

PENGARUH MEDIA LATIHAN *FOCUS LIGHT* TERHADAP *AGILITAS DRIBBLING* PADA PEMBINAAN BOLA BASKET PENJAS UNTAN

Septi Suryawan, Victor Simanjuntak, Mimi Haetami
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: septisuryawann@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the influence of focus light training media on dribbling agility abilities, especially on basketball sports training in the FKIP UNTAN Physical Education Study Program. This research was carried out on the basketball FKIP UNTAN. This type of research is quantitative research with experimental methods in the form of one group pre-test post-test design, where in this design there is a pre-test, before being given treatment so the results of treatment can be known more accurately. The subjects of the trial in this study were members of the basketball training program Physical Education Study Program FKIP UNTAN. The results of the research conducted by researchers can be concluded that the dribbling agility pre-test data of members of the basketball training program FKIP UNTAN Physical Education Study Program is 166.38 seconds. After that the treatment was applied using focus light assistive media and a re-test (post-test). The data obtained in the post-test increased by 41.29 seconds. It can be concluded that the focus light training aid media affect basketball dribbling agility abilities.

Keywords: *Exercise Media, Basketball, Dribbling Agility*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan tiap individu untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Dengan memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik seseorang akan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik dan kebanyakan orang sudah mulai menyadari akan manfaat olahraga tersebut dan menyisihkan sedikit waktunya untuk berolahraga.

Ada banyak jenis cabang olahraga yang bisa dilakukan atau ditekuni mulai dari cabang olahraga atletik yang merupakan induk dari hampir seluruh cabang olahraga, renang, tenis meja, bulu tangkis, tenis lapangan, sepak bola, dan tidak terkecuali bola basket. Bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu dan di setiap regunya beranggotakan 5 orang pemain, permainan ini bertujuan untuk

memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan untuk memenangkan pertandingan. Permainannya dimulai dengan *jump ball* (sering dikenal dengan "*tip off*") dilingkaran tengah ketika wasit melempar bola ke atas diantara dua pemain (Sahadi Anwarudin, 2011:15). Permainan bola basket berlangsung selama 10x4 menit.

Dalam permainan bola basket terdapat teknik-teknik dasar yang memerlukan komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan (*streght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), dan kelincahan (*agility*) agar pemain dapat melakukan teknik-teknik dasar tersebut dengan baik. Adapun lima teknik dasar yang dimaksud adalah (1) Teknik memegang bola, merupakan teknik yang paling dasar dan wajib dikuasai oleh setiap posisi, jika pemain bola basket tidak menguasai teknik dasar ini maka akan sangat

merugikan bagi si pemain, banyak teknik dasar lainnya yang akan sulit dikuasai karena beberapa teknik lainnya juga memerlukan kemampuan memegang bola yang baik (2) teknik mengoper atau mengumpan bola (*passing*), sangat di perlukan pada saat tim melakukan pola menyerang agar bola dapat berpindah tempat dengan cepat sesuai yang diinginkan, jika sebuah tim dapat dengan baik mengalirkan bola maka pola penyerangan pun akan mudah terbentuk dan memperbesar kesempatan untuk mencetak angka (3) teknik menangkap bola, teknik menangkap bola juga merupakan teknik dasar yang kadang disepelekan oleh banyak pemain padahal tanpa disadari teknik dasar menangkap bola ini sangat mempengaruhi kualitas bermain seseorang karena tanpa memiliki kemampuan menangkap bola yang baik kita tidak dapat menerima umpan dari teman satu tim dengan benar pula dan itu akan mempengaruhi alur penyerangan tim (4) teknik menembak (*shooting*), adalah teknik penentu kemenangan dalam permainan bola basket karena *shooting* merupakan teknik yang digunakan untuk mencetak skor atau angka, seperti yang tertulis pada tujuan permainan bola basket adalah untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan (5) teknik menggiring bola (*Dribbling*), merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pengatur serangan di tiap tim karena kelebihan dari teknik menggiring bola ini adalah menguasai bola dan dapat berpindah tempat serta menerobos kedalam pertahanan lawan.

