan mata dan kepala ke arah bola.
- (4) Bagian atas pinggang sedikit condong ke arah datangnya bola.
- (5) Seluruh permukaan dipegang dengan telapak tangan.
- (6) Siku sedikit dibengkokkan mengikuti arah datangnya bola.

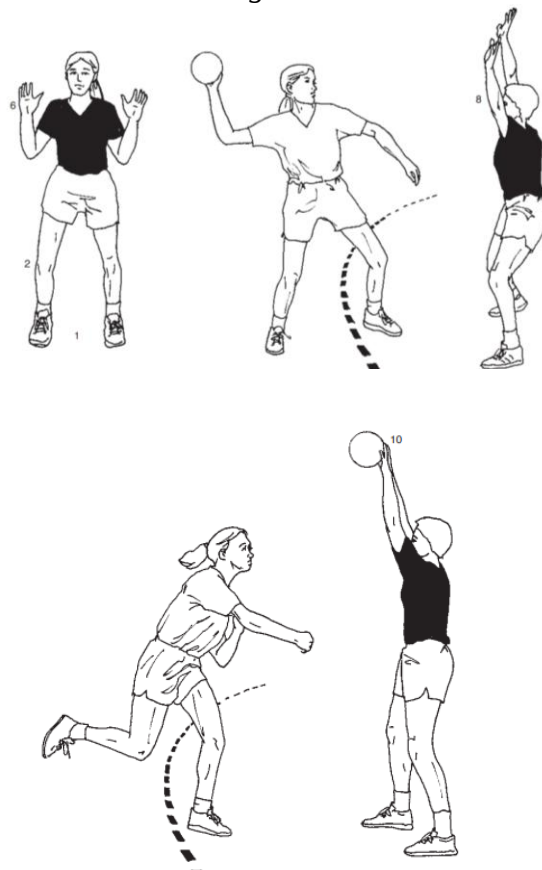
b) Posisi Tangan

(1) Jika bola diarahkan ke dada, posisi telapak tangan membentuk segitiga dengan ibu jari dan telunjuk hampir bersentuhan.

(2) Jika bola datang setinggi lutut, posisi jari tangan menghadap ke depan dengan kedua kelingking bersentuhan.

7) Keterampilan Dasar *Blocking*

Gambar 16. *Blocking*



Blocking merupakan keterampilan dasar pemain dalam mengawal pergerakan lawan ketika menyerang atau akan

menembak ke gawang. Tujuan dari blocking adalah untuk menghalangi lawan ketika akan menyerang.

g. Peraturan dalam Permainan Bolatangan

1. Lapangan

Lapangan bolatangan berukuran 20×40 meter. *Goal line* atau garis 6 meter adalah garis penting, tidak ada yang diperbolehkan berdiri di dalam *goal area*.

2. Bola

a) Bola Kulit Panel

Putri: 54 – 60 cm, 325 – 400 gram

Putra: 58 – 60 cm, 425 – 475 gram

b) Bola Busa Berisi Udara

Handball (350 gram)

Junior Handball (320 gram)

Mini Handball (270 gram)

3. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam permainan *handball* adalah tujuh pemain pada setiap tim, 6 (enam) pemain lapangan dan 1 (satu) penjaga gawang. Jumlah pemain maksimal adalah 12 (duabelas) pemain yang dapat berpartisipasi dalam pertandingan. Pemain pengganti dapat memasuki lapangan kapan saja melalui “*substitution area*” selama pemain yang akan digantikan telah meninggalkan lapangan.

4. Seragam Pemain

Nomor pemain terdiri dari nomor 1 – 20, baju dan celana memiliki warna yang sama. Penjaga gawang harus menggunakan warna baju yang berbeda dari teman satu tim dan lawan. Pemain tidak diperbolehkan menggunakan perhiasan.

5. Wasit

Wasit yang bertugas dalam pertandingan berjumlah 2 (dua) yaitu wasit lapangan dan wasit garis gawang. Wasit memiliki kewenangan penuh dan keputusan wasit bersifat mutlak. Wasit dibantu oleh *timer* dan *scorer*.

6. *Throw-off*

Throw off dimiliki oleh tim yang memenangkan koin tos dan memilih bola untuk memulai pertandingan. Masing-masing tim harus berada di daerah pertahanannya sendiri sejauh 3 meter dari bola. Bola meninggalkan tengah lapangan ke teman satu tim ketika peluit dibunyikan dan permainan dimulai. *Throw off* dilakukan setiap setelah terjadi *goal* dan setelah paruh waktu.

7. *Scoring*

Goal dinyatakan sah ketika bola melewati garis gawang masuk ke dalam gawang. Goal bisa terjadi dari beberapa lemparan (lemparan bebas, lemparan ke dalam, dan lemparan ke gawang).

8. *Playing the Ball*

Pemain diperbolehkan untuk:

- a. Berlari 3 maksimal langkah dengan membawa bola
- b. Memegang bola selama 3 detik
- c. *Dribble* tanpa batas dengan melangkah 3 kali diperbolehkan sebelum dan sesudah *dribbling* (tidak diperbolehkan *double dribble*)

Pemain tidak diperbolehkan untuk:

- a. Membahayakan lawan menggunakan bola
- b. Menarik, memukul, atau meninju bola dari tangan lawan
- c. Kontak dengan bola dibawah lutut
- d. Berguling atau menyeleding bola yang tidak bergerak

9. Menghalau Lawan

Pemain diperbolehkan menggunakan bagian tubuh untuk menghalangi lawan dengan bola atau tanpa bola. Namun, pemain tidak diperbolehkan menghalangi, mendorong, menahan, menjegal, atau memukul lawan

menggunakan kaki. Pemain penyerang tidak diperbolehkan menyerang pemain bertahan.

10. Lemparan Ke Dalam

Lemparan ke dalam diberikan ketika bola keluar dari lapangan atau ketika bola mengenai pemain bertahan kemudian keluar lapangan. Lemparan ke dalam dilakukan di tempat dimana bola melewati *sideline*. Jika bola tersebut keluar melewati *endline*, maka dilakukan lemparan ke dalam pada sudut lapangan terdekat. Pelempar harus memposisikan salah satu kakinya di atas *sideline* untuk melakukan lemparan ke dalam. Semua pemain lawan harus berada 3 meter dari bola.

4. Profil Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

PJKR merupakan salah satu program studi yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Program studi PJKR mendapat akreditasi “Unggul” dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) sejak tahun 2006 atau 4 periode akreditasi. Akreditasi yang saat ini berlaku berdasar pada SK BAN PT nomor 13178/SK/BAN-PT/AK-ISK/S/XII/2021 yang berlaku sampai tahun 2026.

PJKR merupakan salah satu program studi yang bertugas untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar yang berkualitas dan

berkelanjutan untuk menghasilkan sarjana yang unggul, menyelenggarakan penelitian, pengabdian masyarakat, kerjasama dengan mitra dan juga aktivitas pendukung untuk pengembangan softskill, bahasa inggris, dan pendidikan jasmani adaptif tingkat menengah pertama dan menengah atas.

a. Visi dan Misi Program Studi

1. Visi

Menjadikan program studi unggul dan berdaya saing dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, pendidikan jasmani adaptif di tingkat Asia pada tahun 2025 dijiwai nilai-nilai Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik (SPORTIF).

2. Misi

1. Menyelenggarakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif pada tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas yang berkualitas dan berkelanjutan guna menghasilkan sarjana yang unggul, kreatif, inovatif, bertaqwa kepada Tuhan YME, berkepribadian dan berwawasan global, mandiri, dan mampu bersinergi di masyarakat.
2. Menyelenggarakan penelitian dan pengembangan di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif untuk tingkat pendidikan menengah pertama

dan menengah atas dengan dukungan IPTEK, yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan stakeholder.

3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan keilmuan di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi, dan pendidikan jasmani adaptif pada tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas, dengan rasa empati dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
 4. Menyelenggarakan berbagai kerjasama dengan lembaga mitra di bidang pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani adaptif baik nasional maupun regional.
 5. Menyelenggarakan aktivitas pendukung untuk ke pengembangan softskill dan kemampuan bahasa inggris.
3. Tujuan
- a. Menghasilkan lulusan sarjana kependidikan dan pendidik/guru profesional bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas disertai sikap simpatik, professional, optimis, rasional, takwa, inovatif, dan futuristik (SPORTIF) yang unggul dan berdaya saing di tingkat nasional maupun Asia.
 - b. Tersusunnya luaran hasil penelitian, artikel, dan buku-buku ajar yang dihasilkan oleh dosen-dosen program studi untuk peningkatan kualitas pembelajaran yang berimplikasi pada

peningkatan kualitas lulusan yang dapat digunakan sesuai kebutuhan *stakeholder*.

