

Pengaruh Metode *Weight Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket Unp

Nadiah Rosinta^{1*}, Sari Mariati², Ronni Yenes³, Yogi Arnaldo⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kevelatihan Olahraga,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: nadiahrosinta13@gmail.com

ABSTRAK

Masalah yang ada dalam penelitian ini adalah pengaruh metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Desain penelitian ini menggunakan "*One. group pre.test-posttest*". Subjek penelitian ini adalah atlet bolabasket UNP, yang berjumlah 45 orang dengan 33 orang putra dan 12 orang putri. Dengan metode *purposive. sampling*, maka jumlah sampel pada penelitian 12 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting*. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 18,3 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 24,0. uji-t, diperoleh hasil t hitung sebesar 7,745 yang lebih besar dari pada tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ dengan $N = 12$ sebesar 1,796. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk- bentuk latihan dengan metode *weight training* yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *shooting*.

Kata Kunci : *Weight Training*, Kemampuan *Shooting*.

The Effect Of Weight Training Method On Shooting Ability Of Unp Basketball Athletes

ABSTRACT

The problem in this research is the influence of weight training methods on the shooting ability of UNP basketball athletes. This research aims to determine the effect of weight training methods on the shooting ability of basketball athletes. This type of research is *pseudo experiment*. This research design uses "*One. group pre.test-posttest*". The subjects of this research were UNP basketball athletes, numbering 45 people with 33 boys and 12 girls. With the method *purposive. sampling*, then the number of samples in the research is 12 athletes. This research instrument is a shooting ability test. The data analysis technique uses the t-test. Based on the results of the study, there is a significant influence between the of the weight training method on shooting ability. This is indicated by the average result of the initial test of 18.3 while the average result of the final test increased to 24.0. The t-test obtained a calculated t result of 7.745 which is greater than the t table at the level of $\alpha = 0.05$ with $N = 12$ of 1.796. So it can be interpreted that the treatment of providing training through forms of training with the weight training method given based on the approved training program can provide a good influence on shooting ability.

Keywords: *Weight Training*, *Shooting Ability*.

PENDAHULUAN

Kegiatan berolahraga tidak terlepas dari kehidupan kita sehari-hari dan hampir merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia, kegiatan berolahraga dapat berupa suatu kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan maupun kebugaran seseorang. Makna olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu (Masrun, 2016). Salah satu olahraga yang digemari saat ini adalah olahraga bolabasket, olahraga bolabasket ini memiliki olahraga yang dimainkan secara berkelompok yang dimainkan dilapangan yang terbuka (Sari dkk, 2018). Bolabasket merupakan olahraga yang sangat digemari oleh seluruh kalangan dan memiliki banyak manfaat yang diperoleh seperti pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik (Arifianto & fardi, 2021).

Menurut Pratama (2016:156) mengatakan bahwa “Bolabasket merupakan cabang olahraga berbentuk permainan yang mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta mencegah agar lawan tidak dapat menciptakan nilai dengan cara lempar tangkap atau *passing*, menggiring bola atau *dribbling*, dan menembak atau *shooting*”. Menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali (Yenes, 2018). Sikap postur dan posisi badan juga harus diperhatikan ketika akan menembak (Irawan et al., 2021). Tembakan yang sukses membutuhkan konsentrasi yang baik, tetapi yang terpenting adalah mekanika yang baik dalam tembakan (Ramadhan, 2019). Ramos (2020) "untuk menghasilkan teknik *shooting* yang tepat tentu tidak lepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan gerakan *follow through*”. Kunci sukses dalam bolabasket adalah memahami teknik dasar dan bagaimana bisa tembakan itu tidak efektif, dan berlatih lebih banyak per hari (Smith, 2017:16). Menurut Kosasih (2008:47) *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. Ada istilah dalam bolabasket yang perlu dikenalkan sejak dini yaitu BEEF (Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Throuw).

Tujuan pembinaan dan pengembangan atlet dengan melalui adanya program latihan. Menurut Pringgo Mardesia, (2023) kondisi fisik menjadi faktor utama bagi atlet dalam pencapaian sebuah prestasi.

