

Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Fitra Wijaya*, Sudirman Husin, Akor Sitepu

*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
email: wijayafitra0@gmail.com, Telp. +628982804249

Abstract: The Relation of Agility and Speed with Basic Motion Dribble Handball

The purpose of this research is to find out the relation of agility and speed with basic motion dribble handball at students. The type of research is correlation descriptive method. The population of research is all students of 11th grade, while the sample of research is 32 students of 11th grade Daarul Ma'arif islamic senior high school. The data are collected by test. The data are analyzed by using quantitative analysis technique with Product Moment Correlation and multiple correlation. The result shows that there is a significant relation of agility and speed with basic motion dribble handball students.

Keywords: *agility, dribble, speed*

Abstrak: Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI, sedangkan sampel penelitian adalah 32 siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif. Instrumen pengumpul data berupa tes. Teknik analisis data menggunakan analisis kuantitatif yaitu rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan siswa.

Kata kunci: *dribble, kecepatan, kelincahan*

PENDAHULUAN

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

Permainan bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan merupakan bagian dari aspek permainan dan olahraga. Permainan ini lebih tepat disebut permainan kombinasi antara permainan bola basket dan sepak bola, karena keterampilan teknik dasar permainan bola tangan ini saat dilakukan seperti permainan bola basket seperti *dribble*, *passing*, *shooting* dan lain lain.

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

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di MA Daarul Ma'arif, masih banyak kegagalan yang dilakukan oleh para siswa dalam melakukan gerak dasar bola tangan, seperti *dribble*, pada gerak tersebut

para siswa masih banyak yang lambat dalam membawa bola saat melakukan serangat maupun dalam menguasai bola siswa masih lemah dalam menghindari serta melewati lawan. Selain gerak dasar, faktor lainnya ialah kondisi fisik siswa seperti kelincahan dan kecepatan belum terlihat dalam melakukan gerakan tersebut.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, dari 32 siswa kelas IX terdiri 17 siswa perempuan dan 15 siswa laki-laki, pada permainan bola tangan 40% siswa berhasil dalam melakukan gerak dasar *dribble*, dan sedangkan sisanya 60% siswa masih gagal dalam melakukan gerak dasar *dribbe*. Berdasarkan uraian diatas dan permasalahan yang terjadi, maka peneliti ingin mengetahui dan mengadakan penelitian yang berjudul hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

Rabelais (dalam Sitepu, 2015:1) menggambarkan bentuk permainan bola tangan dengan “mereka bermain bola tangan menggunakan telapak tangan mereka”. Dalam pelaksanaan gerak dasar *dribble* terdapat tiga tahap yaitu, persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir.

Persiapan dalam *dribble* bola tangan berguna sebagai awalan untuk menentukan kemana bola akan di bawa, pemain harus memegang bola dengan baik untuk melindungi bola dari sergapan lawan. Pelaksanaan dalam *dribble* ialah pemian melakukan gerakan *dribble* yaitu dengan memantulkan bola seperti dalam *dribble* bola basket, bola dipantulkan lurus kedengan dengan sedikit kesamping, pantulan bola satu meter didepan pemain, pemain boleh

membawa bola dengan kedua tangannya dan melangkah sebanyak tiga langkah dalam melakukan *dribble*, pandangan pemain harus kedepan untuk mengetahui arah tujuan maupun untuk melihat lawan. Tahap akhiran dalam proses *dribble* merupakan gerakan untuk melakukan gerakan lanjutan seperti terus melakukan *dribble* ataupun menembak, mengoper, dan lain lain.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk bola tangan, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri. Menurut Moeloek dan Arjadino (dalam Nugroho, 2005:8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan dasar menggiring bola seperti yang dijelaskan oleh Wissel (dalam Khusnawan, 2015: 59) bahwa dalam gerakan dasar menggiring bola ada teknik gerakan yang dinamakan dengan *inside out dribble* dan *the crossover dribble*. *Inside out dribble* adalah gerakan menggiring dengan perubahan arah sedangkan *the crossover dribble* merupakan gerakan perubahan arah menggiring dari depan.

Menurut Sajoto (1998: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nurhasan yang dikutip oleh Saifudin (dalam Nugroho, 2005:14) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang

membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang.

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan penelitian yang relevan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Natar Lampung Selatan
- H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Natar Lampung Selatan
- H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Natar Lampung Selatan

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005: 207) metode deskriptif korelasional

yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan pada tanggal 1 Februari 2017 pada semester genap tahun pelajaran 2016/2017.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 orang siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan pada semester genap tahun pelajaran 2016/2017. Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 32 orang atau *total sampling* siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

Prosedur

Tahap-tahap penelitian deskriptif korelasional yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

1. Memilih subjek penelitian yaitu siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
2. Melaksanakan penelitian dengan menggunakan instrumen pengukuran kelincahan, kecepatan, dan gerak dasar *dribble* bola tangan.
3. Menghitung ketiga data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan dan tingkat keterkaitan kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
4. Interpretasi hasil perhitungan data.