- c. Terselenggaranya pengabdian masyarakat yang memberikan dampak secara langsung maupun tidak langsung tentang pengembangan cakrawala dosen di luar lembaga universitas dengan rasa empati, sehingga sebagai dukungan untuk pengembangan wawasan kompetensi lulusan yang dibutuhkan oleh pengguna lulusan.
- d. Terselenggaranya berbagai kerjasama dengan lembaga mitra di bidang pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani adaptif baik nasional maupun asia.
- e. Tercapainya aktivitas pengembangan softskill dan kemampuan bahasa inggris sebagai pendukung kompetensi lulusan.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Bhekti Lestari (2014) dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Peserta Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket putri Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket putri Universitas Negeri Yogyakarta berjumlah 20 peserta berdasarkan keaktifannya. Instrumen yang digunakan adalah AAHPERD Basketball Test dari Bradford N.

Strand dan Rolane Wilson (1993) berupa battery test terdiri dari empat item test yaitu speed spot shoot, *passing*, control dribble, dan defensive movement. Data dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bola basket putri Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 2 orang (10%) dalam kategori baik sekali, 3 orang (15%) dalam kategori baik, 9 orang (45%) dalam kategori cukup, 5 (25%) dalam kategori kurang, dan 1 orang (5%) dalam kategori kurang sekali.

2. Penelitian oleh Irfan Zinat Achmad dkk (2019) dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar mahasiswa semester II prodi PJKR FKIP-UNSIKA di mata kuliah Pembelajaran Permainan Bola Voli. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi PJKR Semester II yang berjumlah 256 orang. Instrumen yang digunakan yaitu dari Depdiknas (Tes *Passing* Atas dan *Passing* Bawah), Stanley Spike Test, dan AHHPER service accuracy test. Hasil dari penelitian ini adalah 13 mahasiswa (5%) dengan kategori baik sekali, 98 mahasiswa (38%) dengan kategori baik, 49 mahasiswa (19%) dengan kategori sedang, 77 mahasiswa (30%) dengan kategori kurang, dan 19 mahasiswa (7%) dengan kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Permainan bolatangan merupakan salah satu mata kuliah yang masuk dalam kurikulum program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi yang termasuk ke dalam olahraga pilihan. Pada mata kuliah permainan bolatangan terdapat materi teori mengenai sejarah, peraturan, sarana dan prasarana, dan sebagainya, serta materi praktek mengenai teknik dasar pada permainan bolatangan.

Materi-materi tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat memahami dan mempraktekkan materi dan keterampilan dasar pada permainan bolatangan. Oleh karena itu, kemampuan dasar mahasiswa prodi PJKR menjadi penunjang keberhasilan dalam mata kuliah permainan bolatangan. Sesuai dengan hal tersebut, maka dilakukan pengukuran keterampilan dasar bolatangan pada penelitian ini yang dikhususkan bagi mahasiswa prodi PJKR FIKK UNY yang memilih mata kuliah bolatangan pada semester 5.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif mengenai keterampilan dasar bolatangan mahasiswa PJKR ketika penelitian berlangsung tanpa melakukan pengujian hipotesis. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai variabel independen (satu variabel atau lebih) dengan tidak membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Colombo Yogyakarta Nomor 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Pengambilan data tes keterampilan dasar bolatangan dilaksanakan di *hall badminton* yang berada di FIKK UNY.

2. Waktu Penelitian

Penyusunan proposal skripsi : Maret – September 2023

Persiapan instrumen : 27 September 2023

Pengambilan data : 4 Oktober 2023 (UTS)

Persiapan insrumen : 25 November 2023

Pengambilan data : 29 November 2023 (UAS)

Analisis data : 15 Januari 2024

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2023 dan 29 November ketika perkuliahan *handball* (UTS & UAS).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya yang dapat terdiri dari subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik atau sifat tertentu (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi PJKR UNY yang mengambil mata kuliah olahraga pilihan bolatangan berjumlah 100 mahasiswa dari kelas PJKR A sampai kelas PJKR E.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Tujuan diambilnya sampel yaitu untuk memperoleh informasi tentang populasi yang akan diteliti. Sampel yang digunakan sebaiknya benar – benar mewakili karakteristik yang ada dalam populasi penelitian.. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling atau sampel bertujuan yaitu kelas A dan B yang diampu oleh Pak Ermawan Susanto yang berjumlah 39 mahasiswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan. Tingkat keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang tidak berubah - ubah untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien yang dipengaruhi oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan penyesuaian diri, serta kemampuan mahasiswa PJKR FIKK UNY dalam keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *flying shoot* dalam permainan bolatangan. Tes keterampilan dasar *passing* menuntut mahasiswa untuk melakukan *passing* ke tembok sebanyak – banyaknya dalam waktu 30 detik. Tes keterampilan dasar *dribbling* menuntut mahasiswa untuk melakukan *dribbling* dalam waktu secepat – cepatnya dalam jarak 40 meter. Tes keterampilan dasar *flying shoot* menuntut mahasiswa untuk melakukan *flying shoot* dengan akurasi yang baik untuk mendapatkan skor yang besar.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan dasar olahraga bolatangan bagi mahasiswa yang dikembangkan oleh Ermawan Susanto, yaitu tes keterampilan dasar bolatangan bagi mahasiswa meliputi tes keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *flying shoot* (Susanto, 2017).

a. *Passing*

- 1) Setiap testi berdiri di belakang cones dengan membawa bola.
- 2) Ketika peluit dibunyikan, testi melempar bola ke tembok dengan jarak 3 meter dari tembok dan tinggi 2 meter dari tanah. Testi menangkap bola tersebut kembali sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik.
- 3) Setiap testi mempunyai dua kali kesempatan.
- 4) Skor yang digunakan adalah skor yang tertinggi.

b. *Dribbling*

- 1) Testi dipanggil sesuai nomor presensi.
- 2) Testi berdiri di belakang cones dengan membawa bola.
- 3) Setelah peluit dibunyikan, mahasiswa berlari dengan melakukan *dribbling* secepat mungkin dengan jarak 40 meter
- 4) Testi diberi dua kesempatan untuk melakukan tes ini.
- 5) Waktu yang digunakan adalah waktu tercepat.

c. *Shooting (Flying Shoot)*

- 1) Testi dipanggil sesuai nomor presensi.
- 2) Testi berdiri di belakang *cone* sebelum melakukan *fly shoot*.
- 3) testi dapat langsung melakukan *flying shoot* jika peneliti sudah siap.
- 4) Skor yang didapat testi sesuai dengan arah shooting yang dilakukan.

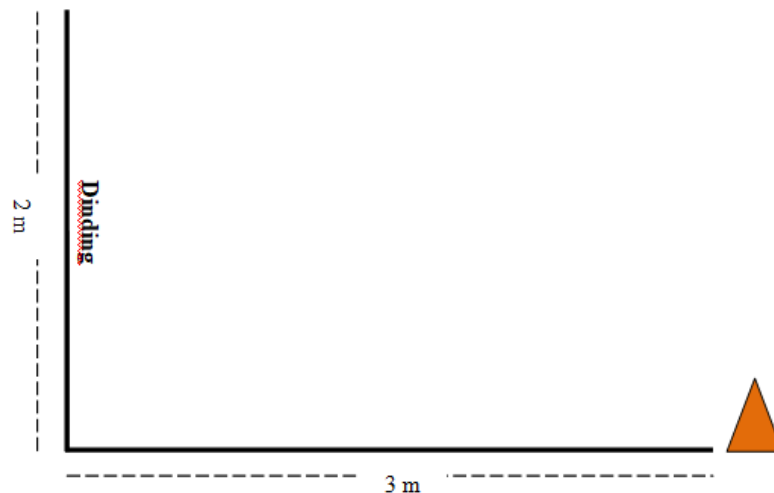
2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dasar olahraga bolatangan bagi mahasiswa yang dikembangkan oleh Ermawan Susanto berupa tes keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *flying shoot* (Susanto, 2017). Instrumen tersebut dipilih karena subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah olahraga pilihan bolatangan.

a. Tes Keterampilan Dasar *Passing*

Tes keterampilan dasar *passing* yang digunakan berupa *passing* dengan sasaran tembok dengan waktu 30 detik dengan tujuan untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap bola secara kontinyu.

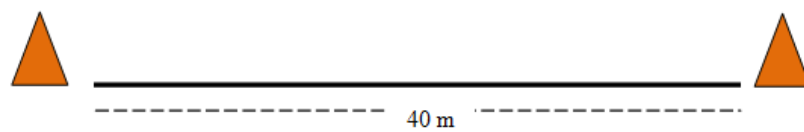
Gambar 17. Ukuran lapangan tes keterampilan *passing*



b. Tes Keterampilan Dasar *Dribbling*

Tes keterampilan dasar *dribbling* dilakukan dengan mengukur waktu yang digunakan untuk *dribbling* bola dengan jarak 40 meter yang bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola di lapangan.

Gambar 18. Ukuran lapangan tes keterampilan *dribbling*



c. Tes Keterampilan *Shooting (Flying Shoot)*

Tes keterampilan *flying shoot* bertujuan untuk mengukur keterampilan shooting secara berturut – turut dari dua posisi (kanan dan kiri).

