

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR
CHEST PASS BOLA BASKET MELALUI METODE
BERPASANGAN PADA SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI SATAP DAMPAN**

HIDAYATULLAH

Program Studi Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: hidayattullah894@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the improvement of students ability, the problem in this study is the students ability in Basketball chest pass basic technique are still in the low category. The purpose of this study is to determine whether applying the pairing method can improve the ability of Basketball chest pass basic technique for the junior high school students. The approach used in this study qualitative approach with the type of class action research (CAR). The focus of this research is improving students' Basketball chest pass basic technique skills. The focus of this research is improving students' Basketball chest pass basic technique. The subject is the eighth grade students of Satap Dampan Junior High School, 24 students. Data collection techniques are observations, documentation and tests. The data analysis technique used on this research is qualitative data analysis. The results of the study in cycle I shows that the indicator of completion has not been achieved with a 54% percentage. In cycle II the the percentage of students who reach the completion is 96%. The conclusion of this study is that there has been an improvement in physical education subjects by applying pairing method

Keywords : Pairing Method, Basketball, Chest Pass

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan siswa, permasalahan pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam permainan bola basket pada teknik dasar *chest pass*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan metode berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri Satap Dampan. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Fokus penelitian ini adalah peningkatan kemampuan teknik dasar *chest pass*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan, sebanyak 24 siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, dokumentasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai dengan persentase keberhasilan 54%. Pada siklus II hasil penelitian telah mencapai indikator keberhasilan dengan persentase 96%. Kesimpulan penelitian ini adalah hanya peningkatan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan metode berpasangan.

Kata Kunci :Metode Berpasangan, Bola Basket, *Chest Pass*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai moral yang bermuara pada pengembangan jiwa peserta didik secara utuh. Isi dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan memuat berbagai permainan olah gerak jasmani yang dapat merangsang peserta didik untuk menjadi aktif dan kreatif sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan.

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan di Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum tetap yang diterapkan oleh pemerintah menggantikan kurikulum 2006 yang biasa disebut (KTSP) yang telah berlaku selama kurang lebih 6 tahun. Kurikulum 2013 masuk dalam masa percobaannya pada tahun 2013 dengan menjadikan beberapa sekolah sebagai sekolah rintisan. Pada Tahun Ajaran 2013/2014, tepatnya sekitar pertengahan tahun 2013, kurikulum 2013 diimplementasikan secara terbatas pada sekolah perintis, yakni pada kelas I dan IV untuk tingkat Sekolah Dasar, kelas VII untuk SMP, dan kelas X untuk jenjang SMA/SMK, sedangkan pada tahun 2014, Kurikulum 2013 sudah diterapkan di kelas I, II, IV, dan V, sedangkan untuk SMP kelas VII dan VIII dan SMA kelas X dan XI. Jumlah sekolah yang menjadi sekolah perintis adalah sebanyak 6.326 sekolah tersebar di seluruh provinsi di Indonesia.

Perkembangan permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang sesuai dengan kurikulum pembelajaran yang ada disekolah, salah satunya di SMP Negeri Satap Dampan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran Penjas dengan melakukan Penelitian dengan judul: “Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Chest Pass* Bola

Basket Melalui Metode Berpasangan Pada Siswa SMP Negeri Satap Dampan Tahun Ajaran 2019/2020.”

Rumusan Masalah

Maka masalah ini bisa di tingkatkan berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan apakah dapat peningkatan kemampuan teknik dasar *Chest Pass* bola basket melalui metode berpasangan pada siswa SMP Negeri Satap Dampan?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar *chest pass* bola basket melalui metode berpasangan pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan Tahun Ajaran 2019/2020.”

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memenuhi manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dunia pendidikan dapat dilaksanakan oleh guru atau dosen dalam upaya memperbaiki dan meningkatkan keterampilan profesional sebagai pendidik. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Penelitian Tindakan Kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri.