Dribbling merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Hal itu dikarenakan selain untuk berpindah tempat setiap pemain harus melakukan *dribbling* terlebih dahulu, *dribbling* juga memiliki fungsi untuk mengacaukan pertahanan serta melewati ataupun menerobos ke dalam daerah pertahanan lawan untuk mencetak angka. Jika di dalam sebuah tim tidak ada yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik maka akan berakibat pada minimnya penguasaan bola di tim tersebut yang berakibatkan pola serangan menjadi tidak

teratur dan permainan akan mudah di baca oleh lawan. Agar tercapainya fungsi *dribbling* dengan maksimal komponen kelincahan sangat dibutuhkan karena menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:15) para pemain dalam permainan bola basket membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat memantulkan bola sambil berlari dengan cepat menuju *ring* basket melewati beberapa lawan yang menjaga di sekitar *ring* dengan formasi tertentu. Sesuai dengan pengertiannya menurut Widiastuti (2015:137) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bila pemain sudah dapat melakukan *dribbling* bola basket dengan lincah akan sangat mudah baginya untuk melewati lawan, menjaga pola tim dan menerobos masuk kedalam daerah pertahanan lawan untuk mencetak angka.

Kelincahan dalam menggiring bola (*agilitas dribbling*) pada anggota pembinaan cabang bola basket Program Studi Penjas FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak masih kurang maksimal. Pada saat proses pembinaan cabang olahraga bola basket berlangsung terdapat beberapa kejadian yang sering terjadi secara terus menerus diantaranya 1) Pada saat melakukan *dribble* mengitari cone sering kali ada yang mengenai hingga menjatuhkan cone, 2) Kesulitan dalam merubah arah saat mendribble bola sehingga memperlambat gerak, 3) Karena terlalu fokus pada cone menyebabkan kontrol bola sering kacau dan tidak jarang pula bola hingga terlepas saat melakukan *dribble*. Kurang maksimalnya *agilitas dribbling* tersebut sangat mempengaruhi hasil dan tujuan yang ingin dicapai khususnya dalam hal meningkatkan prestasi.

Untuk menyelesaikan masalah di atas perlu diketahui pengaruh penggunaan media bantu latihan *focus light* untuk meningkatkan *agilitas dribbling*. Media bantu yang digunakan adalah hasil modifikasi *agility t-test* yang merupakan salah satu instrumen

penilaian tingkat kelincahan yang diterapkan pada media bantu latihan *focus light* dengan mengganti *cone* menggunakan 4 buah lampu dengan dua warna yang berbeda yaitu 2 lampu berwarna merah dan 2 lampu yang lain berwarna biru, hal ini dikarenakan pada saat melakukan *dribble* tidak sedikit pemain yang cenderung terlalu memperhatikan bola sehingga lampu-lampu tersebut peneliti berwarna biru, hal ini dikarenakan pada saat melakukan *dribble* tidak sedikit pemain yang cenderung terlalu memperhatikan bola sehingga lampu-lampu tersebut peneliti gunakan selain untuk fungsi utamanya sebagai target sentuhan juga berfungsi sebagai pembiasaan. Hasil modifikasi tersebut dapat dispesifikasikan sebagai berikut: (1) Hasil produk merupakan media bantu latihan *focus light* yang bertujuan untuk meningkatkan *agilitas dribble*, (2) 4 buah lampu yang dipasang pada rangka yang berbentuk busur yang berfungsi sebagai target sentuhan, lampu-lampu tersebut memiliki warna yang berbeda, 2 berwarna merah dan 2 lainnya berwarna biru, (3) Sebuah pembatas tinggi *crossover dribble* yang berada dibagian bawah sekitar 35 cm diatas permukaan tanah, dan (4) Rangka berupa tiang dan busur menggunakan bahan dasar besi.

