



MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN *TRAINING GAME* PADA KELAS VI DI SD NEGERI 24 BANDA ACEH

Idham^{*1}, Munzir², dan Salbani³

^{1,2,3} Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Teknik dasar dalam permainan bola basket yang wajib di kuasai antara lain, *dribbling*, *passing*, *shooting*, untuk meningkatkan pembelajaran maka teknik dasar tersebut harus di pelajari dan dipraktekkan terlebih dahulu, teknik-teknik tersebut hanya bisa didapatkan dengan latihan teratur dan terprogram dengan baik. Hal ini sebagaimana yang terjadi di SDN 24 Banda Aceh dimana kemampuan *dribbling* siswa masih sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket melalui *training game* pada siswa kelas VI di SD Negeri 24 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra eksperimen*. Sampel penelitian siswa kelas Iva berjumlah 28 siswa. Data dikumpulkan melalui tes dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penggunaan *training game* kemampuan *dribble* siswa tergolong cukup dengan nilai rata-rata 74,46. Setelah digunakan *training game* nilai rata-rata kemampuan *dribble* siswa meningkat menjadi 88,61 atau termasuk kategori baik. Hasil ini juga diperkuat hasil uji hipotesis bahwa harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6,71 > 1,70$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan *training game* mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa kelas VI-a SD Negeri 24 Banda Aceh.

Kata kunci: *Dribbling*, permainan bola basket, *training game*.

Abstract

The basic techniques in basketball games that must be mastered include *dribbling*, *passing*, *shooting*. To improve learning, these basic techniques must be learned and practiced first, these techniques can only be obtained with regular and well-programmed practice. This is what happened at SDN 24 Banda Aceh where students' *dribbling* abilities were still very low. This study aims to improve basic *dribbling* techniques in basketball games through *training games* for sixth grade students at SD Negeri 24 Banda Aceh. This study used a quantitative approach with a pre-experimental design. The research sample for class Iva students totaled 28 students. Data is collected through tests and documentation. The collected data were analyzed using statistical tests. The results showed that before using the *training game*, the students' *dribble* ability was quite adequate with an average score of 74.46. After using the *training game*, the average value of students' *dribble* ability increased to 88.61 or included in the good category. This result is also

*correspondence : idhamgauloops@gmail.com

reinforced by the results of the hypothesis test that the value of $t_{count} > t_{table}$ is $6.71 > 1.70$). Thus it can be concluded that the application of training games is able to improve the basketball dribbling skills of class VI-a SD Negeri 24 Banda Aceh.

Keywords: Dribbling, basketball game, training game.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Di Indonesia olahraga dimasyarakatkan tidak hanya sebagai kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan bahwa: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Salah satu jenis olahraga yang sedang populer dan banyak di minati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan bola basket. Olahraga bola basket semakin berkembang menjadi olahraga yang dimainkan oleh berbagai tingkatan, golongan dan lapisan masyarakat yang memiliki bermacam-macam tingkat kemampuan, permainan ini juga dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun lapangan tertutup (*in door*). Permainan bola basket tidak mengenal hasil seri dalam setiap pertandingan. Salah satu regu yang bertanding harus mencapai kemenangan. Bila terjadi angka sama pada akhir babak, pertandingan dilanjutkan dengan tambahan lima menit dan berapa lima menit berikutnya untuk menentukan pemenangan.

Permainan basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak

angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga di akhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan, Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus di kuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, di antaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* (memoros).

Teknik dasar dalam permainan bola basket yang wajib di kuasai antara lain, *dribbling*, *passing*, *shooting*, untuk meningkatkan pembelajaran maka teknik dasar tersebut harus di pelajari dan dipraktekkan terlebih dahulu, teknik-teknik tersebut hanya bisa didapatkan dengan latihan teratur dan terprogram dengan baik. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang penting dikuasai oleh siswa, hal itu karena *dribbling* merupakan salah satu cara untuk melakukan serangan ke daerah lawan dan untuk mempertahankan posisi bola agar tidak direbut oleh lawan.