Desain Penelitian

Tindakan Kelas dilaksanakan melalui proses pengkajian beralur dalam Penelitian dua siklus. Setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan dan 4 kegiatan yaitu: (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*). Refleksi dilakukan 1 kali dalam setiap siklus, hasil refleksi sebagai landasan bertindak pada perbaikan pembelajaran berikutnya jika tindakan yang dilakukan belum berhasil memecahkan masalah, Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa melempar dan menangkap bola melalui metode berpasangan dalam permainan bola basket. Proses pelaksanaan tindakan dilaksanakan secara bertahap sampai penelitian ini berhasil. Prosedur

tindakan menurut Arikunto dalam Sukamto (2013), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan (*implementasi*), pengamatan (*observasi*), dan refleksi. Tindakan dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik.

a. Perencanaan (*Planning*)

Tahap perencanaan yang pertama adalah menentukan setting yang akan diteliti. Berikutnya mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran permainan bola basket khusus dalam penelitian ini adalah SMP Negeri Satap Dampan.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Pelaksanaan kegiatan merupakan penerapan dari perencanaan pembelajaran yang telah direncanakan. Dimana rencana pembelajaran yang dirancang bertujuan untuk meningkatkan proses pembelajaran bola basket melalui pendekatan pembelajaran dalam Permainan.

c. Pengamatan (*Observing*)

Pelaksanaan observasi pada pelaksanaan tindakan yang dilakukan menggunakan lembar observasi guru. Pengamatan akan dilakukan oleh peneliti secara komprehensif menggunakan alat perekam, pedoman observasi dan catatan lapangan.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Refleksi adalah upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh peneliti. Refleksi dilakukan untuk mengetahui apakah proses yang dilakukan sebelumnya sudah sesuai dengan harapan atau belum sesuai dengan yang diinginkan. Hasil refleksi sebagai landasan bertindak pada perbaikan pembelajaran berikutnya jika tindakan yang dilakukan belum berhasil memecahkan masalah.

Definisi Oprasional Variabel

Kemampuan meningkatkan teknik dasar *chest pass* dengan menggunakan metode berpasangan antara siswa saling berhadapan. Siswa berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola dengan mengumpan teman yang ada didepannya, kemudian teman tersebut mengontrol dan kembali mengumpan bola kearah teman yang berpasangan dengannya. Melakukan secara berulang dengan menambah jarak antara pasangan, mengurangi kontrol, serta mempercepat operan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Satap Dampan yang beralamatkan di Dusun Limbong, Desa Dampan, Kecamatan Basse Sangtempe, Kabupaten Luwu,

Provinsi Sulawesi Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindak kelas ini yaitu:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang kemampuan teknik dasar *chest pass* dengan menggunakan metode berpasangan.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan kemampuan siswa teknik dasar *chest pass* dengan menggunakan metode berpasangan.

Instrumen Penelitian

Sugiyono (2012:121-130) Reabilitas adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *Test-retest (stability)*, *equivalent*, dan gabungan keduanya secara internal reabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu.

Sugiyono (2012:121-129) Validitas adalah hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan konstruksi, isi maupun eksternal. Secara isi secara teknis pengujian validitas konstruksi dan validitas isi dapat dibantu dengan kisi-kisi instrument, atau matrik pengembangan instrument. Dalam kisi-kisi itu terdapat variable yang diteliti, indicator sebagai tolak ukur dan nomor butir (item) pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Validitas eksternal instrument diuji dengan cara membandingkan (untuk mencari kesamaan) antara kriteria yang ada pada instrument dengan fakta-fakta empiris yang terjadi di lapangan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

3.7.1 Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah teknik dasar *chest pass*, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan metode berpasangan.

Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah metode berpasangan yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

3.7.2 Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran teknik dasar *chest pass* menggunakan metode berpasangan.

3.7.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan metode berpasangan.

Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian memakai analisis kualitatif dan kuantitatif karena data berupa angka dan berupa kata-kata (narasi) menggunakan persentasi untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam proses kegiatan pembelajaran. Proses analisis dimulai dari awal sampai akhir pelaksanaan tindakan. Data yang terkumpul dapat dianalisis dari tahap orientasi sampai tahap akhir dalam pelaksanaan tindakan dengan disesuaikan pada karakteristik, fokus masalah, serta tujuan.kriteria dan ukuran keberhasilan tujuan penelitian ditentukan berdasarkan hasil evaluasi belajar secara individu. Untuk mengetahui rata-rata dan tingkat keberhasilan pembelajaran, peneliti menggunakan :

Tes Psikomotorik

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

Sumber : Arikunto
(Burhanuddin, 2015:30)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti, kemudian peneliti mengambil data awal nilai siswa yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan cara menerapkan metode berpasangan.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Setiap di akhir siklus dilakukan pengambilan nilai kemampuan siswa. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan, dengan jumlah siswa 24 orang. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas VIII bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 12 Oktober 2020 sampai tanggal 22 Oktober 2020.

Hasil penelitian siklus I

Pengamatan

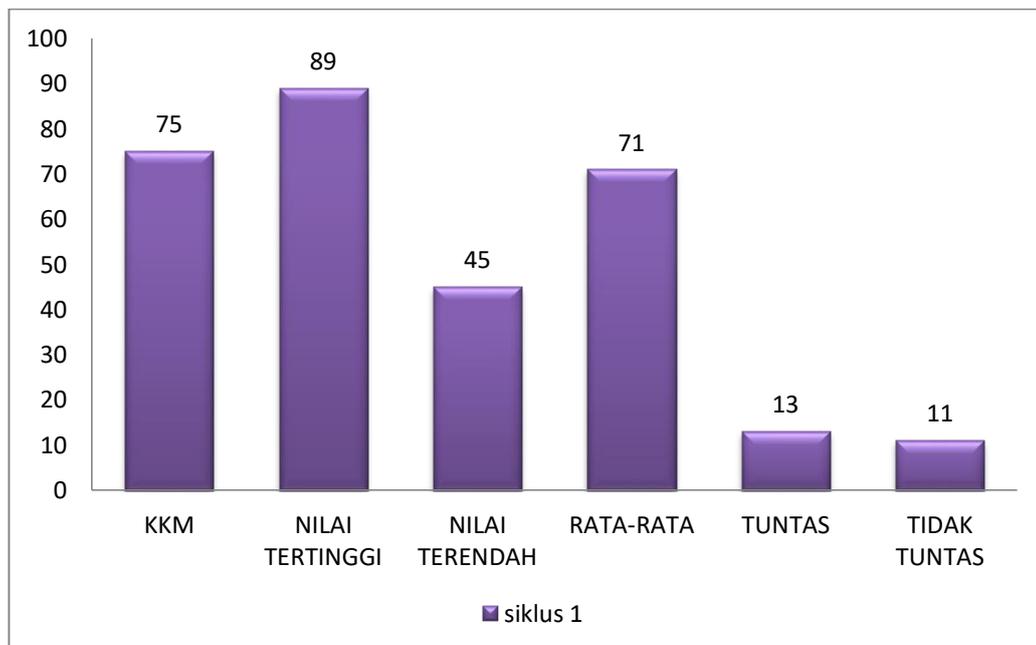
Berdasarkan pada tes kemampuan siklus I yang telah diberikan, menunjukkan bahwa dari 24 siswa yang mengikuti tes, hanya 13 siswa yang tuntas dan 11 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan kemampuan siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa hanya 54%. sesuai dengan pernyataan Majjum (2017:580) dalam jurnal ilmu pendidikan sosial, sains, dan humaniora menyatakan bahwa "dikatakan tuntas bilamana memperoleh rata-rata nilai 80%".

