

PENGARUH STRATEGI PERMAINAN LARI KANAN-KIRI BENAR SALAH TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* BOLA BASKET DI SMA

Fajar Puji Raharjo¹, Victor G. Simanjuntak², Fitriana Hidasari²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email: fajar_anggar@yahoo.co.id

Abstract

The problem in this research is how the influence of left-right game strategy is wrong against the dribble skill of basketball. The purpose of this study to find out how the influence of the game run right-left is wrong to the dribble skill of basketball game on the students of class XI in SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya. This research method used experiment (one group pretest-posttest design) with quantitative descriptive. The population in this study as many as 4 classes with the number of 109 students. Sampling using sampling systematic multiples of number 5, then the number of samples is 21 students. The result of data analysis using computerized tcount of 4,035 By looking at statistics table at degrees of freedom $df = (N-1)$ is $21-1 = 20$ and 5% significance level, ttable value equal to 1.72. Based on the results of the study concluded that the game run right-left right wrong can improve learning outcomes dribble. The result of the research shows that the percentage increase is 20,67%. Furthermore the average value of the initial test is lower than the final test that is $(72.86 < 87.94)$. Thus in this study there is a significant increase.

Keywords: *Game, Run left right True False, Dribble*

Pendidikan merupakan sarana dan alat untuk mendapatkan pengetahuan. Bila dilihat dari sejarah perkembangan ilmu pendidikan di Indonesia, akan mengenal dengan istilah pedagogik, didaktif dan metodik. Ketiga istilah tersebut saling berhubungan dan susah untuk dipisahkan dalam dunia pendidikan. Berbicara tentang kualitas pendidikan, tentunya tidak terlepas dari proses dan hasil belajar siswa. Proses pendidikan menentukan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, keduanya mempunyai keterkaitan yang begitu besar di dalam dunia pendidikan. Pengertian pendidikan yang terkandung dalam Undang-Undang Sisdiknas nomor 20 tahun 2003. (dalam Agus N.Cahyo, 2013: 18) “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara”. Pendidikan merupakan sarana dan alat untuk mendapatkan pengetahuan. Bila dilihat dari sejarah perkembangan ilmu

pendidikan di Indonesia, akan mengenal dengan istilah pedagogik, didaktif dan metodik. Ketiga istilah tersebut saling berhubungan dan susah untuk dipisahkan dalam dunia pendidikan. Berbicara tentang kualitas pendidikan, tentunya tidak terlepas dari proses dan hasil belajar siswa. Proses pendidikan menentukan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, keduanya mempunyai keterkaitan yang begitu besar di dalam dunia pendidikan.

Pendidikan yang ada disekolah memiliki kegiatan pembelajaran yang bersangkutan dengan olahraga yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut H. J.S. Husdarta (2011: 3) “pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Pada kenyataannya di lapangan, pendidikan jasmani merupakan suatu bidang kegiatan yang sangat luas. Pendidikan jasmani dapat di artikan sebagai bagian integral dari pendidikan yang memiliki tugas unik yaitu menggunakan “gerak” sebagai media untuk membelajarkan siswa. Aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran. Setelah melakukan bentuk kegiatan program praktek lapangan (PPL) di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, peneliti mendapatkan suatu permasalahan yang berhubungan dengan keterampilan gerak di dalam *mendribble* bola basket di lapangan.

Bola basket merupakan olahraga dengan karakteristik saling menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam *ring* basket lawan. Permainan bola basket dimainkan dua regu atau team yang tiap regunya beranggotakan lima orang pemain. Menurut Agus Salim (2007: 10) “inti permainan bola basket cukup sederhana, yaitu satu permainan antara dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam *ring* atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau mendapatkan nilai (skor)”.