Pembelajaran bola basket terutama teknik *dribbling* di SD Negeri 24 Banda Aceh perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya agar menghasilkan peningkatan teknik bermain dengan baik. Namun kenyataan yang ada di SD Negeri 24 Banda Aceh keterampilan siswa di dalam melakukan *dribbling* belum sempurna, hal ini di tandai dengan rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar *dribbling* rendah ataupun *dribbling* tinggi. Rendahnya kemampuan siswa kelas VI dalam menguasai teknik dasar *dribbling* terlihat disaat mereka bermain basket dimana siswa ada menendang bola, membawa bola basket dengan kedua tangan sambil berlari tanpa memantul-mantulkan bola ke lantai, dan bahkan bisa menyebabkan lengan siswa menjadi cedera akibat rendahnya kemampuan *dribbling* yang dimilikinya. Salah satu cara yang tepat dalam peningkatan pembelajaran bola basket yakni menggunakan strategi yang sesuai dengan materi yang diajarkan, strategi yang pas untuk pembelajaran yaitu melalui *training game*.

Dalam hal ini metode bermain dirasa sangatlah tepat diterapkan untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* siswa dikarenakan karakter siswa kelas VI masih cenderung ingin bermain sesuai dengan tingkat usia mereka, yaitu 11-12 tahun yang mana anak pada usia tersebut masih ingin bermain sehingga pembelajaran dengan metode bermain dirasa tepat dimana siswa dapat belajar teknik *dribbling* dengan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi guru juga harus mempertimbangkan kekurangan dan kelebihan dari metode bermain agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, jangan sampai siswa hanya fokus terhadap kegiatan bermainnya saja. Karena itu, guru harus mengingatkan dan menerapkan peraturan dalam setiap permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang di atas dan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan *dribbling* siswa setelah diterapkan *training game* penulis bermaksud melakukan penelitian tentang “Meningkatkan Teknik Dasar *Dribbling* dalam Permainan Bola Basket dengan *Training Game* pada Siswa Kelas VI di SD Negeri 24 Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra eksperimen*. Menurut Sugiyono (2015:8) pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Emzir (2013:96), Desain *pra eksperimen* adalah kelompok tunggal, dan tidak ada kelompok kontrol. Sedangkan menurut Hadi, (2015:427) *pre-eksperimen* merupakan suatu rancangan yang terdiri dari satu kelompok perlakuan dengan diberikan uji tanpa adanya kontrol apapun. Dari pendapat para ahli tersebut disimpulkan bahwa penelitian *pre eksperimen* adalah suatu penelitian pada kelompok tunggal yang diberikan uji tanpa adanya kelompok kontrol.

Bentuk desain *pre-eksperimen* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-shot case study*. Menurut pendapat Sugiyono (2015:74) *One-Shot case study* adalah merupakan desain penelitian yang terdiri dari satu kelompok yang diberi *treatment*/perlakuan yang kemudian. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini dapat digambarkan seperti berikut:

Tabel 1. Desain <i>One Group Pretest Posttest Design</i>		
O ₁	X	O ₂

Sumber: Sugiyono (2015:111)

Keterangan:

O₁ : Pretest (tes sebelum penerapan *training game*)

X : Penerapan *training game*

O₂ : Posttest (tes setelah *training game*)

Pola desain *one group pretest-post test* ada pada tabel 3.1 tes dilakukan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *pretest*, dan tes sesudah eksperimen (O2) disebut *post test*, sedangkan efek *treatment* atau eksperimen dilakukan antara (O1) dan (O2). Pada kelas yang diterapkan pembelajaran dengan *training game*, sedangkan hasil yang dimaksud dalam penelitian ini

adalah nilai kemampuan *dribbling* bola basket siswa kelas VI SD Negeri 24 Banda Aceh setelah diberikan *treatment*/perlakuan dengan *training game*.

Menurut Sugiyono (2015:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI yang berjumlah 116 orang dan terbagi dalam 4 kelas, yaitu kelas VI-a, VI-b, VI-c dan VI-d.

Menurut Arikunto (2015:17) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *random simple sampling*. Arikunto (2015:173) mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Maka diacak kelas yang menjadi sampel penelitian. Setelah diacak terpilih kelas VI-a sebagai kelas eksperimen dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:68). Berdasarkan judul penelitian yang dikemukakan sebelumnya, maka Variabel penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (Variabel X) dari penelitian ini adalah *training game*, sedangkan variabel terikatnya (Variabel Y) adalah keterampilan *dribbling*.