Agar uji pengaruh dalam penelitian ini terstruktur, maka dibuatlah tahapan-tahapan penggunaan media bantu latihan hasil modifikasi t-test yaitu: (1) Media bantu latihan *focus light* dan garis jarak (berjarak 1 meter dari *focus light*) disediakan, (2) Pada media bantu *focus light* terdapat 4 target sentuhan, yang di tiap target sentuhan dalamnya terdapat 2 lampu yang berbeda warna yaitu warna merah dan biru, (3) Lampu berwarna merah adalah lampu yang nantinya disentuh menggunakan tangan kanan, dan lampu biru disentuh menggunakan tangan kiri, (4) Pencoba bersiap dibelakang garis jarak, (5) Pada saat aba-aba mulai (tiupan peluit) pencoba secepat mungkin menyentuh lampu yang menyala dengan tangan yang sesuai dengan warna lampu tersebut. Tangan yang tidak menyentuh lampu mendribble bola tanpa henti, (6) Setelah itu pencoba mundur

kebelakang garis jarak dan melihat lampu mana yang menyala dan menyentuhnya kembali, dan (7) Latihan dilakukan selama 30 detik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, tepatnya menggunakan jenis penelitian *pree experimental Design*. Menurut Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2012:161) Jenis penelitian eksperimen ini digunakan karena keterbatasan jumlah subjek yang akan diteliti.

Berdasarkan uraian di atas, maka bentuk penelitian eksperimen yang digunakan adalah bentuk *one-grup pre-test-post-test design*. Pada desain ini terdapat *pre-test*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian ini Menurut Sugiyono (2009:74-75) dapat digambarkan seperti berikut:

$$O_1 \times O_2$$

O_1 = nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

x = Perlakuan (Treatment)

O_2 = nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota pembinaan cabang olahraga bola basket Penjas Untan sebanyak 16 orang. Karena jumlah populasi yang tidak sampai 30 orang maka untuk menentukan sampelnya peneliti menggunakan teknik sampling jenuh dimana menurut Sugiyono (2017:85) sampling jenuh adalah teknik penentuan sample bila semua anggota populasi digunakan sebagai sample. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Untuk memperoleh data yang di kehendaki dan sesuai dalam penelitian ini, digunakanlah metode tes tepatnya tes agilitas dribbling yang nantinya akan digunakan dalam pengambilan data pada pre-test dan

post-test (setelah diberikan perlakuan kepada sampel). Pengumpulan data tersebut dibagi menjadi kedalam 2 bagian yaitu *pre test*, *post test* yang dilakukan dengan aturan yang sama dan *treatment*. *Post test* dan *pre test* dilakukan dengan menggunakan alat yaitu: (1) bola basket merupakan perlengkapan utama dalam penelitian ini, (2) *cone* yang berfungsi sebagai pembatas sekaligus jalur untuk melakukan dribbling, (3) peluit sebagai pemberi aba-aba pada saat hendak melakukan gerakan, (4) meteran yang digunakan untuk mengukur jarak antar *cone* agar sesuai dan tidak berbeda antara *cone* satu dan lainnya dan yang terakhir (5) *stopwatch* digunakan untuk mengukur kecepatan pencoba pada saat memulai tes hingga selesai. Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut: (1) Pertama, pencoba bersiap dibelakang garis *start* dengan posisi telah memegang bola, (2) Pada saat aba-aba mulai (tiupan peluit) pencoba mulai mendribble bola mengelilingi 5 objek (*cone*) yang telah disusun seperti gambar diatas secepat mungkin hingga ke garis *finish*, dan (3) Pencoba memiliki kesempatan 2 kali, nilai tertinggi diambil sebagai nilai tes.

Sedangkan *treatment* dilakukan dengan menggunakan alat yaitu media bantu *focus light*, *stopwatch*, dan peluit serta tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut: (1) Media bantu latihan *focus light* dan garis jarak (berjarak 1 meter dari *focus light*) disediakan, (2) Pada media bantu *focus light* terdapat 4 target sentuhan dimana pada tiap target sentuhan terdapat 2 lampu yang berbeda warna, yaitu berwarna merah dan berwarna biru, (3) Lampu berwarna merah adalah lampu yang nantinya disentuh menggunakan tangan kanan, dan lampu biru disentuh menggunakan tangan kiri, (4) Pencoba bersiap dibelakang garis jarak, (5) Pada saat aba-aba mulai (tiupan peluit) pencoba secepat mungkin menyentuh lampu yang menyala dengan tangan yang sesuai dengan warna lampu tersebut. Tangan yang tidak menyentuh lampu mendribble bola tanpa henti, (6) Setelah itu pencoba mundur kebelakang garis jarak dan melihat lampu mana yang menyala dan menyentuhnya

kembali, dan (7) Latihan dilakukan selama 30 detik.