Rangkuman nilai siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	89
2	Nilai Terendah	45
3	Rata-Rata Nilai	71
4	Tuntas	13

5	Tidak Tuntas	11
6	KKM	75

Tabel 4.1 Rangkuman Nilai Siswa Siklus I

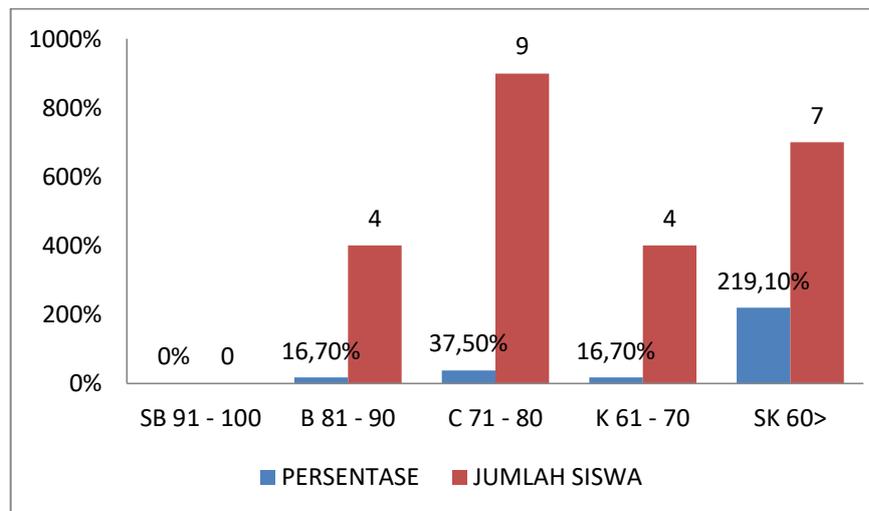


Gambar 4.1 Diagram Rangkuman Nilai Siswa Siklus I

Nilai siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

RENTANG NILAI	KETERANGAN	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
91 – 100	Sangat Baik	-	-
81 – 90	Baik	4	16,7%
71 – 80	Cukup	9	37,5%
61 – 70	Kurang	4	16,7%
60 >	Sangat Kurang	7	29,1%
Jumlah		24	100%

Tabel 4.2 Nilai Siswa Siklus I



Gambar 4.2 Diagram Nilai Siswa Siklus I

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan. Sehingga peneliti melakukan kegiatan pembelajaran siklus selanjutnya.

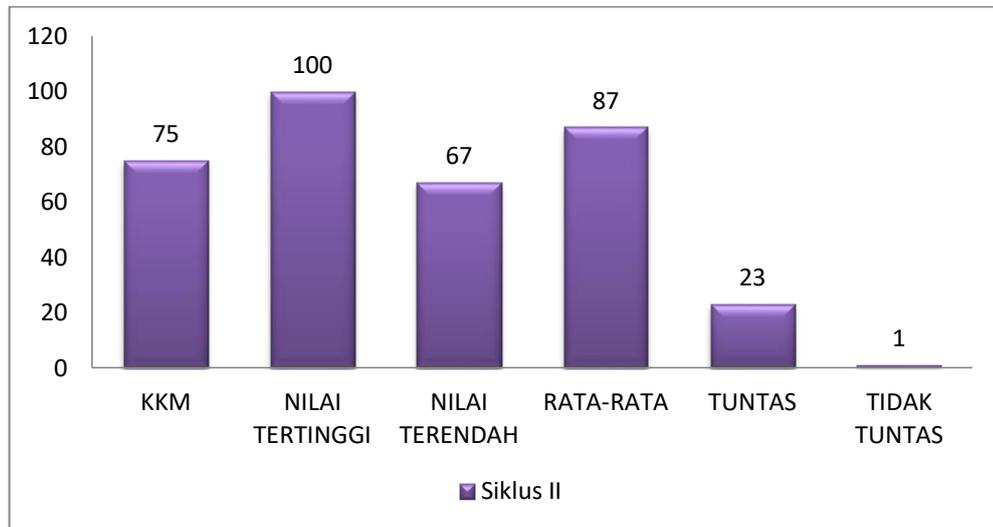
Pengamatan

Berdasarkan pada tes kemampuan siklus II yang telah dilakukan di dapatkan bahwa dari 24 siswa yang mengikuti tes, yang tuntas yaitu 23 siswa dan 1 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan kemampuan siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa 96%, sedangkan persentase ketuntasan yang diharapkan yaitu minimal 80% dari 24 siswa yang tuntas atau mencapai KKM yaitu 75. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Dengan demikian penelitian tidak dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya karena siswa telah mencapai indikator keberhasilan.

