

**KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET SISWA PUTRA
KELAS X SMA NEGERI 2 KLATEN
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh:

Verponde Primaspuri
NIM. 11601244091

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi karena data kemampuan dasar bermain bolabasket siswa putra kelas X di SMA Negeri 2 Klaten belum ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan rubrik penilaian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016. Terdiri dari 9 kelas yang berjumlah 304 siswa putra. Penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling*, yaitu diambil 10 % dari jumlah keseluruhan siswa, yaitu berjumlah 30 siswa putra. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu berupa indikator teknik dalam bolabasket dari skripsi Neni Damaiyanti (2012). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain bolabasket siswa X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 pada kategori “sangat kurang” persentase 13,33% (4 siswa), “kurang” 66,67% (20 siswa), “sedang” 20,00% (6 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa). Dalam penelitian ini, proses penentuan *sampling* belum memenuhi kaidah *populasi sampling* yang semestinya, seharusnya tidak dipakai sebagai generalisasi.

Kata kunci: *keterampilan, bermain bolabasket, siswa putra SMA 2 Klaten*

**THE SKILL OF PLAYING BASKETBALL OF MALE STUDENTS
GRADE 10th SENIOR HIGH SCHOOL 2 KLATEN YEAR OF 2015/2016**

ABSTRACT

The background of this study was the basketball fundamental's data of male students grade 10th at Senior High School 2 Klaten were not available yet. This study aims to determine the level skill of playing basketball of male students grade 10th Senior High School 2 Klaten year of 2015/2016.

The type of this research was descriptive research. The method uses survey method, with data collection technique uses assessment rubric. The population was all of male students grade 10th Senior High School 2 Klaten year of 2015/2016. Consist of 9 classes in amount of 304 male students. This research uses proportional random sampling technique, which was taken 10% from total number of students in amount of 30 male students. The instrument of data collection was a basketball technique indicator from thesis of Neni Damaiyanti (2012). The data analysis uses statistic descriptive with percentage.

The result of this study shows that the level skill of playing basketball of students grade 10th Senior High School 2 Klaten year of 2015/2016 in category “very low” percentage 13,33% (4 students), “low” 66,67% (20 students), “average” 20,00% (6 students), “good” 0% (0 student), and “very good” 0% (0 student). In this study, the process of decision sampling was not meet the rule of population sampling yet, this should not use as generalization.

Keywords: skill, playing basketball, male students of senior high school 2 klaten

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan. Keberhasilan dalam bidang pendidikan sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan serangkaian interaksi antara manusia yaitu yang mengajar atau yang biasa disebut dengan orang yang diajar atau siswa. Setiap siswa pasti menginginkan hasil belajarnya baik bahkan berprestasi di sekolahnya, akan tetapi upaya tersebut harus didukung oleh faktor-faktor yang bisa mempengaruhi. Faktor tersebut bisa berasal dari diri siswa dan bisa dari luar.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan pada siswa, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang siswa dalam mengembangkan potensi-potensinya. Dengan begitu siswa dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan juga dapat menerima serta memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri peserta didik tersebut.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain: (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program, (2) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler

adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya diluar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya.

Salah satu sekolah yang terdapat di Klaten yaitu SMA Negeri 2 Klaten. Dalam pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 2 Klaten, olahraga bolabasket juga menjadi salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjasorkes SMA kelas X yaitu: SK: Melakukan teknik, strategi, dan taktik berbagai permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. KD: Melakukan keterampilan salah satu nomor olahraga beregu dengan menggunakan bola besar (sepak bola, bolavoli atau bola basket). Indikatornya yaitu: Melempar dan menangkap bola, Menggiring bola, *Lay-up*, Menembak (*shooting*), Memilih posisi yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki, Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan *fair play* dalam permainan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan teknik tes, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Klaten pada tanggal 17 Februari 2016. Subjek penelitian merupakan siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun

Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa.

Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keterampilan bermain bolabasket. Keterampilan bermain bolabasket merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 untuk bermain bolabasket dan dinilai dengan melalui pengamatan oleh *judge*. Teknik bolabasket yang diukur meliputi *dribbling*, *passing* (mengumpan), dan menembak (*shooting*)

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016. Terdiri dari 9 kelas yang berjumlah 304 siswa putra.

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007: 85). Pendapat Suharsimi Arikunto (1998: 107), Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya

merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih. Sampel yang diambil adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016. Diambil 10 % dari jumlah keseluruhan siswa atas dasar pertimbangan waktu, tenaga, dan biaya, yaitu berjumlah 30 orang siswa putra.

Metode dan Istrumen pengumpulan data

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Berikut uraian tes yang dilakukan:

- a. Jumlah subjek penelitian yaitu 30 siswa. Untuk melaksanakan tes semua siswa harus melakukan pertandingan, dengan dibagi menjadi 6 tim dengan secara acak dan setiap tim terdiri atas 5 orang. Pertandingan dilakukan dengan sistem setengah kompetisi dengan waktu pertandingan 2x10 menit.
- b. Pengamat melakukan pengamatan dari tepi lapangan dengan memegang lembar observasi yang telah disediakan. Setiap pertandingan pengamat melakukan pengamatan satu tim yang terdiri dari 5 orang sesuai dengan nomor punggung yang dikenakan. Pengamat dalam penelitian ini berjumlah 6 orang. Pengamat memberikan penilaian dengan memberikan tanda "*centhang*" pada kolom kriteria penilaian yang telah tersedia sesuai dengan nomor punggung pemain.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2011: 452), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan lapangan basket di SMA Negeri 2 Klaten pada tanggal 17 Februari 2016. Subjek penelitian merupakan siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 siswa. Teknik bolabasket yang diukur meliputi *dribbling*, *passing* (mengumpan), dan menembak (*shooting*).

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil data keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, menghasilkan *mean* 18,2, *median* = 18,5, *modus* = 17,0, dan *standar deviasi* = 2,34. Adapun nilai terkecil sebesar 14,0 dan nilai terbesar sebesar 22,0. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Keterampilan Bermain Bolabasket

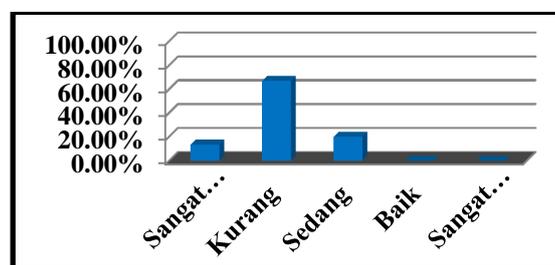
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	18,2000
<i>Median</i>	18,5000
<i>Mode</i>	17,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,34006
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	22,00

Distribusi keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Klasifikasi	Frek	%
1	29,26<	Sangat Baik	0	0%
2	24,76–29,25	Baik	0	0%
3	20,26– 24,75	Sedang	6	20,00%
4	15,76– 20,25	Kurang	20	66,67%
5	≤15,75	Sangat Kurang	4	13,33%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 tampak pada gambar 5 berikut ini:



Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 pada kategori “sangat kurang” persentase 13,33% (4 siswa), “kurang” 66,67% (20 siswa), “sedang” 20,00% (6 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 18,2, masuk dalam kategori “kurang”.

1. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Hasil data menggiring bola siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, menghasilkan *mean* 6,1, *median* = 6,0, *modus* = 6,0, dan *standar deviasi* = 1,03.