Penelitian ini dilakukan 3 kali seminggu karena menurut Titie Juliantine, dkk. (2007:3.9) para pelatih telah sepakat, bahwa latihan 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Perlu ditekankan, bahwa kelelahan yang kronis yang disebabkan kurangnya istirahat merupakan hal yang harus dihindari. Lebih jelas lagi, istirahat disini bukan hanya dibutuhkan perhari tapi juga antara set yang satu dengan set yang lainnya. Jika frekuensi latihan diperhatikan, maka pencapaian kekuatan yang signifikan dapat diharapkan terjadi setelah 6 minggu, atau lebih lama dari itu.

Setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul maka langkah selanjutnya ialah menganalisis data. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2009:147). Pada penelitian ini menggunakan 3 teknik analisis data yaitu yang pertama ialah uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan dengan cara yaitu: (1) Dari data mentah, susunlah dari nilai terkecil kebesar, (2) Menghitung nilai rata-rata ($\bar{x}$) dan simpangan baku (s), (3) Mengubah nilai X_i menjadi nilai baku Z_i dengan rumus, $Z_i = \frac{X_i - \bar{x}}{s}$, (4) Buat kolom tabel Z yang diisi dengan Z_{tabel} sesuai dengan table kurva normal standar dari 0 ke z (Tabel Z), (5) Tentukan nilai F (Z_i) berdasarkan tabel Z. Dengan cara 0,5000- Z_{tabel} bila nilai Z negatif(-), 2) 0,5000+ Z_{tabel} bila nilai Z positif(+), (6) Tentukan nilai S (Z_i) yaitu nomor urut dibagi N= no. Urut 1/N, dan (7) Tentukan nilai $L_{0(hitung)} = |F(Z_i) - S(Z_i)|$, nilai yang terbesar kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} (Lihat pada Tabel nilai kritis Uji Liliefors).

Teknik analisis kedua yaitu uji homogenitas. Data yang didapat dapat dianalisis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Sedangkan untuk menganalisis pengaruh terhadap kedua variable tersebut digunakan rumus uji pengaruh atau *t-test*. Data yang didapat akan dianalisis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2) - (\sum D)^2}{(N - 2)}}$$

Keterangan:

D= Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest)

N= Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data. Baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Data – data yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif yaitu normalitas, homogenitas dan uji beda atau pengaruh. Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskripsi data pengaruh media bantu latihan *focus light* terhadap *agilitas dribling* pada pembinaan cabang bola basket di prodi pendidikan jasmani UNTAN.

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No.	Post- Test (X)	f _i	f _k	Z _i	Luas kurva	F (z _i)	S (z _i)	f(z _i) -s(z _i)
1	7,86	1	1	-1,78	0,4625	0,0375	0,0625	0,0250
2	8,37	1	2	-1,42	0,4222	0,0778	0,1250	0,0472
3	8,58	1	3	-1,27	0,3980	0,1020	0,1875	0,0855
4	8,94	1	4	-1,02	0,3461	0,1539	0,2500	0,0961
5	9,42	1	5	-0,69	0,2549	0,2451	0,3125	0,0674
6	9,56	1	6	-0,59	0,2224	0,2776	0,3750	0,0974
7	10,38	1	7	-0,01	0,0040	0,4960	0,4375	0,0585
8	10,47	1	8	0,05	0,0199	0,5199	0,5000	0,0199
9	10,53	1	9	0,09	0,0359	0,5359	0,5625	0,0266
10	11,16	1	10	0,53	0,2019	0,7019	0,6250	0,0769
11	11,17	1	11	0,54	0,2054	0,7054	0,6875	0,0179
12	11,34	1	12	0,66	0,2454	0,7454	0,7500	0,0046
13	11,52	1	13	0,78	0,2823	0,7823	0,8125	0,0302
14	12,14	1	14	1,22	0,3888	0,8888	0,8750	0,0138
15	12,29	1	15	1,32	0,4066	0,9066	0,9375	0,0309
16	12,65	1	16	1,57	0,4419	0,9419	1,0000	0,0581
N=	Rata- Rata	10,40						
16	Xmax	12,65						
	Xmin	7,86						
	Rentang	4,79						
	Standar Deviasi (S)	1,43						
	Variansi (S ²)	2,04						