Permainan bola basket mempunyai karakter permainan yang cukup cepat dan kadang-kadang lambat. Karakter permainan seperti itu membutuhkan aktivitas gerak yang baik, tepat dan terkontrol untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran sangat penting bagi anak-anak agar bisa memperoleh kemampuan gerak yang diharapkan dengan cara melakukan latihan-latihan gerakan yang menyumbangkan nilai positif terhadap komponen tersebut. Penguasaan tehnik dasar bola basket merupakan faktor utama yang harus diajarkan kepada peserta didik agar mampu bermain bola basket dengan baik. Menurut Tite Juliantine, dkk (2007: 39) “tehnik dasar adalah suatu penguasaan tehnik tingkat awal, yang terdiri dari komponen-komponen penting cabang olahraga tertentu dalam taraf

yang paling sederhana dan mudah dilakukan”. Sebelum memasuki pada inti permainan bola basket, tehnik dasar diberikan pada bagian permulaan sesi latihan. Tehnik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari, (1) cara memegang bola, (2) menangkap bola, (3) melempar bola, (4) *shooting*, (5) *mendribble*, (6) *pivot*, (7) *lay-up*. Tehnik dasar yang akan dikaji dan diteliti dalam penelitian ini adalah *mendribble* bola. Menurut Jon Oliver (2007: 49) “*mendribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket”.

Didalam meningkatkan keterampilan *mendribble* bola tentunya peneliti membuat suatu rancangan agar bisa menghasilkan *dribble* yang baik dengan aktifitas fisik yang akan dilakukan sebagai pembelajaran. Pembelajaran yang nantinya di berikan ke peserta didik yaitu dalam bentuk metode pembelajaran didalam permainan strategi lari kanan kiri benar salah. Permainan strategi lari kanan kiri benar salah di harapkan bisa memberikan nilai yang positif di dalam keterampilan *mendribble* bola basket yang akan di berikan kepada peserta didik. Gerakan *mendribble* bola pada umumnya mudah di lakukan, akan tetapi apabila di praktekkan langsung di lapangan banyak siswa yang salah di dalam melakukan *mendribble* bola basket. Dengan adanya permainan strategi lari kanan kiri benar salah, peserta didik akan di berikan perlakuan yang sama dalam bentuk konten pertanyaan dan di jawab dengan berlari ke kanan apabila jawaban benar dan berlari ke kiri mendengar jawaban yang salah.

Strategi Lari Kanan kiri Benar salah merupakan suatu metode pembelajaran dalam bentuk permainan. Menurut Alamsyah Said dan Andi Budimanjaya (2015: 250) mengatakan “yang dimaksud aktivitas lari kanan kiri benar salah dalam proses pembelajaran adalah siswa berlari ke sebelah kanan jika mendengar pernyataan yang benar dan berlari ke sebelah kiri jika mendengar pernyataan yang salah”.

Strategi lari kanan kiri benar salah menuntut siswa untuk fokus dalam mendengar, menggunakan nalarnya dengan cepat agar bisa berlari ke arah yang benar. Hal pertama yang harus dilakukan siswa

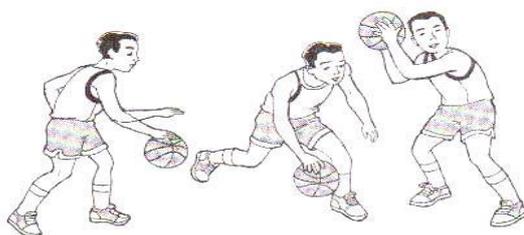
adalah memahami konten materi dengan cara mendengar, selain itu diperlukan pemahaman agar bisa berlari ke arah yang benar dan kekuatan fisik untuk berlari.

Keterampilan bola basket dengan mendribel bola, kebanyakan dari peserta didik diantaranya masih belum mengetahui bagaimana cara melakukan teknik-teknik dasar dalam mendribel bola dengan benar. Sebagai proses pembelajaran dengan meningkatkan *dribble* bola yang baik hendaknya peneliti merancang sebuah model pembelajaran dengan permainan strategi lari kanan kiri benar salah untuk mengembangkan kemampuan gerak yang baik dengan aktifitas fisik seperti berlari ke kiri dan ke kanan.

Macam-macam cara atau bentuk yang dilakukan untuk menggiring bola, di antaranya: (1) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan)

Menurut Akros Abidin (2003: 25) “mendribel tinggi dilakukan dengan cara menggiring bola sambil berjalan atau berlari pelan-pelan”; (2) Menggiring bola rendah (untuk mengontrol atau menguasai, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan)

Menurut Menurut Akros Abidin (2003: 25) “mendribel rendah dilakukan dengan tempo yang sedikit cepat sambil mencari arah agar terhindar dari perebutan bola oleh lawan”; (3) Menggiring campuran menurut kebutuhan. Perubahan dari menggiring tinggi dan rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba.