Kegiatan pengumpulan data pada saat pembelajaran berlangsung yang dilakukan di dalam kelas. Pengambilan data yaitu dengan teknik pokok dan teknik penunjang. Teknik pokok terdiri dari tes *dribbling* bola basket, sedangkan teknik penunjang dalam penelitian ini dilakukan melalui dokumentasi.

1. Tes kemampuan *dribbling*

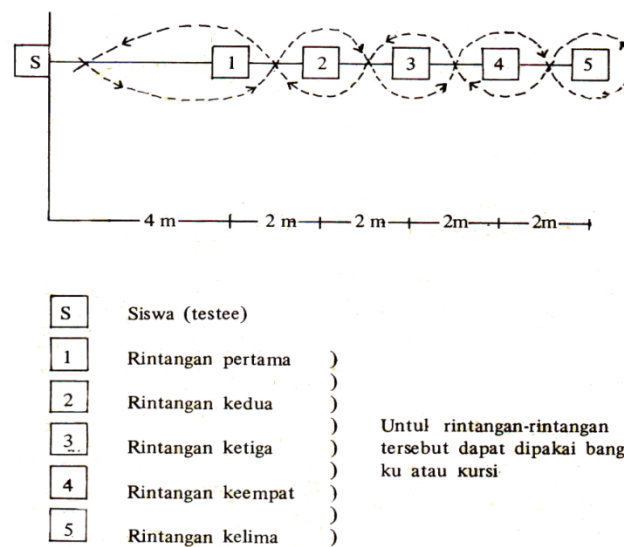
Tes keterampilan *dribbling* atau menggiring bola dengan tujuan menghitung banyaknya rintangan yang dapat dilewati. Tes ini disusun untuk pelajar dan bertujuan mengukur kecakapan bermain bola basket, menggolongkan dan sebagai salah satu dasar pemberian nilai pendidikan jasmani.

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka, teknik metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Johnson Basketball Test*. Tes ini disusun untuk mengukur tingkat keterampilan dasar bola basket siswa.

2. Dokumentasi




Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2015:142). Penggunaan metode dokumentasi ini untuk memperkuat dan mendukung informasi-informasi yang didapatkan dari hasil observasi. Dokumen-dokumen yang dianggap perlu untuk mendukung hasil tes seperti RPP, data murid, data guru, dan data sarana prasarana yang dimiliki SD Negeri 24 Banda Aceh.

Keterampilan *dribbling* bola basket dapat di lihat dari tes yang diberikan, dengan keinginan yang kuat dan didukung oleh kemampuan yang dimilikinya maka setiap siswa berusaha untuk melakukannya dengan baik Dengan demikian, tes hasil *dribbling* bola basket ini dilakukan dengan cara melakukan tes menggiring bola basket (*dribbling*), tes ini untuk merangsang kecakapan dan keterampilan menggiring bola dan kelincahan mengubaharah (*agility*). Lihat gambar dibawah ini adalah bentuk tes *dribbling* yang diberikan kepada siswa.



Gambar 1. Bentuk Tes *Dribbling* pada Siswa

Gambar diatas adalah tes keterampilan *Dribbling* Bola Basket dan ini juga menggunakan instrumen standar yang biasa dipakai dalam mengukur keterampilan *dribbling* bola basket. Berikut rinciannya.

Indikator	Unsur Gerakan	Gerakan	Sub-Indikator	Skor*)		
				1	2	3
Dribbling Bola Basket		Sikapawal				
		Tangan	Jari-jari saat memegang bola			
		Badan	Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan			
		Kaki	posisi kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan			
		Pandangan	Arah pandangan kedepan dan ke bola			
		Sikap Mendribble				
		Pandangan	Menghadap kedepan dan ke bola			
		Tangan	Tangan diayunkan untuk memantulkan bola			
	Badan	Badan condong kedepan dan kaki dibuka selebar bahu serta salah satu kaki di depan				
	Kaki	posisi kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan				
	Sikap Lanjutan					
	Tangan	Tangan diayunkan untuk memantulkan bola serta bola dalam penguasaan				
	Badan	Badan bergerak ke depan dan condong serta salah satu kaki di depan				
	Pandangan	Arah pandangan kedepan dan ke bola				
		Kaki	Bergerak melangkah maju serta bola dalam penguasaan			

Gambar 2. Rincian Dribbling Bola Basket

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik non-parametrik uji Wilcoxon. Menurut Sugiyono (2015:212) teknik uji Wilcoxon digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal.