Dari data tersebut didapat bahwa $N = 16$ diperoleh hasil rata-rata ($\bar{x}$) sebesar 10,40 dan standar deviasi (S) sebesar 1,43. Apabila kita melihat tingkat kesalahan sebesar 0,05, maka batas daerah penolakan H_0 adalah 0,213. Sedangkan nilai L_{hitung} terbesar diperoleh **0.0974** maka $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,213 > 0.0974$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji homogenitas didapat hasil perhitungan sebagai berikut:

$$F(\max) = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F(\max) = \frac{2,04}{0,44}$$

$$F(\max) = 1,6$$

Kesimpulan :

$F_{hitung} 1,6 < F_{tabel} 2,39$ = maka populasi homogen

Dari perhitungan tersebut dibandingkan $F(\max)$ hitung dengan $F(\max)$ tabel pada posisi ($n-1:k$) yaitu $16-1 = 15$ sehingga $F(\max)$ hitung $\leq F(\max)$ tabel $1,6 < 2,39$ dengan demikian H_0 diterima atau varians antara *pre-test* dan *post-test* adalah homogen.

Uji Pengaruh

Tabel 2. Hasil Uji Pengaruh

No	Nama	Pre-test	Post-test	Selisih (d)	(d^2)
1	M. Angga .P.F	8,37	7,61	0,76	0,5776
2	Galih .N.H	7,86	6,48	1,38	1,9044
3	Heri Setiawan	8,94	6,88	2,06	4,2436
4	Ardian	10,53	7,83	2,7	7,29
5	Epan	11,16	7,86	3,3	10,89
6	A. Leonardo	12,65	8,40	4,25	18,0625
7	M. Subekti	11,52	8,03	3,49	12,1801
8	Anggi Oktriadi	12,29	8,41	3,88	15,0544
9	Frederikus	10,47	7,21	3,26	10,6276
10	Viktorinius	11,17	8,73	2,44	5,9536
11	Paulus	9,42	7,19	2,23	4,9729
12	Boby Arianto	8,58	7,39	1,19	1,4161
13	Lukman	12,14	8,84	3,3	10,89
14	Bobi	10,38	8,38	2	4
15	Rizki Fajrianto	9,56	7,48	2,08	4,3264
16	Bray	11,34	8,37	2,97	8,8209
JUMLAH				41,29	121,2101

Nilai t hitung dikonsultasikan dengan t tabel, maka nilai t tabel dengan $t 0.05$ d.b = $N-1 = 16 - 1 = 15$ adalah 1,753 t hitung = $10,442886853 \geq 1,753$ adalah signifikan dan H_0 diterima sedangkan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji beda dari *pre test* dan *post tes* yang telah dilakukan diperoleh nilai t hitung = 10.408 dan t tabel = 2.052 dengan demikian dapat disimpulkan t hitung $> t$ tabel ($10.408 > 2.052$)

Histogram di atas menunjukkan uji beda dari t tabel dan t hitung bahwa = 10.408 dan t tabel = 2.052 dengan demikian dapat disimpulkan t hitung $> t$ tabel ($10.408 > 2.052$)