Rangkuman nilai siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	100
2	Nilai Terendah	67
3	Rata-Rata Nilai	87
4	Tuntas	24
5	Tidak Tuntas	1
6	KKM	75

Tabel 4.3 Rangkuman Nilai Siswa Siklus II

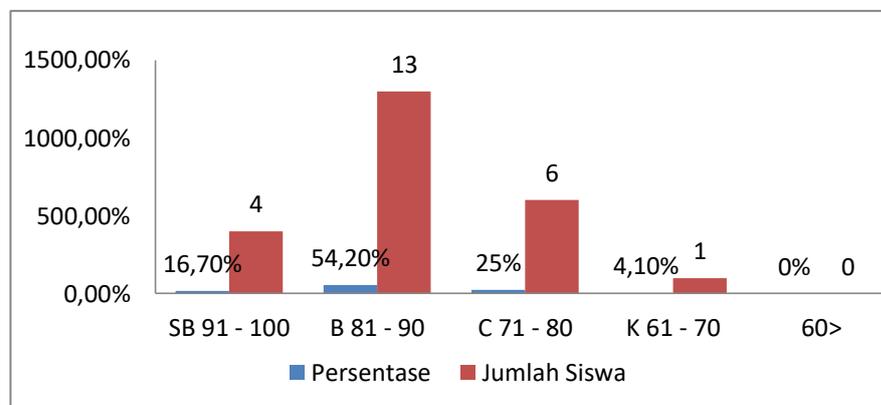


Gambar 4.3 Rangkuman Diagram Nilai Siswa Siklus II

Nilai siswa pada siklus II dapat dilihat pada diagram berikut:

RENTANG NILAI	KETERANGAN	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
91 – 100	S.B	4	16,7%
81 – 90	B	13	54,2%
71 – 80	C	6	25%
61 – 70	K	1	4,1%
60 >	SK	-	-
JUMLAH		24	100%

Tabel 4.4 Nilai Siswa Siklus II



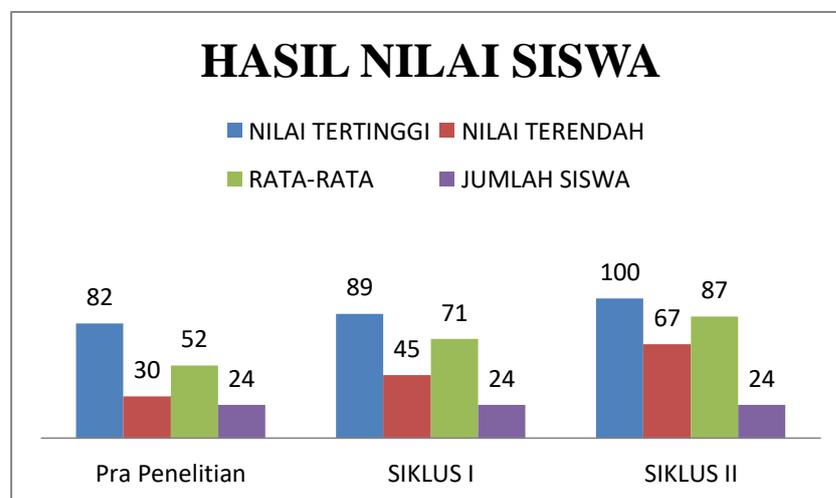
Gambar 4.4 Diagram Nilai Siswa Siklus II