Menurut Syafrudin (2019:25) mengatakan bahwa latihan merupakan bagian dari pada *training* dan merupakan implementasi dari perencanaan dalam bentuk aktifitas fisik dan mental yang dilakukan secara berulang-ulang dengan peraturan beban kerja yang jelas dan terarah. Dalam mencapai keahlian dalam olahraga faktor yang diperlukan latihan adalah faktor motivasi khususnya dalam motivasi dalam hal pencapaian dan daya saing latihan serta faktor kenikmatan olahraga untuk memulai dan mempertahankan komitmen untuk keterlibatan jangka panjang dalam olahraga seperti kesenangan dan kesukaan dalam latihan (Lima, *et al.*, 2020).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, peneliti melihat beberapa masalah lapangan. Masalah tersebut seperti masih perlu peran kondisi fisik, khususnya untuk kemampuan teknik *shooting*. Peneliti juga melihat beberapa masalah lain pada saat berlangsungnya proses latihan yaitu masih menggunakan metode yang konvensional. Terdapat pula persepsi bahwa latihan beban dapat mengurangi fleksibilitas dan akurasi tembakan, sehingga beberapa atlet dan pelatih masih meragukan efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan *shooting*. Pada saat sesi latihan gabungan antara atlet laki-laki dan perempuan, terlihat atlet laki-laki sudah bisa dan mampu melakukan teknik *shooting* dengan konsisten, Tetapi, untuk atlet perempuan dominan masih belum mampu dalam melakukan teknik *shooting* yang konsisten.

Dari uraian di atas maka dibutuhkan suatu latihan yang dapat nantinya diberikan pada atlet yakni metode *weight training*. Latihan *weight training* merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, dan lain-lain (Irianto, 2002, p.59).

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, *ball medicine* atau mesin beban (*gym machine*). Penggunaan *medicine ball* sangat cocok untuk berbagai jenis latihan, baik untuk atlet, pemula, maupun individu yang ingin meningkatkan performa fisik secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini berjenis eksperimen semu yang tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel – variabel yang di kontrol (Sandi, K., & Irawadi, H, 2019:824). Menurut Sugiyono, (2017:6) “metode penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting*. metode *weight training* sebagai variabel bebas, dan Kemampuan *shooting* sebagai variabel terikatnya. Design penelitian ini menggunakan *The. One. Group Pre.e. Test Post Test*. Penelitian ini dilaksanakan di club bolabasket UNP pada bulan April-Mei 2025. Penelitian ini diberikan perlakuan terhadap atlet bolabasket UNP, berupa latihan dengan menggunakan metode *weight training*, Sebelum perlakuan dilaksanakan di berikan tes awal selanjutnya di berikan tes akhir. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 45 orang atlet antaranya 33 orang putra dan 12 orang putri. Sampel di ambil atlet putra berjumlah 12 orang atlet dengan cara *purposive. sampling*. Instrument dalam penelitian ini yaitu berupa tes *medium shoot*. Tes ini dilakukan pada daerah medium yang menempatkan 5 titik sudut *shooting*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t lebih besar dari 0,05 normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 maka tidak normal.

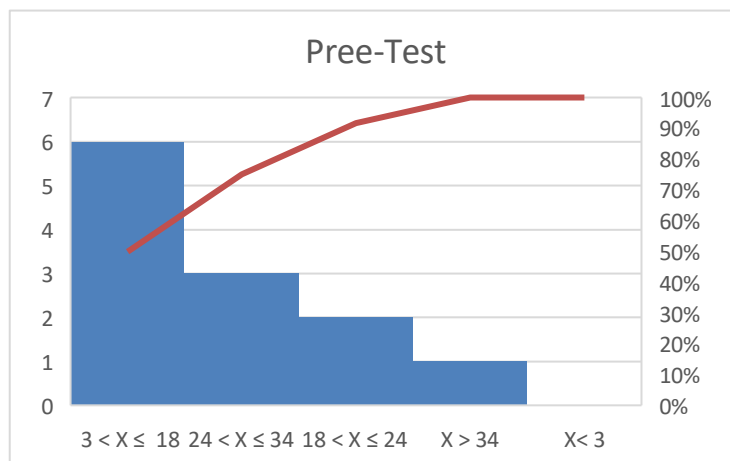
HASIL

Hasil dalam penelitian ini tentang pengaruh metode *weight training* terhadap kemampuan shooting atlet bolabasket UNP. Dari 12 sampel di peroleh terdapat dapat di deskripsikan *pre.-test* kemampuan shooting memiliki rata-rata sebesar 18,3. Standar deviasi sebesar 10,44, sedangkan skor tertinggi sebesar 34 dan skor terendah 4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table. di bawah ini :

Table. 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kemampuan *Shooting*

Interval	Abssolut	Kriteria
> 34	1	Sangat Tinggi
24 - 34	3	Tinggi
18 - 24	2	Sedang
3 - 18	6	Rendah
< 3	0	Sangat Rendah

Berdasarkan analisis data dari skor *post-test* kemampuan *shooting* di area medium yang dilakukan pada atlet bolabasket UNP seperti tabel di atas. Dari 12 sampel ada 0 orang berada pada kategori sangat rendah, 6 orang pada kategori rendah, 2 orang pada kategori sedang, 3 orang pada kategori tinggi, dan 1 pada kategori sangat tinggi.