Pembahasan

Didalam proses latihan media bantu latihan *focus light* terhadap *agilitas dribling* pada pembinaan bola basket di prodi pendidikan jasmani 2019 selama kurang lebih di lakukan dalam waktu tiga minggu yang pada setiap minggunya

dilakukan sebanyak 3 kali latihan para mahasiswa pada antusias dalam melaksanakan bentuk – bentuk latihan baru dengan menggunakan *focus light* yang bervariasi guna untuk meningkatkan rangsangan pada *agilitas dribling* bola basket yang sudah di miliki oleh setiap kemampuan mahasiswa, antusias yang dimiliki oleh mahasiswa ini juga timbul karena mendapatkan bentuk latihan yang baru dan belum pernah mereka terapkan pada latihan-latihan sebelumnya, variasi yang diberikan oleh pelatih ke mahasiswa yang mengikuti pembinaan bola basket sangat berpengaruh dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dari tes awal ke tes akhir dalam proses latihan pelatih memang berperan penting untuk memberikan hal – hal yang penting dalam peningkatan latihan terutama menu beberapa pendekatan latihan yang sesuai dan cocok kepada mahasiswa.

Variasi dan pendekatan latihan - latihan dalam hal ini memberikan gambaran yang sangat fundamental atau sangat mendasar untuk latihan penguasaan dribbling bola basket yang diharapkan dengan baik dan terkomperasi dan komperatif dengan cara yang mudah dan pendekatan yang cocok sesuai kemampuan anggota pembinaan yang ada.

Dalam penelitian ini stimulus yang diberikan adalah beberapa variasi latihan ini didasari dari hasil temuan lapangan bahwa penguasaan latihan terhadap teknik dasar bola basket rata-rata belum menguasai dengan baik sehingga didesainlah sebuah variasi latihan yang cukup dan mudah dilakukan Dengan pengetahuan yang bertambah, mahasiswa yang ikut dalam pembinaan cabor bola basket dengan sendiri dapat secara aktif baik secara personal maupun social bersama anggota pembinaan cabor bola basket lainnya terus menerus dengan mengintegrasikan pengalaman dan pengetahuan yang sudah dimilikinya dengan pengalaman dan pengetahuan yang didapatkannya dalam interaksinya dengan lingkungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disampaikan, disimpulkan sebagai berikut : (1) Jumlah data *pre-test* yang didapat 166,38 detik pada saat dilakukannya sebelum latihan media bantu latihan *focus light* terhadap *agilitas dribling* pada pembinaan cabor bola basket di prodi pendidikan jasmani UNTAN, (2) Jumlah data *post-test* yang didapat 125,09 detik pada saat setelah dilakukannya latihan media bantu latihan *focus light* terhadap *agilitas dribling* pada pembinaan cabor bola basket di prodi pendidikan jasmani UNTAN, dan (3) Adanya peningkatan media bantu latihan *focus light* terhadap *agilitas dribling* pada pembinaan cabor bola basket di prodi pendidikan jasmani UNTAN sebesar 41,29 detik yang berarti terdapat peningkatan kecepatan yang dibuktikan dari data awal pada saat melakukan pretest lebih besar dari data akhir saat melakukan post test .

Saran

Berdasarkan pembahasan simpulan yang sudah di dapatkan maka saran yang paling tepat adalah Perlunya pembinaan latihan bola basket di gali secara mendasar dan menyeluruh agar latihan – latihan bisa di aplikasikan dengan baik dan sesuai kebutuhan serta perlunya inovasi baru berupa media – media yang bisa mendorong mahasiswa dalam melakukan pembinaan cabor bola basket di prodi penjas UNTAN.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwarudin, Sahadi. (2011). **Berlatih Olah Raga Permainan Bola Basket**. Jakarta: Wadah Ilmu.
- Faruq, Muhammad Muhyi. (2009). **Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket**. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Juliantine, Tite dkk. (2007). **Modul Mata Kuliah Teori Latihan**. Bandung: Universitas Indonesia.

- Prasetyo, Bambang dan Lina Miftahul Jannah. (2012). **Metode Penelitian Kuantitatif**. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). **Tes Dan Pengukuran Olahraga**. Jakarta: RajaGrafindo Persada.