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus II ini terlihat adanya peningkatan dari siklus I, dan oleh karena itu tingkat kemampuan siswa lebih dari 80% maka dapat dikatakan pembelajaran yang dilakukan dalam dua siklus sudah mencukupi nilai yang diharapkan, dengan demikian maka penelitian ini tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya. Artinya pada siklus II, tindakan penelitian dianggap selesai dikarenakan telah memenuhi nilai yang diharapkan. Hasil dari penelitian ini pada mata pembelajaran pendidikan jasmani kelas VIII SMP Negeri Satap Dampan dengan menerapkan metode pembelajaran berpasangan saling berhadapan dan saling bergantian dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

No	Kriteria	Pra Penelitian	Siklus I	Siklus II
1	Nilai Tertinggi	82	89	100
2	Nilai Terendah	30	45	67
3	Rata-Rata	52	71	87
4	Jumlah	24	24	24

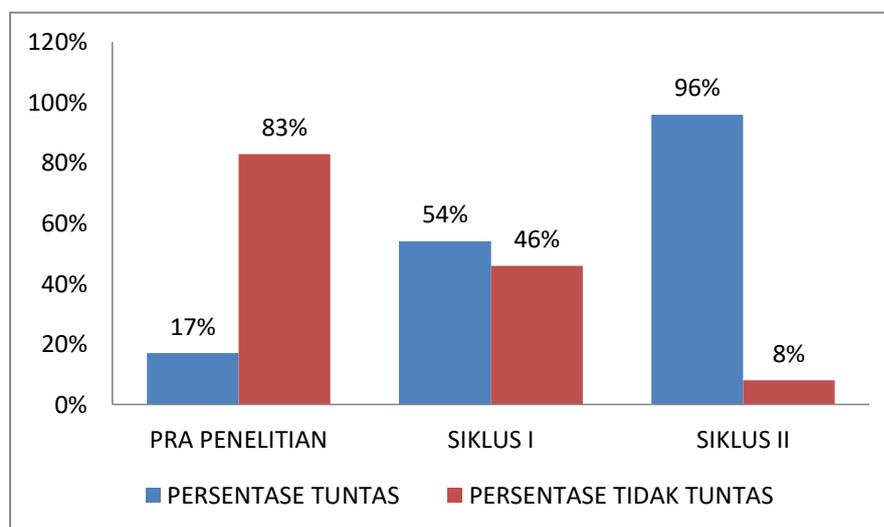
Tabel 4.5 Hasil Nilai Siswa



Gambar 4.5 Diagram Nilai Siswa

KETERANGAN	PERSENTASE TUNTAS	PERSENTASE TIDAK TUNTAS
Pra Penelitian	17%	83%
Siklus I	54%	46%
Siklus II	96%	4%

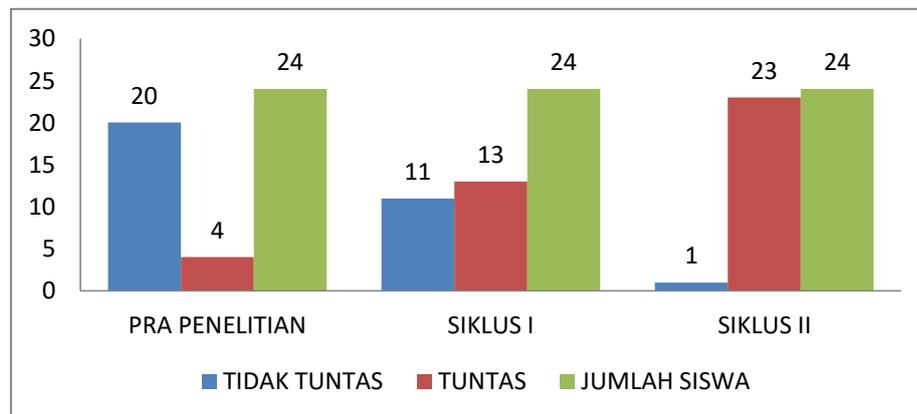
Tabel 4.6 Persentase Ketuntasan Siswa



Gambar 4.6 Diagram Persentase Ketuntasan Siswa

KETERANGAN	TUNTAS	TIDAK TUNTAS	JUMLAH SISWA
Pra Penelitian	4	20	24
Siklus I	13	11	24
Siklus II	23	1	24

Table 4.7 Ketuntasan Siswa



Gambar 4.7 Diagram Ketuntasan Siswa

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kemampuan siswa yang terjadi pada setiap siklus dan pada siklus II kemampuan siswa telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM 75.