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi *pre-test* kemampuan *shooting*

Berdasarkan dari hasil analisis data yang dilakukan pada tes akhir menggunakan tes kemampuan shooting, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk table. sebagai berikut :

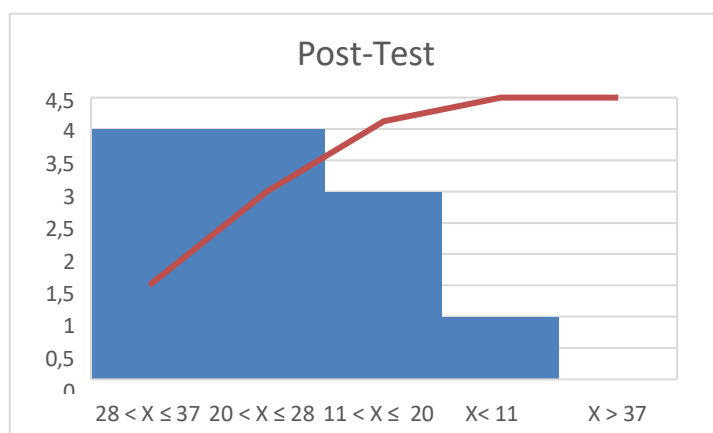
Berdasarkan pada data tabel diatas, maka dapat dideskripsikan *post-test* kemampuan *shooting* yang memiliki rata-rata sebesar 24,0, standar deviasi sebesar 8,571. Sedangkan skor tertinggi sebesar 36 dan skor terendah sebesar 10. Dari data hasil *post-test* maka distribusi frekuensi kemampuan *shooting* di area medium dapat peneliti sajikan sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kemampuan *Shooting*

Interval	Jumlah	Kriteria
> 37	0	Sangat Tinggi
28 - 37	4	Tinggi
20 - 28	4	Sedang
11 - 20	3	Rendah
< 11	1	Sangat Rendah

Berdasarkan analisis data dari skor *post-test* kemampuan *shooting* di area medium yang dilakukan pada atlet bolabasket UNP seperti tabel di atas. Dari 12 sampel ada 1 orang berada pada kategori sangat rendah, 3 orang pada kategori rendah, 4 orang pada kategori sedang, 4 orang pada kategori tinggi, dan 0 pada kategori sangat tinggi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berdistribusi berikut:



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi *post-test* kemampuan *shooting*

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan tarap nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujian yang digunakan ialah apabila L_{hitung} (L_h) yang diperoleh pada data pengamatan melebihi L_{tabel} (L_t), maka hipotesis nol tersebut ditolak dan sebaliknya apabila L_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dan L_{tabel} maka hipotesis nol dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat disederhanakan tabel sebagai berikut:

Table. 5. Uji Normalitas

Atlet Bolabasket UNP		N	Lhitung	Ltabel	Distribusi
Pengaruh Metode <i>Weight training</i>	<i>Pre-test</i>	12	0,121	0,242	Normal
	<i>Post-test</i>	12	0,221	0,242	

Berdasarkan hasil perhitungan peneliti pada uji normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal L_{hitung} sebesar 0,121 yang diperoleh lebih kecil dari pada L_{tabel} 0,242, kemudian terdapat tes akhir yaitu L_{hitung} sebesar 0,221

dan L_{tabel} sebesar 0,242 dalam taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa semua kelompok data peneliti ini di ambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat di gunakan untuk pengujian hipotesis penelitian. Berdasarkan analisis yang pe.ne.liti lakukan dengan menggunakan rumus uji be.da (uji-t) yang dilakukan maka te.rdapat hasil analisis uji be.da (uji-t) se.bagai be.rikut:

Table. 6. Uji Hipotesis

Variabel		Rata-Rata	N	Thitung	Ttabel	Keterangan
Pengaruh metode <i>weight training</i>	<i>Pre-test</i>	18,3	12	7,745	1,796	Berpengaruh
	<i>Post-test</i>	24,0	12			