Teknik Pengumpulan Data

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

Instrumen Penelitian

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

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

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

Teknik Analisis Data

Sebelum menguji hipotesis, data masih berbentuk mentah. Selanjutnya menyamakan satuan untuk

mempermudah melakukan uji hipotesis. Data dari kelincahan dan kecepatan disamakan satuannya dengan data gerak dasar *dribble* bola tangan yang sudah berbentuk nilai. Mengubah data mentah kelincahan dan kecepatan menggunakan rumus *T-Score*. Menguji hipotesis atau untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Deskriptif statistik

Data	Variabel		
	X ₁	X ₂	Y
<i>n</i>	32	32	32
Skor Max	65,69	63,51	96
Skor Min	33,41	30,72	64
Rerata	49,99	49,96	75,8
SD	9,991	9,986	8,95

a. Kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif kelas XI dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

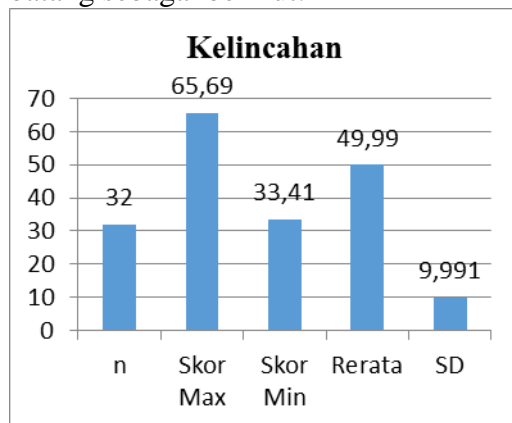


Diagram Batang 1. Data kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan dengan jumlah sampel 32 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif adalah skor maksimal 65,69, skor terkecil 33,41 dengan jumlah rerata 49,99, dan rata-rata sd adalah 9,991.

b. Kecepatan

Hasil pengukuran kecepatan siswa MA Daarul Ma'arif kelas XI dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

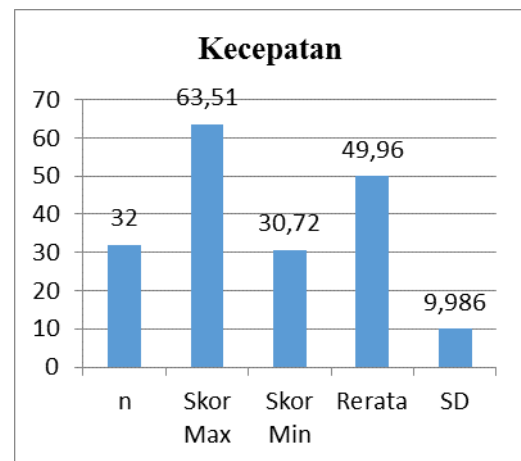


Diagram Batang 2. Data kecepatan

Hasil pengukuran kecepatan dengan jumlah sampel 32 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif adalah skor maksimal 63,51, skor terkecil 30,72 dengan jumlah rerata 49,96, dan rata-rata sd adalah 9,986.

c. Gerak dasar *dribble* bola tangan

Hasil pengukuran *dribble* siswa MA Daarul Ma'arif kelas XI dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

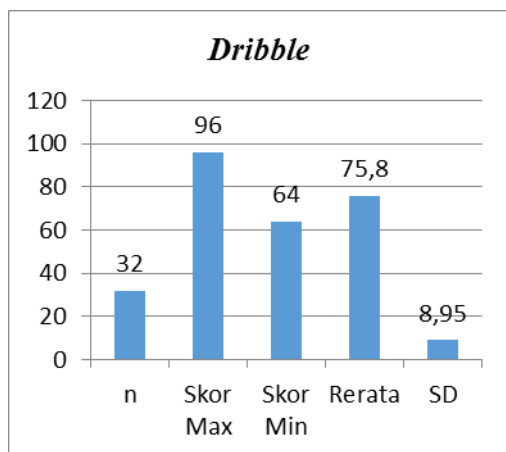


Diagram Batang 3. Data *dribble*

Hasil pengukuran kecepatan dengan jumlah sampel 32 orang, menunjukkan bahwa rata-rata *dribble* siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif adalah skor maksimal 96, skor terkecil 64 dengan jumlah rerata 75,8, dan rata-rata sd adalah 8,95.

Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda, hasilnya sebagai berikut.