Gambar 19. Pembagian area skor tes keterampilan *flying shoot*

3	1	3
2	1	2
3	1	3

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas sebuah instrumen dapat menunjukkan tingkat akurasi dan ketepatan sebuah instrumen pengukur dengan hal yang hendak diukur (Digdowiseiso, 2017). Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,995, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data dengan jangkauan lebih luas (Susanto, 2017). Reliabilitas merupakan sebuah indikator yang dapat diandalkan dan dipercaya menjadi alat pengumpul data. Nilai reliabilitas pada instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,994, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data (Susanto, 2017).

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan pada mahasiswa PJKR UNY angkatan 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang analisis datanya menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah salah satu jenis statistika yang penggunaannya hanya untuk menggambarkan dan menganalisis sebuah hasil penelitian atau pengamatan tetapi tidak terdapat penarikan kesimpulan lebih luas (Jaya, 2010). Statistik deskriptif hanya membahas mengenai cara mengumpulkan data dan penyajian data, hal tersebut dapat memudahkan siapa saja untuk menerima informasi. Data yang dipaparkan juga bersifat apa adanya, terdapat

pemaparan data tetapi tidak melakukan penilaian terhadap data yang disajikan.

Berikut tahapan untuk menganalisis data dalam penelitian ini:

1. Mengumpulkan data kasar dari setiap tes, yaitu tes keterampilan *passing*, tes keterampilan *dribbling*, dan tes keterampilan *flying shoot*.
2. Mencari nilai maksimum, nilai minimum, rata – rata, standar deviasi, median, modus, dan jumlah dari data tes tersebut.
3. Membuat pengkategorian skor tersebut menggunakan penilaian acuan norma menjadi 5 (lima) kategori, yaitu baik sekali, baik, cukup/sedang, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 1. Rumus Rentangan Norma

Rentangan Norma	Kategori
$(\bar{x} + 1,5 \text{ Standar Deviasi}) \leq X$	Baik Sekali
$(\bar{x} + 0,5 \text{ Standar Deviasi}) \text{ s/d } (\bar{x} + 1,5 \text{ Standar Deviasi})$	Baik
$(\bar{x} - 0,5 \text{ Standar Deviasi}) \text{ s/d } (\bar{x} + 0,5 \text{ Standar Deviasi})$	Cukup/Sedang
$(\bar{x} - 1,5 \text{ Standar Deviasi}) \text{ s/d } (\bar{x} - 0,5 \text{ Standar Deviasi})$	Kurang
$X < (\bar{x} - 1,5 \text{ Standar Deviasi})$	Kurang Sekali

4. Setelah mengetahui kategori tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan mahasiswa PJKR UNY, selanjutnya dapat dicari persentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase hasil (%)

N:Jumlah frekuensi atau

f: Frekuensi

banyaknya individu

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang mempunyai satu variabel. Pengukuran tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan dilaksanakan dengan membuat 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali yang digunakan pada ketiga tes yaitu tes keterampilan dasar *passing*, *dribbling*, dan *flying shoot*. Hasil perhitungan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *passing* berada pada kategori cukup/sedang, tingkat keterampilan *dribbling* berada dalam kategori cukup/sedang, dan tingkat keterampilan *flying shoot* berada dalam kategori cukup/sedang. Ketiga tes tersebut menggunakan instrumen tes yang dikembangkan oleh Ermawan Susanto. Pelaksanaan tes *passing* dan *dribbling* dilaksanakan dua kali dan diambil nilai terbaik dari dua kesempatan yang telah diberikan, sedangkan tes keterampilan *flying shoot* dilaksanakan dua kali dengan dua posisi yang berbeda.

1. Tes Keterampilan *Passing*

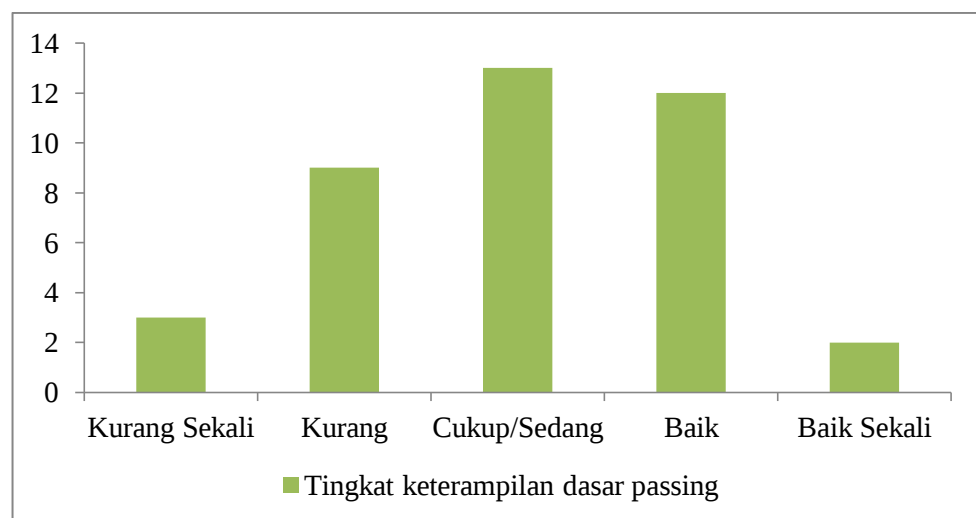
Setelah dilakukan pengolahan data asli, mean yang diperoleh adalah 26,18; median yang diperoleh adalah 26; skor maksimal dari tes tersebut adalah 32; skor minimal dari tes tersebut adalah 21; standar deviasi yang diperoleh sebesar 2,77; jumlah skor seluruhnya adalah 1021; dan modus yang diperoleh adalah 23.

Data tersebut kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam lima kategori seperti tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil tes keterampilan dasar *passing*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	(%)
1	Baik Sekali	$X \geq 30,34$	2	5,13
2	Baik	$27,57 \leq X < 30,34$	12	30,77
3	Cukup/Sedang	$24,8 \leq X < 27,57$	13	33,33
4	Kurang	$22,03 \leq X < 24,8$	9	23,08
5	Kurang Sekali	$X < 22,03$	3	7,69
Jumlah			39	100

Gambar 20. Diagram batang frekuensi hasil tes keterampilan dasar *passing*



Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh tingkat keterampilan dasar *passing* permainan bolatangan mahasiswa PJKR UNY tahun 2021 sebanyak 2 (dua) orang dinyatakan dalam kategori baik sekali (5,13%), 12 (dua belas) orang dinyatakan dalam kategori baik (30,77%), 13 (tiga belas) orang dinyatakan dalam kategori cukup/sedang (33,33%), 9 (sembilan) orang dinyatakan dalam kategori kurang (23,08%), dan 3 (tiga) orang dinyatakan dalam kategori kurang sekali (7,69%).

2. Tes Keterampilan *Dribbling*

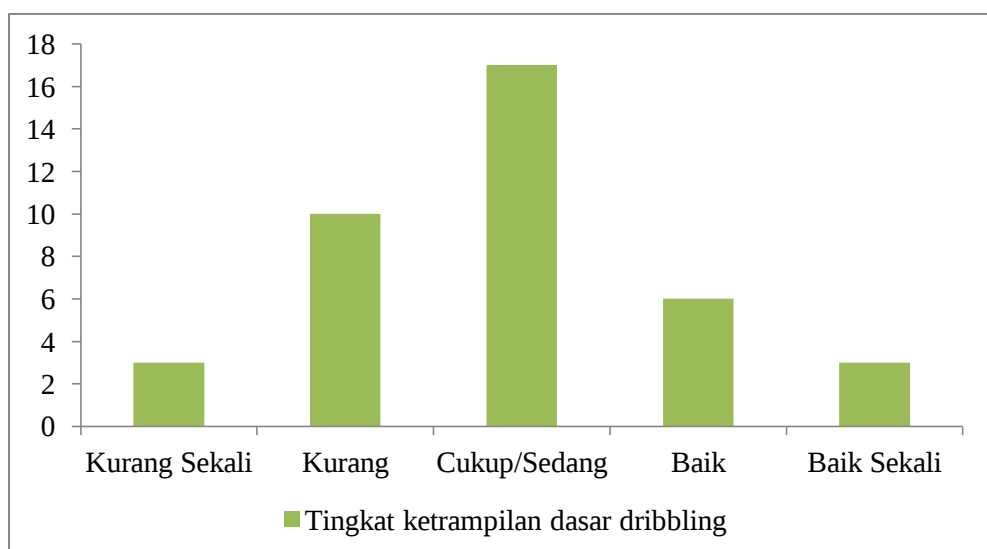
Setelah dilakukan pengolahan data asli, rata - rata yang diperoleh adalah 7,72; median yang diperoleh adalah 7,6; skor maksimal dari tes tersebut adalah 5,8; skor minimal dari tes tersebut adalah 10; standar deviasi yang diperoleh sebesar 0,98; jumlah skor seluruhnya adalah 301,2; dan modus yang diperoleh adalah 7.