Adapun nilai terkecil sebesar 5,0 dan nilai terbesar sebesar 8,0. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Menggiring Bola

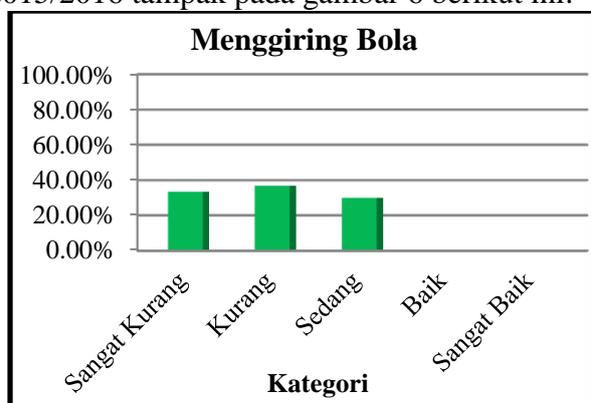
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	6,1000
<i>Median</i>	6,0000
<i>Mode</i>	6,00
<i>Std. Deviation</i>	1,02889
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	8,00

Tabel distribusi menggiring bola siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Menggiring Bola Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Klasifikasi	Frek	%
1	9,76<	Baik Sekali	0	0%
2	8,26–9,75	Baik	0	0%
3	6,76– 8,25	Sedang	9	30,00%
4	5,26– 6,75	Kurang	11	36,67%
5	≤5,25	Kurang Sekali	10	33,33%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data menggiring bola siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 tampak pada gambar 6 berikut ini:



Gambar 6. Diagram Batang Menggiring Bola Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa *menggiring* siswa putra

kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori “sangat kurang” persentase 33,33% (10siswa), “kurang” 36,67% (11 siswa), “sedang” 30,00% (9 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 6,1, masuk dalam kategori “sedang”.

2. Passing

Hasil data *passing* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, menghasilkan *mean*6,4, *median* = 6,5, *modus* = 7,0, dan *standar deviasi* = 1,10. Adapun nilai terkecil sebesar 4,0 dan nilai terbesar sebesar 8,0. Hasil selengkapnya pada tabel 10 berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik *Passing*

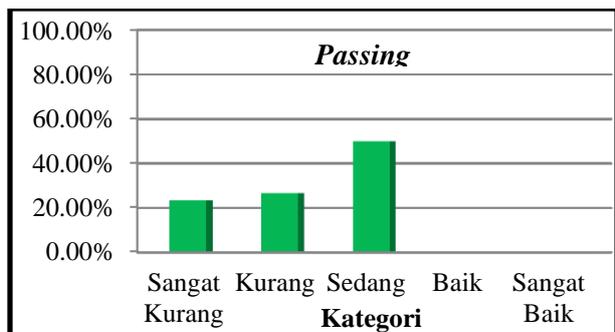
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	6,4000
<i>Median</i>	6,5000
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	1,10172
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	8,00

Tabel distribusi *passing* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi *Passing* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Klasifikasi	Frek	%
1	9,76<	Baik Sekali	0	0%
2	8,26–9,75	Baik	0	0%
3	6,76– 8,25	Sedang	15	50,00%
4	5,26– 6,75	Kurang	8	26,67%
5	≤5,25	Kurang Sekali	7	23,33%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *passing* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 tampak pada gambar 7 berikut ini:



Gambar 7. Diagram Batang *Passing* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa *passing* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori “sangat kurang” persentase 23,33% (7 siswa), “kurang” 26,67% (8 siswa), “sedang” 50,00% (15 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 6,4, masuk dalam kategori “kurang”.

3. Shooting

Hasil data *shooting* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, menghasilkan *mean* 5,7, *median* = 5,5, *modus* = 4,0, dan *standar deviasi* = 1,49. Adapun nilai terkecil sebesar 4,0 dan nilai terbesar sebesar 8,0. Hasil selengkapnya pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik *Shooting*

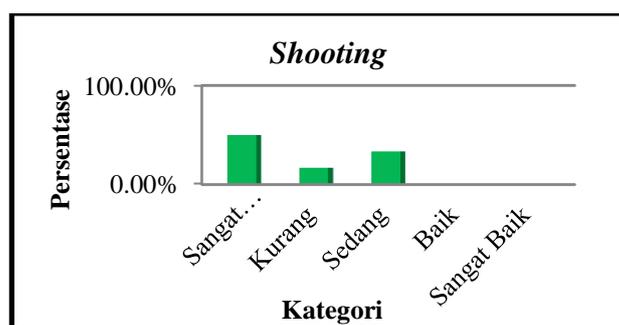
Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	5,7000
<i>Median</i>	5,5000
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std. Deviation</i>	1,48904
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	8,00