Gambar 1. Bentuk-bentuk Menggiring Bola

Sumber (Muhajir, 2004: 44)

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju kedepan atau ke daerah lawan. Maka dari itu, cara menggiring bola yang dibenarkan adalah

dengan satu tangan (kiri/kanan) secara bergantian.

Dari penjelasan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti akan mengambil sebuah judul pada karya ilmiah ini adalah “Pengaruh Permainan Lari Kanan-Kiri Benar Salah Terhadap Keterampilan *Dribble* Permainan Bola Basket pada Siswa Kelas XI.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2009: 72) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Metode Penelitian yang akan di gunakan untuk mengetahui pengaruh permainan strategi lari kanan kiri benar salah terhadap keterampilan *mendribble* bola yaitu menggunakan metode penelitian eksperimen.

Rancangan yang akan dipakai dalam penelitian ini dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Menurut Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2012: 161) “*One-group pre-test-post-test design*, yaitu satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (*pre-test*), kemudian diberikan stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (*post-test*), tanpa ada kelompok pembanding”.

Tabel 1. One group Pretest-posttest Design

Kelompok	P	Perlakuan	P
	<i>retest</i>		<i>osttest</i>
Eksperimen	T 1	X	T 2

Sumber: M. Subana dan Sudrajat (2011:

99)

Menurut Nanang Martono (2011: 74) “populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti”. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya terdiri 4 kelas dengan jumlah 109 siswa. Dari jumlah populasi yang berjumlah 109 setelah

di ambil sampelnya dengan menggunakan sampling sistematis kelipatan bilangan 5. Sugiyono (2009: 84) “pengambilan sampel dapat dilakukan dengan nomor ganjil saja, genap saja, atau kelipatan dari bilangan tertentu, misalnya kelipatan dari bilangan lima”. Maka jumlah sampel yang di teliti adalah 21 siswa kelas XI.

Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain: (1) Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan basket SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya, beralamat di Jl. Ayani 2, Kab Kubu Raya; (2) melakukan prariset ke SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya dan observasi ke sekolah; (3) menyusun perangkat pembelajaran berupa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP); (4) memvalidasi perangkat pembelajaran dan instrumen penelitian; (5) menentukan jadwal penelitian.

Tahap Pelaksanaan

Tabel 2. Data Deskriptif Keterampilan *Dribble* bola basket pada peserta didik

Va riabel	Rata -rata	Stand ar Deviasi	th itung	T tabel	Peningka tan
Pre test	21,8 6	2,50	4, 035	1,725	20,67%
Pos test	26,3 8	1,28			

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan diatas menunjukkan keterampilan mendribble siswa yang terdiri 21 orang menunjukkan hasil menggiring bola basket untuk tes awal (*pretest*) yaitu rata-rata 21,86 dan standar deviasi 2.50. Sedangkan untuk tes akhir (*posttest*) yaitu rata-rata 26,38

Tahap pelaksanaan di lapangan dimulai dengan menggunakan *pre test* untuk mengumpulkan data awal melalui tes dengan rubrik penilaian *dribble* bola basket. Memberikan treatment yaitu melakukan latihan dalam bentuk pembelajaran dengan permainan strategi lari kanan kiri benar salah sebanyak 3 kali pertemuan. Setelah itu melakukan *posttest* untuk mengumpulkan data akhir yang juga melalui tes dengan rubrik penilaian *dribble* bola basket.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan model *pre-experimental design*. Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu tes sebelum (*pretest*) dan sesudah yang di berikan perlakuan (*posttest*). Adapun Hasil penelitian yang di dapatkan adalah sebagai berikut:

dan standar deviasi 1,28 dengan perolehan t hitung sebesar 4,035 dan t tabel sebesar 1,725 maka dapat diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ diperoleh peningkatan hasil keterampilan *dribble* sebesar 20,67%. Adapun perbandingan antara tes awal dan tes akhir di uraikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata hasil Keterampilan *Dribble* Bola Basket Pada Peserta Didik

Penilaian	Nilai Rata-rata Keterampilan
Tes Awal (<i>pretest</i>)	72,86
Tes Akhir (<i>posttest</i>)	87,94

Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil analisis deskriptif rata-rata data tes awal dan tes akhir pada tabel 4.2 maka didapat perbedaan antara tes awal 72,86 dan tes akhir 87,94 dengan selisih sebesar 15,08.

