

BABV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk pada penelitian tentang pengaruh model pembelajaran *problem-based learning* (PBL) dalam meningkatkan teknik dasar *dribbling* bola basket di SMA Kristen Tarus yang telah dilaksanakan pada saat penelitian.

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmaninya, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk kesehatan.
2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

B. Saran

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

1. Konsistensi dalam berlatih sangat penting. Luangkan waktu setiap hari untuk berlatih *dribbling*, baik secara individu maupun dalam kelompok. Mulailah dengan teknik dasar seperti *dribble* rendah dan tinggi, kemudian lanjutkan ke variasi seperti *crossover* dan *behind-the-back*. Latihan ini akan membantu membangun kontrol bola yang baik dan meningkatkan kepercayaan diri di lapangan.
2. Latihan *dribbling* dalam situasi permainan nyata sangat efektif. Cobalah melakukan latihan *one-on-one* atau *scrimmage* dengan teman sekelas untuk mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari dalam konteks pertandingan. Hal ini akan membantu Anda beradaptasi dengan tekanan dan dinamika permainan.