Data tersebut kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam lima kategori seperti tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil tes keterampilan dasar *dribbling*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	(%)
1	Baik Sekali	$X \leq 6,25$	3	7,69
2	Baik	$7,23 \geq X > 6,25$	10	25,64
3	Cukup/Sedang	$8,21 \geq X > 7,23$	17	43,59
4	Kurang	$9,19 \geq X > 8,21$	6	15,38
5	Kurang Sekali	$X > 9,19$	3	7,69
Jumlah			39	100

Gambar 21. Diagram batang frekuensi hasil tes keterampilan dasar *dribbling*



Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh tingkat keterampilan dasar *dribbling* permainan bolatangan mahasiswa PJKR UNY tahun 2021 sebanyak 3 (tiga) orang dinyatakan dalam kategori baik sekali (7,69%), 10 (sepuluh) orang dinyatakan dalam kategori baik (25,64%), 17 (tujuh belas) orang dinyatakan dalam kategori cukup/sedang (43,59%), 6 (enam) orang dinyatakan dalam kategori kurang (15,38%), dan 3 (tiga) orang dinyatakan dalam kategori kurang sekali (7,69%).

3. Tes Keterampilan *Shooting*

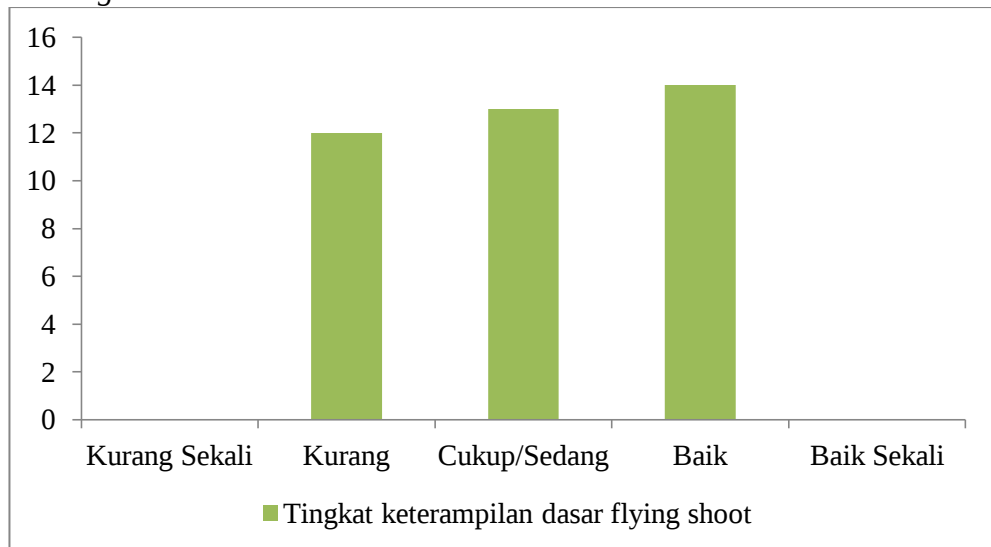
Setelah dilakukan pengolahan data asli tes keterampilan dasar *shooting (flying shoot)*, rata - rata yang diperoleh adalah 2,06; median yang diperoleh adalah 2; skor maksimal dari tes tersebut adalah 3; skor minimal dari tes tersebut adalah 1; standar deviasi yang diperoleh sebesar 0,81; jumlah skor seluruhnya adalah 80,5; dan modus yang diperoleh adalah 3.

Data tersebut kemudian diolah dan dimasukkan ke dalam lima kategori seperti tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil tes keterampilan dasar *shooting*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	$X \geq 3,28$	0	0
2	Baik	$2,47 \leq X < 3,28$	14	35,90
3	Cukup/Sedang	$1,66 \leq X < 2,47$	13	33,33
4	Kurang	$0,85 \leq X < 1,66$	12	30,77
5	Kurang Sekali	$X < 0,85$	0	0
Jumlah			39	100

Gambar 22. Diagram batang frekuensi hasil tes keterampilan dasar *shooting*



Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh tingkat keterampilan dasar *shooting (flying shoot)* permainan bolatangan mahasiswa PJKR UNY tahun 2021 yaitu tidak ada yang termasuk dalam kategori baik sekali, 14 (empat belas) orang dinyatakan dalam kategori baik (35,90%), 13 (tiga belas) orang dinyatakan dalam kategori cukup/sedang (33,33%), 12 (dua belas) orang dinyatakan dalam kategori kurang (30,77%), dan tidak ada yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

B. Pembahasan

Tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan harus dikuasai mahasiswa PJKR sebelum menjadi guru untuk menunjang kegiatan pembelajaran menjadi lebih baik dan mengetahui model pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan ketika mengajar. Dengan kata lain, tingkat keterampilan tersebut menjadi bekal setiap mahasiswa di masa depan ketika menjadi seorang guru. Selain itu, dengan memiliki tingkat keterampilan dasar permainan bolatangan yang baik juga dapat digunakan sebagai sarana ikut serta mengenalkan atau mengembangkan olahraga bolatangan pada skala yang lebih luas.

Keterampilan dasar *passing* mahasiswa PJKR 2021 yang memilih olahraga pilihan bolatangan memperoleh rata – rata sebesar 26,18 yang masuk dalam kategori cukup/sedang. Hasil yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti akurasi dan kekuatan otot. Untuk melakukan tes keterampilan dasar *passing* pada olahraga bolatangan diperlukan akurasi dan perkiraan kekuatan otot yang baik. Hal tersebut karena sasaran *passing* berada 2 (dua) meter diukur dari lantai. Penggunaan akurasi dan kekuatan yang baik akan mempengaruhi hasil pantulan bola dari dinding. Jika akurasi dan kekuatan yang digunakan telah diperkirakan dengan baik, maka pantulan bola tersebut akan lebih efektif dan mahasiswa tidak akan kesulitan untuk melaksanakan tes keterampilan *passing* dalam olahraga bolatangan.

Sesuai dengan pernyataan Lusiana (2015) yaitu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi teknik *passing* yaitu kekuatan gengaman tangan, kekuatan otot, rentang tangan, panjang tangan, daya ledak, VO2 Max, tinggi badan, fleksibilitas, *speed*, berat badan dan lebar bahu (Lusiana, 2015). Kekuatan otot yang berpengaruh pada keterampilan *passing* adalah kekuatan otot lengan. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al., 2022 tentang pengaruh latihan otot lengan terhadap keterampilan *passing* permainan bolatangan bagi siswa ekstrakurikuler SMP Islam Al-Hidayah. Penelitian tersebut menyatakan bahwa latihan otot lengan berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* bolatangan siswa ekstrakurikuler bolatangan di SMP Islam Al-Hidayah. Latihan otot lengan dianggap efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing*. Latihan otot lengan yang diterapkan dalam penelitian tersebut adalah latihan menggunakan resistance band dan push up.

Keterampilan *passing* pada bolatangan juga dapat ditingkatkan dengan latihan lempar tangkap yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohman & Puriana pada tahun 2020 mengenai metode lempar tangkap bola statis dan dinamis pada pembelajaran gerak dasar *passing* permainan bolatangan. Penelitian tersebut menyatakan bahwa metode lempar tangkap bola statis dan dinamis memiliki persamaan yaitu berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan dasar *passing* bolatangan. Namun, metode lempar tangkap bola secara dinamis memiliki hasil yang lebih baik daripada lempar tangkap bola secara statis

Keterampilan dasar *dribbling* mahasiswa PJKR 2021 yang memilih olahraga pilihan bolatangan memperoleh rata – rata sebesar 7,72 yang termasuk dalam kategori cukup/sedang. Keterampilan *dribbling* tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kelincahan dan koordinasi mata-tangan. Kelincahan dan koordinasi mata-tangan dalam berlari sangat berperan dalam permainan bolatangan untuk mengembangkan pola permainan (Utomo, 2021). Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Utomo, 2021).

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan seseorang dalam koordinasi mata dengan tangan. Hal tersebut berfungsi untuk memperkirakan besar, jarak, dan tinggi objek yang menjadi sasaran. Dalam keterampilan dasar *dribbling*, koordinasi mata-tangan berfungsi untuk memperkirakan kekuatan ketika menyentuh bola ketika *dribbling* agar tepat pada sasaran. Faktor-faktor yang telah disebutkan selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Utomo pada tahun 2021 mengenai pengaruh metode latihan kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan gerak dasar menggiring dalam bolatangan pada siswa kelas XI SMAN 10 Samarinda. Dalam penelitian tersebut, metode latihan kelincahan yaitu menggunakan shuttle-run dan zigzag-run. Sedangkan metode latihan koordinasi mata-tangan yaitu menggunakan latihan lempar tangkap bola tenis yang dipantulkan ke dinding. Metode latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar. Selanjutnya, untuk melatih keterampilan yang lebih spesifik yaitu keterampilan *dribbling* dalam bolatangan dapat menggunakan metode latihan memantulkan bola dengan satu

atau dua tangan, menggiring bola melewati rintangan, dan sebagainya (Utomo, 2021).