Uji Homogenitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *test of homogeneity of varianc*

Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances

Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,560	3	16	,649

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan deskriptif statistik menggunakan *kolmogorov-Smiornov*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan

jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ berarti normal, dan jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ berarti tidak normal. Adapun dari hasil perhitungan statistik diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5. Uji normalitas data *pretest-posttest* keterampilan *dribble* bola basket

Tes	Nilai Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.096 > 0.05	Normal
<i>posttest</i>	0.196 > 0.05	Normal

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk *pretest* $0,096 \geq 0,05$ dan *posttest* keterampilan *dribble* bola basket sebesar $0,196 \geq 0,05$. Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* diatas berdistribusi normal.

Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis uji-t. Analisis uji-t merupakan membedakan selisih antara tes awal dengan tes akhir. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t diuraikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji-t antara Tes Awal dan Tes Akhir

Analisis	T hitung	d.b.	T tabel	Taraf Signifikansi
Tes Awal dan Tes Akhir	4,0 35	20	1,7 25	5%

Berdasarkan data pada tabel 4.5 maka didapat nilai thitung yaitu sebesar 4,035. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $21-1=20$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai ttabel sebesar 1,725. Dengan demikian nilai thitung $>$ ttabel yaitu $4,035 > 1,725$, maka berdasarkan hasil analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan yang menjawab penelitian yaitu hipotesis nol di terima berarti terdapat pengaruh strategi permainan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada peserta didik kelas XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya yang signifikan. Adapun presentase peningkatan adalah sebesar 20,67%.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada peserta didik kelas XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu

Raya. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibanding tes akhir, berdasarkan hasil tersebut sebenarnya sudah dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan, namun secara rinci penarikan kesimpulan tersebut harus di uji lagi dengan analisis uji pengaruh.

Pada penelitian ini dengan strategi permainan terhadap keterampilan *dribble* bola basket menjadi obyek utama pembahasan dimana strategi permainan lari kanan kiri benar salah merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk menambah pengalaman gerak. Isi yang terkandung didalam permainan lari kanan kiri

benar salah terhadap keterampilan *dribble* bola basket berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan intruksional.

Strategi permainan dengan proses pembelajaran dalam penelitian ini adalah apabila siswa mendengar konten pertanyaan dengan jawaban benar maka posisi pemain berlari ke sebelah kanan untuk mengambil bola selanjutnya di *dribble* kembali ke tengah. Jika mendengar pernyataan dari jawaban salah maka pemain berlari ke sebelah kiri untuk mengambil bola selanjutnya di *dribble* kembali ke tengah. Strategi lari kanan kiri benar salah menuntut siswa untuk fokus dalam mendengar, menggunakan nalarnya dengan cepat agar bisa berlari ke arah yang benar. Dalam strategi permainan lari kanan kiri benar salah ini di harapkan bisa meningkatkan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, meningkatkan teknik dasar *dribble* bola basket serta mengatasi rasa takut dan memotivasi siswa agar lebih giat dalam melakukan teknik dasar *dribble* bola basket.

Dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan yaitu dengan strategi permainan dalam penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan yang di miliki oleh siswa berkaitan dengan materi teknik dasar *dribble* bola basket. Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya didapatkan bahwa tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui pembelajaran dengan strategi permainan rata-rata hasil belajar siswa ternyata lebih rendah di bandingkan dengan tes akhir yang telah diberikan perlakuan dengan rata-rata tes awal 72,86 dan tes akhir 87,94 dengan selisih sebesar 15,08.