- a. Hubungan antara Kelincahan dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Maarif Banjar Negeri Lampung Selatan”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Table 2. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_1 . Y$	0,672	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan sebesar 0,672 bernilai positif, artinya hubungan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan menunjukkan hubungan yang kuat. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga r hitung dengan r tabel pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 32$ diperoleh r table sebesar 0,349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_1.y} = 0,672 > r \text{ tabel} = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Dari hasil penelitian tes kelincahan menunjukkan pada 16 siswa dari 32 siswa memiliki kelincahan diatas rata rata, hal ini menunjukkan kelincahan memberikan hubungan yang kuat dengan *dribble* bola tangan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Maarif Banjar Negeri Lampung Selatan”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Maarif Banjar Negeri Lampung Selatan.

- b. Hubungan antara Kecepatan dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Maarif Banjar Negeri Lampung Selatan”.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Table 3. Koefisien Korelasi Kecepatan (X_2) dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X_2, Y	0,643	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan sebesar 0,643 bernilai positif, artinya hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan menunjukkan hubungan yang kuat. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga r hitung dengan r tabel pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 32$ diperoleh r table sebesar 0,349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_2,y} = 0,643 > r \text{ table} = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Dari hasil penelitian tes kecepatan menunjukkan pada 18 siswa dari 32 siswa memiliki kecepatan diatas rata rata, hal ini menunjukkan kecepatan memberikan hubungan yang kuat dengan *dribble* bola tangan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma’arif Banjar Negeri Lampung Selatan”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Maarif Banjar Negeri Lampung Selatan.

c. Hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan

Uji hipotesis yang ketiga adalah “Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma’arif Banjar Negeri Lampung Selatan”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi ganda dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Table 4. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Gerak Dasar *Dribble* Bola Tangan (Y)

Korelasi	r hitung	F hitung	F tabel	Keterangan
X_1, X_2, Y	0,674	12,092	3,33	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan sebesar 0,674, artinya hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan menunjukkan hubungan yang kuat. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga F hitung $12,092 > F \text{ tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;29 yaitu 3,33, dan $R_{y(x_1,x_2)} = 0,674 > R(5\%)(32) = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Jadi hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Maarif Banjar Negeri Lampung Selatan”, diterima. Artinya ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma’arif Banjar Negeri Lampung Selatan.

Secara bersama-sama besarnya sumbangan kelincuhan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,455, sehingga besarnya sumbangan sebesar 45,5%, sedangkan sisanya sebesar 54,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor koordinasi mata tangan, tungkai, kelentukan, dan keseimbangan.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelincuhan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa kelincuhan memberikan hubungan dengan *dribble*, hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan *dribble* dapat melewati lawan dengan mudah. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Khusnawan (2015:57) yang menyatakan bahwa untuk menunjang gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincuhan yang baik dari para pemain bola basket. Sehingga kelincuhan memiliki peranan penting dalam melakukan gerak dasar *dribble* bola tangan.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan memberikan hubungan dengan *dribble*, hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan menggiring bola dapat menerobos pertahanan lawan dengan cepat. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Wissel (dalam Khusnawan 2015:57) Kecepatan berhubungan dengan keterampilan menggiring bola karena kecepatan menggiring (*speed dribble*) sangat berguna ketika tidak dijaga ketat, ketika harus cepat berlari membawa bola dalam lapangan yang kosong, dan ketika harus cepat mencapai keranjang.

Sehingga kecepatan memiliki peranan penting dalam melakukan gerak dasar *dribble* bola tangan.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelincuhan dan kecepatan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa kelincuhan dan kecepatan memberikan hubungan dengan gerak dasar *dribble*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis gerak yang dilakukan pada saat siswa melakukan menggiring bola dalam permainan. Menggiring bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, merubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kecepatan dan kelincuhan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola.

Berdasarkan penjelasan di atas, hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Khusnawan (2015:61) nampak bahwa kemampuan menggiring bola dengan baik harus didukung beberapa komponen fisik, dimana komponen yang sangat esensial adalah kecepatan, kelincuhan, dan kelentukan (*fleksibilitas*). Sehingga kelincuhan dan kecepatan memiliki peranan penting dalam melakukan gerak dasar *dribble* bola tangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

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

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

2. Ada hubungan yang signifikan antara dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kelincahan dengan gerak dasar *dribble* bola tangan pada siswa kelas XI MA Daarul Ma'arif Banjar Negeri Lampung Selatan. Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:
 1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kelincahan dan kecepatan karena dalam permainan yang membutuhkan *dribble*.
 2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan gerak dasar *dribble* bola tangan.
 3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Khusnawan, Isa. 2015. *Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, Tirto Ponco. 2005. *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap*

Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang. Semarang: UNS.

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

Sajoto, M. 1998. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sitepu, Akor. 2015. *Bola Tangan*. Bandar Lampung: UNILA.