Keterampilan dasar *shooting* terutama *flying shoot* mahasiswa PJKR 2021 yang memilih olahraga pilihan bolatangan memperoleh rata – rata sebesar 2,06 yang termasuk dalam kategori cukup/sedang. Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa faktor yang dapat mengaruhi keterampilan dasar *flying shoot* yaitu akurasi, kekuatan otot lengan, mata tangan, dan kelincahan. Akurasi berperan penting dalam memperkirakan sasaran yang akan dituju ketika melakukan *flying shoot*. Keterampilan dasar *flying shoot* juga memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Oleh karena itu perlu adanya koordinasi yang baik antara akurasi, lompatan, dan shooting yang akan dilakukan. Akurasi yang baik dapat didukung dengan latihan *imagery cocnitive specific* sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Nordiansyah pada tahun 2020 tentang pengaruh latihan *imagery cocnitive specific* terhadap akurasi *shooting* menggunakan awalan dalam permainan bolatangan. Latihan *imagery* biasa digunakan untuk membantu melatih mental seseorang dalam kegiatan yang akan dilakukan (Setyawati, 2014). Sedangkan latihan *imagery cocnitive spesific* digunakan dalam cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan ketrampilan yang lebih spesifik. Dalam hal ini, latihan *imagery cocnitive specific* digunakan untuk meningkatkan akurasi shooting dalam permainan bolatangan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan akurasi dalam keterampilan shooting sebesar 29,57%.

Selanjutnya, faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *flying shoot* yaitu kelincahan (*agility*). *Agility* merupakan kemampuan melakukan gerakan secara maksimal dalam mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan (Bafirman & Wahyuri, 2018). Berdasarkan hal tersebut, kelincahan dapat mempengaruhi keterampilan *flying shoot* yang membutuhkan gerakan yang lincah dan juga cepat untuk mencetak angka. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2016), jika seseorang memiliki tingkat kelincahan yang baik, hal tersebut dapat membuka kesempatan untuk melakukan *flying shoot* dengan tepat dan maksimal dengan waktu yang lebih efektif tanpa kehilangan keseimbangan. Faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *flying shoot* adalah kekuatan otot lengan. Otot otot lengan yang kuat, terutama pada otot bagian pergelangan tangan, bahu, dan lengan atas dapat mempengaruhi kekuatan dan kecepatan dalam *flying shoot* (Saman, 2023). Otot pergelangan tangan yang kuat dapat memberikan pengaruh terhadap kontrol bola yang semakin baik dan kecepatan bola yang semakin maksimal. Otot bahu dan lengan atas yang kuat dapat menghasilkan efek dorongan yang kuat saat melakukan pelemparan bola. Otot lengan yang kuat dapat menghasilkan kekuatan lemparan yang semakin kuat juga, selain itu keseimbangan juga dapat lebih terjaga sehingga peluncuran bola lebih akurat.

Faktor – faktor yang berpengaruh pada kemampuan *flying shoot* tersebut tidak jauh berbeda dengan faktor yang berpengaruh pada keterampilan dasar *shooting (free throw)* bolabasket. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardela dan Aryan pada tahun 2019

mengenai tingkat kemampuan *shooting free throw* atlet bolabasket SMA Adabiah 2 Padang. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *shooting free throw* atlet bolabasket SMA Adabiah 2 Padang berada dalam kategori sedang. Dalam teknik *free throw* diperlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga konsentrasi menjadi tinggi. Selain itu, latihan yang komprehensif juga diperlukan agar dapat menguasai teknik *free throw* dengan baik (Aryan & Mardela, 2019).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap keterampilan dasar bolatangan yaitu motivasi dan sarana prasarana. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam diri akan berpengaruh pada prestasi yang dihasilkan. Prestasi yang baik akan dihasilkan jika seseorang memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi didefinisikan sebagai suatu kekuatan dorongan untuk melakukan tujuan yang ingin dicapai (Uno, 2012).

Motivasi dapat bersumber dari dalam dan dari luar pribadi seseorang. Motivasi dari dalam diri seseorang disebut sebagai motivasi intrinsik. Sedangkan motivasi dari luar diri seseorang disebut sebagai motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik dapat didefinisikan sebagai suatu dorongan yang berasal dari dalam pribadi seseorang untuk ikut serta berpartisipasi dalam suatu kegiatan (Winario et al., 2023). Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah suatu dorongan yang berasal dari luar pribadi seseorang untuk ikut serta berpartisipasi dalam suatu kegiatan (Winario et al., 2023). Motivasi dari luar dapat berasal dari orang tua, guru, pelatih, pembina, dan lain sebagainya.

Sarana dan prasarana yang digunakan juga berpengaruh pada tingkat keterampilan seseorang. Semakin baik sarana dan prasarana yang ada, maka semakin baik pula tingkat keterampilan yang dihasilkan. Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang kegiatan belajar mengajar (Suryobroto, 2016). Sarana merupakan peralatan yang digunakan dalam kegiatan olahraga untuk memperlancar jalannya latihan, tidak sulit dipindah-pindahkan dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan tingkat keterampilan seseorang guna mencapai suatu tujuan (Winario et al., 2023). Sedangkan prasarana merupakan semua yang menunjang terselenggaranya suatu kegiatan atau proses yang dapat berupa bangunan atau usaha (Winario et al., 2023). Dalam hal ini sarana dan prasarana perkuliahan bolatangan di FIKK UNY menggunakan Hall Badminton. Dalam gedung tersebut, lantai yang ada tergolong licin yang menjadikan mahasiswa dapat terpeleset sewaktu – waktu jika tidak menggunakan sepatu yang dapat menunjang kegiatan di lantai yang licin. Hal tersesebut dapat menjadi faktor terhambatnya prestasi seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Winario et al., pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang baik akan meningkatkan prestasi olahraga, namun jika sarana dan prasarana yang ada kurang baik maka prestasi olahraga akan cenderung menurun.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, terdapat keterbatasan - keterbatasan yang timbul, diantaranya:

1. Cuaca yang panas sedikit menghambat pelaksanaan penelitian karena bagian dalam gedung menjadi terlalu panas dan sirkulasi oksigen tidak lancar. Jika pintu gedung tersebut dibuka, maka akan terjadi pantulan cahaya dari lantai yang dapat mengganggu penglihatan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar *passing* bolatangan mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah bolatangan memiliki rata – rata 26,18 yang termasuk ke dalam kategori cukup/sedang dengan 5,13% mahasiswa berada dalam kategori baik sekali; 30,77% mahasiswa berada dalam kategori baik; 33,33% mahasiswa berada dalam kategori cukup/sedang, 23,08% berada dalam kategori kurang; 7,69% mahasiswa berada dalam kategori kurang. Keterampilan dasar *dribbling* permainan bolatangan mahasiswa PJKR UNY tahun 2021 memiliki rata – rata 7,72 yang termasuk ke dalam kategori cukup/sedang dengan 7,69% mahasiswa berada dalam kategori baik sekali; 25,64% mahasiswa berada dalam kategori baik; 43,59% mahasiswa berada dalam kategori cukup/sedang; 15,38% mahasiswa berada dalam kategori kurang; dan 7,69% mahasiswa berada dalam kategori kurang sekali. Keterampilan dasar *shooting (flying shoot)* permainan bolatangan mahasiswa PJKR UNY tahun 2021 memiliki rata – rata 2,06 yang termasuk ke dalam kategori cukup/sedang dengan 0% mahasiswa berada dalam kategori baik sekali; 35,90% berada dalam kategori baik; 33,33% berada dalam kategori cukup/sedang; 30,77% berada dalam kategori kurang; dan 0% mahasiswa berada dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya fasilitas yang digunakan kurang

memadai dan kemampuan dari mahasiswa itu sendiri seperti kekuatan lengan, akurasi, kelincahan, dan koordinasi mata-tangan.

B. Implikasi

Menurut simpulan di atas, penelitian ini berimplikasi pada:

1. Mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah bolatangan dapat melakukan evaluasi berdasarkan tingkat keterampilan dasar yang dihasilkan.
2. Setiap mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah bolatangan menjadi lebih termotivasi dan bersemangat untuk menggali prestasi yang lebih baik.

C. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yaitu:

1. Bagi mahasiswa PJKR yang memilih mata kuliah bolatangan
Mahasiswa diharapkan mampu untuk selalu menjaga motivasi dan semangat ketika berkuliah walaupun sarana dan prasarana yang ada kurang memadai.
2. Bagi Dosen
Dosen disarankan untuk memberikan berbagai variasi latihan/permainan ketika perkuliahan untuk menjaga motivasi dan semangat mahasiswa agar tetap tinggi walaupun sarana dan prasarana yang digunakan kurang memadai. Hal tersebut juga dapat menjadi masukan bagi pihak fakultas untuk memberikan sarana dan prasarana yang baik untuk perkuliahan.
3. Bagi peneliti
Peneliti diharapkan mampu untuk memperhatikan keterbatasan penelitian yang kemudian dapat menjadi evaluasi untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544-553.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Vol. 148). PT Rajagrafindo Persada.
- Clanton, R., & Dwight, M. P. (1997). Team Handball Steps to Success. In *Sports Medicine* (Vol. 46, Issue 10). Human Kinetics.
- Digdowiseiso, K. (2017). *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Jakarta Selatan: Lembaga Penerbitan Universitas Nasional (LPU-UNAS).
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jaya, I. (2010). *Statistik Penelitian untuk Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Kumar, A., & Kaur, H. (2023). Development of Handball Skill Test For Elite Junior Players. *Journal of Clinical Otorhinolaryngology, Head, and Neck Surgery*, 27(2), 1281–1289.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku. www.rosda.co.id
- Lestari, A. P., Sujarwo, & Apriyanto, T. (2016). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan dan Agility dengan Kemampuan Flying Shoot pada Atlet Putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Sehat Dan Bugar*, 4(2), 48–59.
- Lusiana. (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 65–68.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasman. Prinsip- prinsip dan penerapanya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Prasetyo, D. A., & Nordiansyah, S. (2020). Pengaruh Latihan Imagery Cognitive Spesific terhadap Akurasi Shooting Menggunakan Awalan dalam Permainan Bolatangan. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 36–40.
- Pratama, R. R., Dimyati, A., Afrinaldi, R., & Mahardika, D. B. (2022). Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passing Permainan Bola

- Tangan Bagi Siswa Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Hidayah. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 8(18), 315–319.
- Rohman, U., & Puriana, R. H. (2020). Metode Lempar Tangkap Bola Statis dan Dinamis: Implikasinya dalam Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Passing Permainan Bolatangan. *Jurnal Menssana*, 5(1), 1–8.
- Saman, A. (2023). Sumbangan Power Otot Lengan dengan Kemampuan Flying Shoot dalam Permainan Bola Tangan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(3), 456–462.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Buku Tes Dan Pengukuran Anton*. Rajawali Pers.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48–59.
- Suryobroto, Agus. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanto, E. (2017). *Olahraga Permainan Bolatangan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, E. (2017). Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125. <https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Uno, H.B. 2017. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Edisi ke-1. Cetakkan ke-15. Jakarta: Bumi Aksara.
- UNY. (2021). *Curriculum Program of Physical Education Health and Recreation*. Yogyakarta: Faculty of Sports Science Yogyakarta State University.
- Utomo, S. (2021). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Menggiring dalam Bolatangan pada Siswa SMA Kelas XI SMAN 10 Samarinda. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(2), 10–23.
- Winario, M., Pani, A., Mairiza, D., & Assyifa, Z. (2023). Pengaruh Sarana Prasarana dan Motivasi terhadap prestasi Olahraga pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau. *Journal of Islamic Economic, Management, and Business*, 2(1), 102–116.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 017.h POR/II/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

27 Februari 2023

Yth. Dr. Ermawan Susanto, M.Pd.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Tantri Heriyanti Purnomo
NIM : 20601241090
Judul Skripsi : PENGEMBANGAN VIDEO SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PJOK MATERI BOLA TANGAN UNTUK
PESERTA DIDIK SMA

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

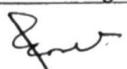
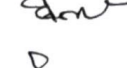
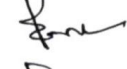
Ketua Departemen POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Kartu bimbingan tugas akhir skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tantri Hleriyanti Purnomo
 NIM : 20601241090
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreati
 Pembimbing : Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	2/3 2023	Rencana Penelitian	
2	30/3 2023	Bimbingan Bab I	
3	3/4 2023	Revisi Bab I	
4	10/5 2023	Bimbingan Bab II	
5	22/5 2023	Revisi Bab II	
6	27/7 2023	Bimbingan Bab III	
7	7/8 2023	Revisi Bab III	
8	10/1 2024	Bimbingan Bab IV	
9	20/1 2024	Revisi Bab IV	
10	26/1 2024	Bimbingan Bab V	
11	13/2 2024	ACC Ujian T.A.S	

Ketua Departemen POR,



Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001

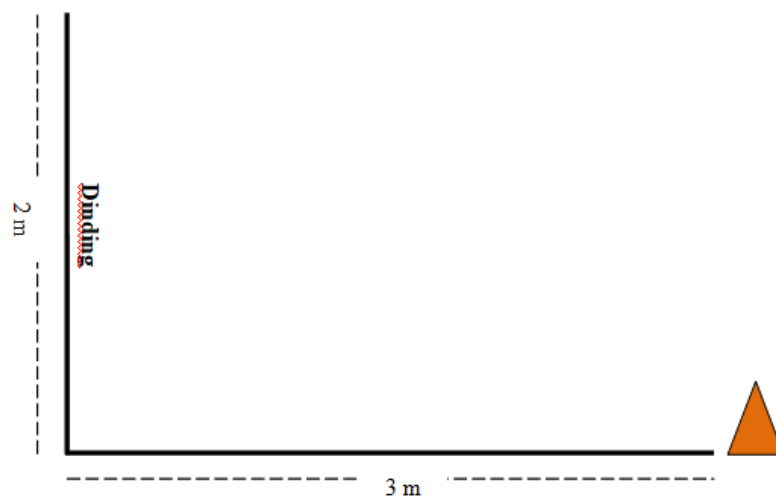


Lampiran 3. Panduan tes keterampilan dasar bolatangan

PANDUAN TES KETERAMPILAN DASAR BOLA TANGAN

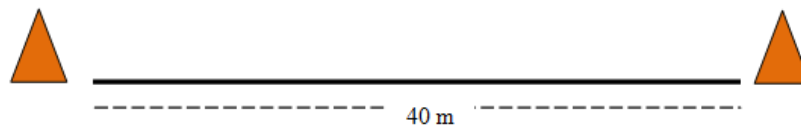
1. *Passing*

- a. Testi membawa bola masing – masing.
- b. Testi berdiri di belakang cone.
- c. Testi yang belum mendapat giliran berdiri di belakang testi yang hendak melaksanakan tes untuk menghitung jumlah pantulan bola pada tembok.
- d. Ketika peluit dibunyikan, testi melakukan *passing* ke tembok sebanyak - banyaknya selama 30 detik. Waktu berakhir ketika peluit tanda berakhir tes dibunyikan.
- e. Testi yang bertugas menghitung pantulan bola segera melapor kepada testor untuk dicatat.
- f. Tes keterampilan *passing* dilakukan 2 (dua) kali kesempatan dan nilai yang dipakai adalah nilai tertinggi.



2. *Dribbling*

- a. Testi dipanggil sesuai nomor presensi.
- b. Testi yang dipanggil membawa bola dan berdiri di belakang garis *start*.
- c. Ketika peluit dibunyikan oleh, testi melakukan *dribble* bola secepat mungkin sejauh 40 meter.
- d. Testor yang bertugas sebagai pencatat waktu mencatat waktu yang telah ditempuh testi dalam tes *dribbling*.
- e. Tes keterampilan *dribbling* dilakukan 2 (dua) kali kesempatan dan waktu yang digunakan adalah waktu tercepat.



3. *Flying Shoot*

- a. Testi dipanggil sesuai nomor presensi.
- b. Testi berdiri di belakang cone.
- c. Jika testor dan testi sudah siap, testi bisa langsung melakukan *flying shoot*.
- d. Skor yang didapat testi tergantung arah masuknya bola pada gawang, sesuai gambar di bawah ini.

3	1	3
2	1	2
3	1	3

- e. Tes keterampilan *flying shoot* dilakukan di sisi kanan dan kiri gawang.
Masing – masing dilakukan dengan 1 (satu) kali kesempatan.

Yogyakarta, 27 September 2023



Dr. Ermawan Susanto, M. Pd.
NIP. 197807022002121004

Lampiran 4. Instrumen tes keterampilan dasar bolatangan

FORM PENILAIAN

PROGRAM STUDI : PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1
 MATAKULIAH : JKR6225 - Bolatangan
 PENGAMPU : Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Drs. Joko Purwanto M.Pd.
 KELAS : B

NO	NIM	NAMA	PASSING I 30"	PASSING II 30"	DRIBBLING I 40 M	DRIBBLING II 40 M	FS I KIRI	FS II KANAN	GAME	
									KRJS	INDVD
1	21601241019	Dhiya' Farhan Naufal								
2	21601241020	Putri Widhi Damayanti								
3	21601241022	Angga Rizky Nugraha								
4	21601241039	Sasmita Anggun Pawestri								
5	21601241040	Yesi Mutiara								
6	21601241046	Lendy Febrian Prasetyo								
7	21601241052	Akhira Innakawati								
8	21601241072	Jalu Titis Handoko								
9	21601241074	RULI HERFANDA								
10	21601241075	Devdas Al Assid								
11	21601241079	William Cassano Efraim Matmey								
12	21601241111	Fauzi Nur Romadhon								
13	21601241112	Heti Mardarida								
14	21601241142	Wulan Ayuni Pratiwi								
15	21601244013	Marselani Putri								
16	21601244020	Rifqi Setiawan Pratama								
17	21601244037	Caroline Abbel Melinda								
18	21601244057	Aditya Aulia Farhan								
19	21601244061	Tasya Amara Destalia								
20	21601244066	Ridho Bagus Hidayat								