Berdasarkan pada tabel menunjukkan terhadap pengaruh metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket UNP dengan rata-rata pada *pre-test* sebesar 18,3 dan *post-test* meningkat menjadi 24,0. Selanjutnya hasil dari analisis uji beda mean (uji-t) sebesar thitung 7,745 sedangkan pada t_{tabel}

sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$. Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan di atas maka $thitung > ttabel$ ($7,745 > 1,796$). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan metode *weight training* terhadap

kemampuan shooting atlet bolabasket UNP.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada saat dilapangan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket UNP. Sebelumnya diberikannya perlakuan terhadap sampel penelitian di awali dengan tes awal. Berdasarkan hasil tes awal tersebut didapatkan kemampuan *shooting* di area medium yang diperoleh dengan rata-rata sebesar 18,3. Namun setelah diberikannya sebuah perlakuan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 24,0.

Hal tersebut juga diperkuat setelah meneliti malakukan uji-t, dimana diperoleh hasil t hitung sebesar 7,745 yang lebih besar dari pada t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ dengan $N = 12$ sebesar 1,796. Dengan demikian hasil penelitian tersebut mengartikan bahwa hipotesis yang di ajukan dapat di terima kebenarannya dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan metode *weight training* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket UNP.

Kemudian perbedaan penelitian saya dengan penelitian yang relevan sebelumnya antara lain :

- Penelitian sebelumnya menggunakan dua metode yaitu *weight training* dan *body weight training* sedangkan penelitian saya hanya menggunakan satu metode yaitu *weight training*.
- Penelitian sebelumnya menggunakan *teknik shooting freethrow* sebagai instrumen sedangkan penelitian saya menggunakan instrumen teknik *shooting* di area medium.
- Penelitian sebelumnya menetapkan skor untuk satu *shooting* adalah satu poin dengan 20 kali melakukan *shooting* pada area *freethrow* sedangkan penelitian saya menetapkan satu *shooting* mendapatkan dua poin dengan 5 kali melakukan *shooting* dalam 5 titik dengan keseluruhan jumlah *shooting* yg dilakukan adalah 25 kali *shooting*.
- Penelitian sebelumnya menggunakan SPSS untuk mengolah data sedangkan saya menggunakan excel untuk mengolah data.
- Penelitian sebelumnya menggunakan uji homogen sedangkan penelitian yang saya lakukan tidak menggunakan uji tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan metode *weight training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket UNP. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 18,3 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 24,0. uji-t, diperoleh hasil t hitung sebesar 7,745 yang lebih besar dari pada t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ dengan $N = 12$ sebesar 1,796. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan metode

weight training yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). Improving Basketball Dribbling Ability through Ball Handling Exercises. *Jurnal Patriot*, 3(1),. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.771>
- Dianto, A. R.(2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Siswa Smp Negeri 1 Pogalan Trenggalek.
- Irianto, D.P. (2002). Dasar kepelatihan. Yogyakarta: UNY Press.
- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*.
- Erluj, F., Strumbelj, E. (2015).*Basketball Shot Types and Shot Success in*
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. (2012). *Basketball Teams as Strategic Networks. Journal Plus One* 7(11)
- Kosasih, Danny. 2008. Fundamental Basketball First Step To Win. Jakarta: Karmedia.
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020).*Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health*
- Mariati, Sari., & Willady Rasyid.(2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp, *Jurnal Menssana*,
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPL Sumbar. *Jurnal Performa*
- Pratama, C., & Sutopo, P. (2016). Kontribusi fisik dan teknik terhadap keterampilan dribbling atlet bolabasket putri junior Kabupaten Gunung kidul.
- Pratomo, A., Pramono, A., Soenyoto., T. (2020). *The Effect of Ballhandling and Agility Training on Extracurricular Women's Basketball Dribble at Public Vocational High School 1 Kedawung. Journal of Physical Education and Sports* 9 (2)
- Pringgo Mardesia. (2023). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas*.
- Prusak, Keven A. 2007. Permainan bola basket.Klaten. PT Intan Sejati
- Ramadhan, M. N. (2019). The Role of Training in Basketball Concentration for Elementary Schools. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot

- Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3),.
- Smith, A. S. 2017. Shooter's Touch: Skill Mastery in Basketball through Skill-Appropriate Progressions. *Strategies*, 30(4),
- Syafruddin. 2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang : UNP Press.
- Sandi, K., & Irawadi, H. (2019). Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 820-830.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.396>
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Stockel, T., Weigelt, M., Krug, J. (2011). *Acquisition of a Complex Basketball-Dribbling Task in School Children as a Function of Bilateral Practice Order*. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*
- Yenes, R. (2018). PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOT ATLET BOLABASKET FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*,