1. Menskor *pre test* dan *post test* dari setiap penilaian;
2. Mentabulasi skor *pre test* dan *post test*;
3. Membuat tabel perhitungan skor *pre test* dan *post test*;
4. Menghitung selisih skor *pre test* dan *post test*;
5. Menyusun rangking;

6. Mencari nilai rata-rata (mean) digunakan rumus sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudjana (2014:70) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i}$$

7. Untuk menentukan standar deviasi (s) digunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2014:94) berikut:

$$S = \sqrt{\frac{n \sum f_i \cdot x_i^2 - (\sum f_i \cdot x_i)^2}{n(n-1)}}$$

8. Uji normalitas data. Untuk menguji normal atau tidaknya suatu data dapat digunakan rumus yang dikemukakan Sudjana (2014:273) berikut:

$$\chi^2 = \sum_i^k \frac{(o_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

χ^2 = Tingkat normalitas data yang dicari

o_i = Nilai frekuensi pengamatan

E_i = Nilai frekuensi harapan

9. Setelah di tabulasikan kedalam daftar distribusi frekwensi. Untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, digunakan rumus berikut (Sudjana, 2014:125):

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari devisi (d) antara pre test dengan post test

xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N = Banyaknya subjek

df = atau db adalah N - 1.

Pengujian hipotesis, dalam penelitian ini adalah nilai t yang diperoleh (t-hitung) tersebut dibandingkan dengan nilai t dalam tabel nilai persen untuk distribusi (t-tabel). Pengujian digunakan uji satu pihak tepatnya pihak kiri dengan kriteria pengujian sebagai berikut. Kriteria pengujian didapat dari daftar distribusi student t dengan $dk = (n-1)$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Jadi tolak H_0 jika $\geq t_{1 - \alpha}$ dan terima H_0 dalam hal lainnya.

- Ha: $\mu > \mu_0$ Penerapan *training game* mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa kelas VI-a SD Negeri 24 Banda Aceh.
- Ho: $\mu = \mu_0$ Penerapan *training game* tidak mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa kelas VI-a SD Negeri 24 Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hakikat nya *dribble* merupakan teknik pokok yang dikuasai dalam bermain bola basket, tetapi *dribble* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik), lebih cepat menuju kegawang ring lawan, untuk menerobos perlawanan lawan. *Dribble* bervariasi baik arah dan kecepatannya, selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang atau ring lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Dalam permainan bola basket, *dribbling* merupakan teknik dasar yang penting untuk dipahami dan dikuasai oleh siswa karena untuk dapat bermain bola basket siswa harus menguasai teknik *dribbling* dengan benar, sehingga guru harus mampu menerapkan metode yang tepat agar dapat meningkatkan kemampuan siswa. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti menyusun kegiatan pembelajaran dengan *training game* yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* siswa kelas IV SD Negeri 24 Banda Aceh.

Sebelum diterapkan *training game* pada siswa kelas IV a SD Negeri 24 Banda Aceh terlebih dahulu diberikan tes awal (pre test). Hasil tes awal menunjukkan rata-rata kemampuan *dribbling* siswa kelas Iva adalah nilai rata-rata 74,46 atau dengan kategori cukup.

Setelah dilakukan kegiatan *training game* nilai rata-rata *dribbling* bola basket siswa meningkat menjadi 88,61 atau dengan kategori sangat baik. Hasil ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis diketahui bahwa harga t-hitung adalah 6,71. Selanjutnya, harga t yang diperoleh (t-hitung) tersebut dibandingkan dengan harga t dalam tabel nilai persentil untuk distribusi (t-tabel). Dari t-tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $db = N-1 = 28-1 = 27$, diketahui harga t-tabel adalah 1,70. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa harga t- hitung > harga t-tabel ($6,71 > 1,70$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan Penerapan *training game* mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa kelas VI-a SD Negeri 24 Banda Aceh dapat dibuktikan secara ilmiah.

Dribble merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan olahraga bola basket *dribble*, menurut Oliver (2014:49) adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula karna keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat didalam pertandingan bola basket.