Rekap Nilai : A = , B = , C = , D = , E/K =

Yogyakarta ,

Dosen/Koord. Team Penguji :

	KERJASAMA	5	4	3	2	1
(.....)	INDIVIDU	5	4	3	2	1

FORM PENILAIAN

PROGRAM STUDI : PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1
 MATAKULIAH : JKR6225 - Bolatangan
 PENGAMPU : Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Drs. Joko Purwanto M.Pd.
 KELAS : A
 SEMESTER : Gasal TAHUN 2023

NO	NIM	NAMA	PASSING I 30"	PASSING II 30"	DRIBBLING I 40 M	DRIBBLING II 40 M	FS I KIRI	FS II KANAN	GAME	
									KRJS	INDVD
1	18601244081	Muhammad Zulfi Irfani								
2	21601241001	Prabayo Ajeng Saputri								
3	21601241006	Yusi Nuryani								
4	21601241047	Muhammad Arif Kurniawan								
5	21601241049	Dias Tegar Bayu Setiawan								
6	21601241050	Pradytas Putri Salzabilla								
7	21601241063	Mahrus Mubarak								
8	21601241065	Muhammad Bintang Kusuma Dewa								
9	21601241066	FERYAN FURQON FIRMANSYAH								
10	21601241067	Lukman Hakim								
11	21601241070	Yunita Ayu Munaria Widiarti								
12	21601241071	Muhammad Yudhitya Putra Irawan								
13	21601241103	Ferdinan Cahyo Saputra								
14	21601241109	Muhammad Nurhuda								
15	21601241130	Berlian Santi Nur Khasanah								
16	21601241146	Riflan Arfri Anhar								
17	21601241148	Nur Halimah								
18	21601244008	Muhammad Allta Lintang Pratama								
19	21601244012	Muhammad Nur Fandi Ramadhan								
20	21601244046	Hanif Cahya Prabawa								

Rekap Nilai: A = , B = , C = , D = , E/K =

Yogyakarta,

Dosen/Koord. Team Penguji:

KERJASAMA	5	4	3	2	1
INDIVIDU	5	4	3	2	1

(.....)

Lampiran 5. Hasil tes keterampilan dasar bolatangan

FORM PENILAIAN

PROGRAM STUDI : PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1
 MATAKULIAH : JKR6225 - Bolatangan
 PENGAMPU : Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Drs. Joko Purwanto M.Pd.
 KELAS : B

NO	NIM	NAMA	PASSING I	PASSING II	DRIBBLING I	DRIBBLING II	FS I	FS II	GAME	
									KIRI	KANAN
1	21601241019	Dhiya' Farhan Naufal	30"	30"	40 M	40 M	KIRI	KANAN		
2	21601241020	Putri Widhi Damayanti	31	32	4.5	3.3	3	3		
3	21601241022	Angga Rizky Nugraha	23	22	5.6	4.5	2	0		
4	21601241039	Sasmita Anggun Pawestri	24	27	3.9	4.2	2	1		
5	21601241040	Yesi Mutiara	21	20	4.7	4.5	3	3		
6	21601241046	Lendy Febrian Prasetyo	26	26	5.3	4.4	2	2		
7	21601241052	Akhira Innakawati	27	28	3.7	3.7	3	3		
8	21601241072	Jalu Titis Handoko	21	18	4.7	4.3	1	1		
9	21601241074	RULI HERFANDA	25	26	6.0	4.9	3	3		
10	21601241075	Devdas Al Assid	26	26	3.5	3.5	3	3		
11	21601241079	William Cassano Efraim Matmey	27	29	4.3	3.2	2	0		
12	21601241111	Fauzi Nur Romadhon	26	28	3.6	3.4	2	2		
13	21601241112	Heti Mardarida	22	23	4.0	5.8	3	3		
14	21601241142	Wulan Ayuni Pratiwi	23	24	4.3	4.1	3	1		
15	21601244013	Marselani Putri	23	25	4.2	3.9	3	1		
16	21601244020	Rifqi Setiawan Pratama	26	31	4.8	5.0	2	2		
17	21601244037	Caroline Abbel Melinda	23	25	3.6	4.1	2	0		
18	21601244057	Aditya Aulia Farhan	25	28	4.1	4.1	2	2		
19	21601244061	Tasya Amara Destalia	22	23	4.0	4.0	3	1		
20	21601244066	Ridho Bagus Hidayat	22	24	4.8	3.9	3	3		

Rekap Nilai : A = , B = , C = , D = , E/K =

Yogyakarta ,

Dosen/Koord. Team Penguji :

KERJASAMA	5	4	3	2	1
INDIVIDU	5	4	3	2	1

(.....)

FORM PENILAIAN

PROGRAM STUDI : PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1
MATAKULIAH : JKR6225 - Bolatangan
PENGAMPU : Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. - Drs. Joko Purwanto M.Pd.
KELAS : A
SEMESTER Gasal TAHUN 2023

NO	NIM	NAMA	PASSING I	PASSING II	DRIBBLING I	DRIBBLING II	FS I	FS II	GAME	
									KRISM	INDVD
1	18601244081	Muhammad Zulfi Irfani	30"	30"	40 M	40 M	KIRI	KANAN		
2	21601241001	Prabayu Ajeng Saputri	24	26	4.56	3.78	2	2		
3	21601241006	Yusi Nuryani	22	26	5.00	5.00	2	2		
4	21601241047	Muhammad Arif Kurniawan	23	25	3.94	4.49	3	3		
5	21601241049	Dias Tegar Bayu Setiawan	28	29	3.86	3.63	3	3		
6	21601241050	Pradytias Putri Salzabilla	27	29	3.87	3.88	2	0		
7	21601241063	Mahrus Mubarak	21	23	4.32	4.39	2	2		
8	21601241065	Muhammad Bintang Kusuma Dewa	28	26	3.79	3.8	2	0		
9	21601241066	FERYAN FURQON FIRMANSYAH	25	27	3.86	3.94	3	3		
10	21601241067	Lukman Hakim	25	25	6.35	3.85	2	1		
11	21601241070	Yunita Ayu Munaria Widiarti	-	-	-	-	-	-		
12	21601241071	Muhammad Yudhitya Putra Irawan	24	23	4.40	4.01	2	1		
13	21601241103	Ferdinan Cahyo Saputra	30	30	3.00	2.9	3	3		
14	21601241109	Muhammad Nurhuda	27	27	3.79	3.53	3	3		
15	21601241130	Berlian Santi Nur Khasanah	27	27	12.54	9.1	2	1		
16	21601241146	Riflan Arfri Anhar	22	23	4.09	9.09	2	0		
17	21601241148	Nur Halimah	26	30	3.79	3.61	2	0		
18	21601244008	Muhammad Allta Lintang Pratama	25	26	4.02	3.94	3	3		
19	21601244012	Muhammad Nur Fandi Ramadhan	29	29	3.68	3.55	2	2		
20	21601244046	Hanif Cahya Prabawa	24	23	3.62	3.53	3	3		
			26	18	3.68	3.47	2	2		

Rekap Nilai : A = , B = , C = , D = , E/K =

Yogyakarta ,

Dosen/Koord. Team Penguji :

Lampiran 6. Tabel hasil tes keterampilan dasar *passing*

NO	NIM	NAMA	PASSING	JUMLAH	MIN	MAX	MEDIAN	MODUS	$\bar{x}$	SD	KATEGORI
			30"								
1	21601241019	Dhiya' Farhan Naufal	32	1021	21	32	26	23	26,18	2,77	Baik Sekali
2	21601241020	Putri Widhi Damayanti	23								Kurang
3	21601241022	Angga Rizky Nugraha	27								Cukup/Sedang
4	21601241039	Sasmita Anggun Pawestri	21								Kurang Sekali
5	21601241040	Yesi Mutiara	26								Cukup/Sedang
6	21601241046	Lendy Febrian Prasetyo	28								Baik
7	21601241052	Akhira Innakawati	21								Kurang Sekali
8	21601241072	Jalu Titis Handoko	26								Cukup/Sedang
9	21601241074	RULI HERFANDA	26								Cukup/Sedang
10	21601241075	Devdas Al Assid	29								Baik
11	21601241079	William Cassano Efraim Matmey	28								Baik
12	21601241111	Fauzi Nur Romadhon	29								Baik
13	21601241112	Heti Mardarida	23								Kurang
14	21601241142	Wulan Ayuni Pratiwi	24								Kurang
15	21601244013	Marselani Putri	25								Cukup/Sedang
16	21601244020	Rifqi Setiawan Pratama	31								Baik Sekali
17	21601244037	Caroline Abbel Melinda	25								Cukup/Sedang
18	21601244057	Aditya Aulia Farhan	28								Baik
19	21601244061	Tasya Amara Destalia	23								Kurang
20	21601244066	Ridho Bagus Hidayat	24								Kurang
21	21601241001	Prabayu Ajeng Saputri	22								Kurang Sekali
22	18601244081	Muhammad Zulfi Irfani	26								Cukup/Sedang