Pembahasan

Berdasarkan rancangan penelitian tindakan kelas yang telah dibuat dan dilaksanakan dengan sistematis, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi yang sangat penting bagi penelitian tindakan kelas. Penerapan metode berpasangan saling berhadapan dan saling bergantian pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kemampuan siswa. Metode pembelajaran ini dimaksudkan agar siswa tidak jenuh dalam pembelajaran permainan bola basket pada teknik dasar *chest pass*, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan intensif. Setelah menerapkan metode pembelajaran berpasangan saling berhadapan dan saling bergantian pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian pada siklus I dan II serta hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Kemampuan siswa meningkat karena adanya kerjasama antara peneliti dengan guru kelas.

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus yang dimana setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal di karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran berpasangan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan bola basket pada teknik

dasar *chest pass* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Dampas dapat meningkatkan kemampuan siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya nilai siswa pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan metode pembelajaran berpasangan saling berhadapan dan saling bergantian.

Saran

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian yaitu:

1. Bagi sekolah, diharapkan untuk melengkapi sarana dan prasarana di sekolah, terkhusus pada pembelajaran penjas.
2. Bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin diharapkan menggunakan metode pembelajaran berpasangan yang lebih beragam agar siswa tidak jenuh dalam proses pembelajaran berlangsung, terkhusus pada materi-materi yang dianggap membosankan dan kurang menarik bagi siswa.
3. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya di muka umum.
4. Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya metode berpasangan ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi dan berbeda, bukan hanya pada materi bola basket saja tetapi juga dapat diterapkan diberbagai mata pelajaran lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, B.M. 2018. Pembelajaran Operan Dada (Chest Pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education 2* (1): 61-66
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- B. Nuswantoro H. Supriyadi 2019. Meningkatkan Kemampuan Passing Bola Basket Menggunakan Permainan Permainan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Indonesia Performance Journal 3 (1) (2019)*
- Dwiki J.B.S. 2018. Keterampilan Umpan Dada Dalam Permainan Bola Basket. *SATRIA Jurnal of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"* Volume 1, Nomor 1, November 2018 Halaman 23-27
- Fauzi. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dinding dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing. *Jurnal Muara Olahraga 2* (1): 218-227.

FIBA (*Federation International Basketball Association*), Peraturan Resmi Bola Basket 2018

Janwar, M. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Melalui Metode Pembelajaran *Passing* Berpasangan Dalam Pembelajaran Bola Voli Pada Siswa Kelas X Iis 2 SMA Negeri 19 Makassar. *Exercise 1* (2): 313237.

Juariah. 2017. Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Dada Melalui Pendekatan Perlombaan Dengan Media Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN Panyinngkiran III Kabupaten Sumedang. *Mimbar pendidikan dasar* 8 (1): 46-53

Maijun, 2017. Peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkon siswa sekolah dasar melalui strategi modifikasi. *Jurnal ilmu pendidikan social, sains, dan humaniora* 3 (3): 575-583

Panggabean dkk. 2016. Meningkatkan Kemampuan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Penerapan Bermain Kucing-Kucingan SMP Abdi Wacana. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 5 (4)

Pranoto, N. W. 2019. Peningkatan Gerak Dasar *Chest Pass* Menggunakan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas V SD. *Sporta Sainika* 1 (1): 45-51

Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Cetakan kedua puluh tiga. Alfabeta. Bandung.

Wiradihardja, S. & Syarifudin. 2016. *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan*. Edisi Revisi 2016. Cetakan ke-2. Jakarta.