Dari teori diatas *dribble* merupakan tahap awal untuk memulai permainan dengan berbagai teknik yang ada untuk diajarkan kepada para pemain pemula bola basket. Menurut Horongbala, dkk dalam Putra dan Kartiko (2014: 399) mengatakan *dribble* adalah salah satu cara untuk membawa bola kesagala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju. Dapat disimpulkan dari kutipan diatas *dribble* merupakan cara yang dilakukan untuk menciptakan ruang bagi rekan tim dalam mengambil posisi serta untuk tetap menjaga bola agar tidak dapat direbut oleh tim lawan sehingga diakhiri dengan mencetak point dan memasukan bola kedalam ring lawan.

Hasil ini juga diperkuat oleh beberapa peneliti sebelumnya seperti Dicky Afrian Rizaldi (2017) bahwa latihan kelincahan yang diberikan kepada tim Bola basket putra memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Penelitian yang dilakukan oleh Rizkhi Juni Setyawan (2021) bahwa ada kefeektifan dari latihan *dribble* bola basket model *slalom* bagi pemula. Dari hasil tersebut maka dapat meningkatkan hasil *dribble* bola basket pada siswa pemula ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021.

Salah satu sisi menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukanya *dribble* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukan bola kedalam keranjang. Banyak angka yang tercipta dengan diawali *dribble* yang baik dan di akhiri dengan tembakan yang akurat. *Dribble* pada prinsip nya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada BAB sebelumnya, tentang teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket dengan *training game*, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum penggunaan *training game* kemampuan *dribble* siswa tergolong cukup dengan nilai rata-rata 74,46. Setelah digunakan *training game* nilai rata-rata kemampuan *dribble* siswa meningkat menjadi 88,61 atau termasuk kategori baik.

Hasil ini juga diperkuat oleh hasil uji hipotesis bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6,71 > 1,70$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan *training game* mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa kelas VI-a SD Negeri 24 Banda Aceh.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Pemilihan metode mengajar yang tepat sangatlah penting agar tujuan belajar dapat tercapai, sehingga disarankan kepada guru agar dapat menciptakan suasana kegiatan belajar mengajar yang menarik dan menyenangkan.
2. Guru harus menyadari karakteristik siswa, kondisi lingkungan, memahami materi sehingga dapat menyajikan materi kepada siswa secara tepat oleh karenanya guru harus memiliki kreatifitas dalam menyampaikan materi belajar kepada siswa, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.
3. Penerapan *training game* dalam hal ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket, oleh karena disarankan kepada guru PJOK agar dapat menggunakan *training game* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Khoir, 2019. *Upaya Mendidik Anak Melalui Permainan Edukasi*. Pekalongan: Forum Tarbiyah Vol. 7 No. 2. 2009).
- Agus Margono. 2014. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: UNS Press.
- Ahmadi, Nuril. 2014. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danny Kosasih. 2013. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Elwas.
- Dedy Sumiyarsono. 2015. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Pemain Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dicky Afrian Rizaldi. 2017. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble dengan Penerapan Model Latihan Kelincahan*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Vol 1, No 2 tahun 2017.
- Djoko Pekik Irianto. 2010. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.

- Edward, W. H. 2018. *Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Pada Atlet Pemula Usia*. Edisi Terjemahan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Emzir. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Eri Barlian. 2019. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo*. Jurnal Patriot. Vol 1 No. 1 Tahun 2019.
- FIBA. 2014. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Bandung: FIBA.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hany Ahmed, dkk. 2014. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: UNS Press.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Imam Hari Priyono. 2015. *Upaya Peningkatan Kemampuan menggiring bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Variasi Latihan Droble Pada Kelas XI IPA III SMAN Jatiroto*. Jurnal Multilateral, Volume 14, No. 1 Juni 2015.
- Khoirul Anam, 2015, *Pembelajaran Berbasis Inkuiri Metode dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muliawan, J. Ungguh. 2009. *Manajemen Play Group dan Taman Kanak-kanak*. Jogjakarta: Diva Press.
- Musfiroh, 2005. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- PERBASI. 2014. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Rizkhi Juni Setyawan. 2021. *Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut Tahun 2020/2021*. Archives / Vol. 7 No. 2 tahun 2021.
- Sudjana. 2014. *Metode Statistika*. Cetakan Terbaru. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2014. *Pengantar Teori dan Meto-Dologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2016. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wissel. 2012. *Bola Basket Dilengkapi Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.