23	21601241006	Yusi Nuryani	25							Cukup/Sedang
24	21601241047	Muhammad Arif Kurniawan	29							Baik
25	21601241049	Dias Tegar Bayu Setiawan	29							Baik
26	21601241050	Pradytias Putri Salzabilla	23							Kurang
27	21601241063	Mahrus Mubarak	28							Baik
28	21601241065	Muhammad Bintang Kusuma Dewa	27							Cukup/Sedang
29	21601241066	FERYAN FURQON FIRMANSYAH	25							Cukup/Sedang
30	21601241070	Yunita Ayu Munaria Widiarti	24							Kurang
31	21601241071	Muhammad Yudhitya Putra Irawan	30							Baik
32	21601241103	Ferdinan Cahyo Saputra	27							Cukup/Sedang
33	21601241109	Muhammad Nurhuda	27							Cukup/Sedang
34	21601241130	Berlian Santi Nur Khasanah	23							Kurang
35	21601241146	Riflan Arfri Anhar	30							Baik
36	21601241148	Nur Halimah	26							Cukup/Sedang
37	21601244008	Muhammad Allta Lintang Pratama	29							Baik
38	21601244012	Muhammad Nur Fandi Ramadhan	24							Kurang
39	21601244046	Hanif Cahya Prabawa	28							Baik

Lampiran 7. Tabel hasil tes keterampilan dasar *dribbling*

NO	NIM	NAMA	DRIBBLING 40M	JUMLAH	MIN	MAX	MEDIAN	MODUS	$\bar{x}$	SD	KATEGORI
			(DETIK)								
1	21601241019	Dhiya' Farhan Naufal	6,6	301,2	10	5,8	7,6	7	7,72	0,98	Baik
2	21601241020	Putri Widhi Damayanti	8,6								Kurang
3	21601241022	Angga Rizky Nugraha	6,2								Baik Sekali
4	21601241039	Sasmita Anggun Pawestri	9								Kurang
5	21601241040	Yesi Mutiara	8,8								Kurang
6	21601241046	Lendy Febrian Prasetyo	7,4								Cukup/Sedang
7	21601241052	Akhira Innakawati	8,6								Kurang
8	21601241072	Jalu Titis Handoko	9,8								Kurang Sekali
9	21601241074	RULI HERFANDA	7								Baik
10	21601241075	Devdas Al Assid	6,4								Baik
11	21601241079	William Cassano Efraim Matmey	6,8								Baik
12	21601241111	Fauzi Nur Romadhon	7,6								Cukup/Sedang
13	21601241112	Heti Mardarida	8,2								Cukup/Sedang
14	21601241142	Wulan Ayuni Pratiwi	7,8								Cukup/Sedang
15	21601244013	Marselani Putri	9,8								Kurang Sekali
16	21601244020	Rifqi Setiawan Pratama	7,4								Cukup/Sedang
17	21601244037	Caroline Abbel Melinda	8,4								Kurang
18	21601244057	Aditya Aulia Farhan	8								Cukup/Sedang
19	21601244061	Tasya Amara Destalia	7,8								Cukup/Sedang
20	21601244066	Ridho Bagus Hidayat	8,2								Cukup/Sedang
21	21601241001	Prabayu Ajeng Saputri	10								Kurang Sekali

22	18601244081	Muhammad Zulfi Irfani	7,4								Cukup/Sedang
23	21601241006	Yusi Nuryani	6,2								Baik Sekali
24	21601241047	Muhammad Arif Kurniawan	7,2								Baik
25	21601241049	Dias Tegar Bayu Setiawan	7,6								Cukup/Sedang
26	21601241050	Pradytias Putri Salzabilla	8,6								Kurang
27	21601241063	Mahrus Mubarak	7,6								Cukup/Sedang
28	21601241065	Muhammad Bintang Kusuma Dewa	7,8								Cukup/Sedang
29	21601241066	FERYAN FURQON FIRMANSYAH	7,6								Cukup/Sedang
30	21601241070	Yunita Ayu Munaria Widiarti	8								Cukup/Sedang
31	21601241071	Muhammad Yudhitya Putra Irawan	5,8								Baik Sekali
32	21601241103	Ferdinan Cahyo Saputra	7								Baik
33	21601241109	Muhammad Nurhuda	8,2								Cukup/Sedang
34	21601241130	Berlian Santi Nur Khasanah	8								Cukup/Sedang
35	21601241146	Riflan Arfri Anhar	7,2								Baik
36	21601241148	Nur Halimah	7,8								Cukup/Sedang
37	21601244008	Muhammad Allta Lintang Pratama	7								Baik
38	21601244012	Muhammad Nur Fandi Ramadhan	7								Baik
39	21601244046	Hanif Cahya Prabawa	6,8								Baik

Lampiran 8. Tabel hasil tes keterampilan dasar *flying shoot*

NO	NIM	NAMA	FS (KANAN)	FS (KIRI)	$\bar{x}$	$\bar{x}$ KESELURUHAN	SD	MAX	MIN	MEDIAN	MODUS	KATEGORI
1	21601241019	Dhiya' Farhan Naufal	3	3	3	2,06	0,81	3	1	2	3	Baik
2	21601241020	Putri Widhi Damayanti	0	2	1							Kurang Sekali
3	21601241022	Angga Rizky Nugraha	1	2	1,5							Kurang
4	21601241039	Sasmita Anggun Pawestri	3	3	3							Baik
5	21601241040	Yesi Mutiara	2	2	2							Cukup/Sedang
6	21601241046	Lendy Febrian Prasetyo	3	3	3							Baik
7	21601241052	Akhira Innakawati	1	1	1							Kurang
8	21601241072	Jalu Titis Handoko	3	3	3							Baik
9	21601241074	RULI HERFANDA	3	3	3							Baik
10	21601241075	Devdas Al Assid	0	2	1							Kurang Sekali
11	21601241079	William Cassano Efraim Matmey	2	2	2							Cukup/Sedang
12	21601241111	Fauzi Nur Romadhon	3	3	3							Baik
13	21601241112	Heti Mardarida	1	3	2							Kurang
14	21601241142	Wulan Ayuni Pratiwi	1	3	2							Kurang
15	21601244013	Marselani Putri	2	2	2							Cukup/Sedang
16	21601244020	Rifqi Setiawan Pratama	0	2	1							Kurang Sekali
17	21601244037	Caroline Abbel Melinda	2	2	2							Cukup/Sedang
18	21601244057	Aditya Aulia Farhan	1	3	2							Kurang
19	21601244061	Tasya Amara Destalia	3	3	3							Baik
20	21601244066	Ridho Bagus Hidayat	1	3	2							Kurang
21	18601244081	Muhammad Zulfi Irfani	2	2	2							Cukup/Sedang
22	21601241001	Prabayu Ajeng Saputri	2	2	2							Cukup/Sedang

23	21601241006	Yusi Nuryani	3	3	3							Baik
24	21601241047	Muhammad Arif Kurniawan	3	3	3							Baik
25	21601241049	Dias Tegar Bayu Setiawan	0	2	1							Kurang Sekali
26	21601241050	Pradytias Putri Salzabilla	2	2	2							Cukup/Sedang
27	21601241063	Mahrus Mubarak	0	2	1							Kurang Sekali
28	21601241065	Muhammad Bintang Kusuma Dewa	3	3	3							Baik
29	21601241066	FERYAN FURQON FIRMANSYAH	1	1	1							Kurang
30	21601241070	Yunita Ayu Munaria Widiarti	1	1	1							Kurang
31	21601241071	Muhammad Yudhitya Putra Irawan	3	3	3							Baik
32	21601241103	Ferdinan Cahyo Saputra	3	3	3							Baik
33	21601241109	Muhammad Nurhuda	1	1	1							Kurang
34	21601241130	Berlian Santi Nur Khasanah	0	2	1							Kurang Sekali
35	21601241146	Riflan Arfri Anhar	0	2	1							Kurang Sekali
36	21601241148	Nur Halimah	3	3	3							Baik
37	21601244008	Muhammad Allta Lintang Pratama	2	2	2							Cukup/Sedang
38	21601244012	Muhammad Nur Fandi Ramadhan	3	3	3							Baik
39	21601244046	Hanif Cahya Prabawa	2	2	2							Cukup/Sedang

Lampiran 9. Dokumentasi

Gambar 23. Dokumentasi persiapan lapangan tes keterampilan dasar *passing*



Gambar 24. Dokumentasi tes keterampilan dasar *passing*



Gambar 25. Dokumentasi tes keterampilan dasar *passing*



Gambar 26. Dokumentasi pencatatan skor *passing*



Gambar 27. Dokumentasi tes keterampilan dasar *passing*



Gambar 28. Dokumentasi tes keterampilan dasar *dribbling*



Gambar 29. Dokumentasi tes keterampilan dasar *dribbling*



Gambar 30. Dokumentasi tes keterampilan dasar *shooting (flying shoot)*



Gambar 31. Dokumentasi pencatatan skor tes keterampilan dasar *shooting (flying shoot)*



Gambar 32. Foto bersama kelas PJKR A dan PJKR B mata kuliah bolatangan