Tabel distribusi *shooting* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi *Shooting* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Klasifikasi	Frek	%
1	9,76<	Baik Sekali	0	0%
2	8,26–9,75	Baik	0	0%
3	6,76–8,25	Sedang	10	33,33%
4	5,26–6,75	Kurang	5	16,67%
5	≤5,25	Kurang Sekali	15	50,00%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *shooting* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 tampak pada gambar 8 berikut ini:



Gambar 8. Diagram Batang *Shooting* Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa *shooting* siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 beradapa dakategori “sangat kurang” persentase 50,00% (15siswa), “kurang” 16,67% (5 siswa), “sedang” 33,33% (10 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 5,7, masuk dalam kategori “kurang”.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 secara keseluruhan dalam kategori kurang, yaitu sebesar 66,67%, atau 20 siswa

dari 30 siswa. Hal ini dikarenakan ada beberapa siswa yang memang menguasai teknik bolabasket masih kurang.

Hal tersebut dikarenakan siswa masih salah dalam menguasai teknik bolabasket. Kesalahan yang sering terjadi pada sikap awal, baik pada teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Pada teknik *dribbling* dan *passing* misalnya, pada sikap awal siswa tidak memegang bola dengan benar, bola dipegang tidak di depan dada, sikap kuda-kuda dan posisi lutut kurang ditekuk, posisi badan kurang condong ke depan, sehingga jika dari sikap awal salah, maka hasil *dribbling* gampang direbut oleh lawan. Pada teknik *shooting*, kesalahan yang sering terjadi misalnya pada sikap awal, siku tangan pada saat akan melakukan tembakan kurang ditekuk, sehingga tenaga yang dihasilkan kurang dan bola jarang sampai ke ring. Pada saat pelaksanaan gerak, kedua lutut juga kurang ditekuk, sehingga bola tidak terlalu kuat saat ditembakkan. Kesalahan lain yang terjadi akibat siswa kurang konsentrasi dalam melakukan tembakan, sehingga hasil tembakan juga kurang akurat.

Tingkat keterampilan bermain bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten dalam kategori kurang juga dikarenakan siswa di luar pembelajaran Penjasorkes materi bolabasket, siswa jarang yang memainkan permainan ini. Siswa juga sedikit yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Klaten, jumlah peserta ekstrakurikuler bolabasket yaitu 17 siswa, sehingga keterampilan bermain bolabasket siswa rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu tingkat keterampilan bermain bolabasket siswa putra

kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 pada kategori “sangat kurang” persentase 13,33% (4 siswa), “kurang” 66,67% (20 siswa), “sedang” 20,00% (6 siswa), “baik” 0% (0 siswa), dan “sangat baik” 0% (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam pembelajaran bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Klaten Tahun Ajaran 2015/2016, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan keterampilan bermain bolabasket agar dalam permainan dapat mencapai hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes keterampilan bermain bolabasket siswa, yaitu faktor psikologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
5. Pengamat dalam penelitian ini kurang spesifik, seharusnya pengamat mempunyai klasifikasi khusus dalam olahraga bolabasket, misalnya pelatih yang mempunyai lisensi khusus.
6. Pada saat proses penentuan *sampling* dalam penelitian kali ini belum memenuhi kaidah *populasi sampling* yang semestinya, seharusnya tidak dipakai sebagai generalisasi.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru atau peneliti hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain bolabasket saat membina siswa.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal pembelajaran dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung keterampilan bermain bolabasket bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *”Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.”* Bandung: CVF Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah pendekatan Pembinaan Gerak melalui Permainan)*. Jakarta: Depdiknas.