



LAMPIRAN 1
INSTRUMEN PENELITIAN

INSTRUMEN PENELITIAN

1. Instrumen Kemampuan teknik dasar mengoper bola tangan

a. Definisi Konseptual

Kemampuan teknik dasar mengoper bola tangan adalah keterampilan seseorang dalam melakukan gerakan passing dengan satu tangan yang pelaksanaan lemparan itu harus dilakukan dengan mengikuti prinsip *maksimum time distance*.

b. Definisi Operasional

Kemampuan teknik dasar mengoper bola tangan adalah ditunjukkan oleh skor keterampilan seseorang dalam melakukan gerakan passing dengan benar dalam tehnik permainan bola tangan dengan sasaran ke tembok.

c. Kisi-kisi Instrumen

Tes Kemampuan teknik dasar mengoper bola tangan dengan mempergunakan *Tes Keterampilan Passing (waktu: 30 detik)*.

Teknik Pengumpulan Data Kemampuan teknik dasar mengoper bola tangan

- a Tujuan: Untuk mengukur kemampuan melempar dan menangkap bola secara terus menerus.
- b Alat yang digunakan:
 - 1) Bola tangan, 2 buah
 - 2) Dinding/tembok
 - 3) *Stop watch*
 - 4) Pita pengukur
 - 5) Kapur/ lakban

2. Instrumen Koordinasi Mata Tangan

a. Definisi Konseptual

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan kedalam satu rangkaian gerakan yang efisien dan efektif yang melibatkan unsur tubuh seperti mata dan tangan.

b. Definisi Operasional

Koordinasi mata tangan dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat keterampilan untuk mengkombinasikan antara kemampuan melihat bola, menangkap bola dengan keterampilan melempar bola.

c. Kisi-kisi Instrumen

Tes koordinasi mata tangan dilakukan dengan melakukan lempar tangkap bola tenis pada dinding yang sudah diberi target.

Teknik Pengumpulan Data Koordinasi Mata Tangan

- a. Tujuan: Untuk mengukur koordinasi mata tangan.
- b. Alat yang digunakan:
 - 1) Bola tenis,
 - 2) kapur atau pita untuk membuat batas,
 - 3) sasaran dari lingkaran terbuat dari kertas dengan garis tengah 30 cm, meteran dengan ketelitian 1 cm.

3. Instrumen Kekuatan gengaman

a. Definisi Konseptual

Kekuatan gengaman adalah kemampuan seseorang mengeluarkan tenaga dengan kepalan tangan atau cengkraman tangan pada waktu keadaan memegang.

b. Definisi Operasional

Kekuatan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tangan yang ditunjukkan oleh skor kemampuan menggengam melakukan tes *hand grip dynamometer*

c. Kisi-Kisi Instrumen

Berdasarkan definisi operasional, maka dilakukan pengukuran untuk mendapatkan skor kekuatan genggam melalui tes kekuatan genggam dengan alat *Handgrip dynamometer*.

Teknik Pengumpulan Data Kekuatan genggam

- a. Tujuan: Mengukur kekuatan genggam tangan kanan dan kiri.
- b. Alat yang digunakan:
 - 1) *Hand grip dynamometer*
 - 2) Pulpen dan formulir