Selanjutnya berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dengan strategi permainan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada peserta didik kelas XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya yang signifikan. Adapun presentase peningkatan adalah sebesar 20,67%. Hasil belajar yang diperoleh peserta didik antara tes awal dan tes akhir sebagian besar mengalami peningkatan yang signifikan.

Peningkatan tersebut terjadi karena proses pembelajaran yang telah dilakukan dengan rancangan proses pembelajaran yang variatif serta penggunaan alat yang sederhana membuat peserta didik merasa nyaman dan tertarik dengan proses pembelajaran yang selama ini terkesan membosankan. Dengan meningkatnya motivasi serta minat peserta didik untuk

mengikuti proses pembelajaran tersebut sehingga tercapainya tujuan pembelajaran yang utama yaitu hasil belajar yang meningkat dimana pada penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah keterampilan mendribble bola basket dalam tes praktik. Pembelajaran gerak dengan strategi permainan yang di berikan semoga bisa menanamkan pengetahuan pada peserta didik untuk dapat menganalisis gerakan-gerakan dalam aktivitas menggiring bola dengan benar. Selanjutnya dengan strategi permainan lari kanan kiri benar salah juga mampu membuat peserta didik lebih mudah memahami materi yang di berikan karena proses pembelajaran yang di lakukan memberikan kemudahan langsung bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil yang ditampilkan di lapangan yang berdampak positif dalam pengembangan dan peningkatan kualitas yang dimiliki siswa berkaitan dengan hasil belajar siswa, diharapkan dengan hasil tersebut dapat di aplikasikan baik untuk meningkatkan prestasi dalam pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswa berkaitan dengan kualitas olahraga dan pengembangan gerak secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian dengan strategi permainan lari kanan kiri benar salah terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa kelas XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya. Penelitian dengan uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil pengambilan data tes awal dan tes akhir dan analisis uji pengaruh nilai dari thitung $4,035 > t_{tabel} 1,725$, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh strategi permainan lari kanan kiri benar salah terhadap keterampilan *dribble* bola basket. Presentase peningkatan adalah sebesar 20,67%. Selanjutnya rata-rata perbandingan tes akhir setelah diberikan perlakuan 87,94 dan nilai tes awal yang didapatkan 72,86 lebih rendah dibandingkan dengan tes akhir. Terdapat selisih antara tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 15,08.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut : (1) Untuk meningkatkan keterampilan mendribble dapat dilakukan dengan permainan strategi lari kanan kiri, benar salah; (2) Agar memudahkan dalam hal penyampaian materi

kepada anak, hendaknya guru menggunakan media yang lebih mudah dipahami seperti menggunakan alat peraga, gambar dan video pembelajaran; (3) Untuk memudahkan pembelajaran guru harus lebih banyak memberikan contoh dan mengurangi komunikasi verbal; (4) Agar memudahkan pemahaman anak guru harus mengulang instruksi hingga peserta didik memahami materi yang akan dilakukan; (5) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. (2003). **Materi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**. Jakarta: Erlangga.
- Cahyo, N Agus. (2013). **Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar**. Jakarta: Diva press.
- Husdarta, S.J.H. (2011). **Manajemen Pendidikan Jasmani**. Bandung: Alfabeta.
- Juliantine, Tite. Yudiana Yunyun Dan Subarjah Herman. (2007). **Buku Teori Latihan**. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan(FPOK) UPI.
- Martono, Nanang. (2011). **Metode Penelitian Kuantitatif**. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2004). **Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek**. Jakarta: Erlangga.
- Oliver, Jon. (2007). **Dasar-Dasar Bola Basket**. Bandung: Human Kinetics.
- Prasetyo, Bambang dan Jannah Miftahul Lina. (2012). **Metode Penelitian Kuantitatif**. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Said, Alamsyah dan Budimanjaya Andi (2015). **95 Startegi Mengajar *Multiple Intelligences***. Prenadamedia Group.
- Salim, Agus. (2007). **Buku Pintar Bola Basket**. Bandung: Jembar
- Sugiyono. (2009). **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Subana, M dan Sudrajat (2011). **Dasar-dasar Penelitian Ilmiah**. Bandung: CV Pustaka Setia