

# PENGARUH LATIHAN *WEIGHT TRAINING* DAN *BODY WEIGHT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLA BASKET

Tengku Agam Qadhafi

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Email : [tengkuqadhafi16060474181@mhs.unesa.ac.id](mailto:tengkuqadhafi16060474181@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak

Tembakan atau shooting dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang selalu mendapat perhatian. Kemenangan dalam suatu pertandingan bola basket ditentukan oleh banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke keranjang lawan. Berdasarkan akumulasi memasukkan bola ke keranjang lawan menentukan kemenangan dan kekalahan suatu regu.

Agar shooting selalu tepat pada sasaran, maka dibutuhkan latihan daya ledak atau power untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan shooting. Oleh karena itu latihan-latihan yang lain seperti weight training maupun body weight training sangat diperlukan pada ketepatan shooting. Peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan weight training dan body weight training terhadap kemampuan shooting bola basket.

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimental dengan metode *Quasi Experimen Design* pendekatan dengan "*Pretest and Post-test Design*" untuk melihat Pengaruh Latihan *Weight Training* dan *Body Weight Training* Terhadap Shooting Bola Basket. Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok A menggunakan *lat Weight Training*, B menggunakan *Body Weight Training*, dimana pemilihan kelompok tersebut menggunakan *Ordinal pairing*. Untuk *Pretest* dan *Post-test* menggunakan tes akurasi *shooting* bola basket. Hasil penelitian menunjukkan hasil dari perbandingan latihan weight training mengalami peningkatan sebesar 35% sedangkan pada latihan body weight training mengalami peningkatan sebesar 30%.

**Kata Kunci :** Weight Training, Body Weight Training, Shooting, Bola Basket.

## Abstract

*Shooting in a basketball game is one of the basic techniques that always gets attention. Winning in a basketball match is determined by the number of balls that can be put in the opponent's basket. Based on the accumulation of putting the ball in the opponent's basket, it determines the victory and defeat of a team.*

*So that shooting is always right on target, it takes power training to increase the speed of shooting. Therefore, other exercises such as weight training and body weight training are needed for shooting accuracy. Researchers wanted to know the effect of weight training and body weight training on basketball shooting skills.*

*This research is an experimental research with a Quasi Experiment Design method with "(Pretest and Post-test Design)" approach to see the effect of weight training and body weight training on shooting basketball. In this study, there were 2 groups A using *lat Weight Training*, B using *Body Weight Training*, where the selection of the group using *Ordinal pairing*. For the pretest and post-test using the basketball shooting accuracy test 30%.*

**Keywords:** *Weight Training, Body Weight Training, Shooting, Basketball.*

## 1. PENDAHULUAN

Bola basket dimainkan di dalam batas ruang tiga dimensi, sebab ring basket ditempatkan pada ketinggian pada ketinggian tertentu di atas permukaan tanah. Usaha memasukkan bola ke dalam ring basket banyak memberi kesempatan kepada para pemain untuk berimpovisasi dengan bebas seperti dengan *jump shoot, hook shoot, lay up, 3 point shoot, dan slam dunk*. Shooting pada bola basket sangatlah penting dikarenakan *shooting* salah satu cara untuk mencetak *point* ke dalam ring lawan.

Tembakan atau shooting dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang selalu mendapat perhatian. Kemenangan dalam suatu pertandingan bola basket ditentukan oleh banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke keranjang lawan. Berdasarkan akumulasi memasukkan bola ke keranjang lawan menentukan kemenangan dan kekalahan suatu regu.

Mengenai pentingnya shooting dalam permainan bola basket dikemukakan oleh Hal Wissel (2012: 71) dikatakan bahwa: Integrasi mental dan mekanis merupakan aspek yang mendorong keberhasilan *shooting*.

Menurut Sukadiyanto (2011:135) “*Power* merupakan gabungan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan”. *Power* atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya yang artinya bahwa kemampuan seseorang untuk mempergunakan sekelompok otot tungkai secara maksimum dengan cepat. *Power* sering diterjemahkan sebagai daya ledak.

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Lengan merupakan anggota gerak badanyang terdiri dari beberapa tulang dan otot yang berperan dalam gerak. *Power* lengan memegang peranan penting dan kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya suatu prestasi dalam beberapa cabang olahraga terutama untuk cabang-cabang olahraga yang didalamnya terdapat gerakan-gerakan melempar, menolak,dan gerakan-gerakan lain yang melibatkan

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasy* eksperimen lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Hamid Darmadi (2011: 17) eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variable lain dalam kondisi yang terkontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *weight training* dan *body weight training* terhadap akurasi shooting bola basket. Penelitian ini menggunakan *pre test - perlakuan latihan - post test*. Penelitian ini di lakukan di SMAN 1 WARU dilaksanakan selama 6 minggu dan latihan tiap minggu 3 kali dengan bentuk latihan *diamond push up* dan *chest press*. Menurut Maksum (2018: 111), instrument merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Pada dasarnya suatu penelitian tidak terlepas dari data yang di perlukan untuk membuktikan kebenaran suatu hipotesis. Pengambilan data juga harus sesuai dengan

## 3. HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimental dengan metode *Quasi Experimen Design* pendekatan dengan “(*Pretest and Post-test Design*)” untuk melihat Pengaruh Latihan *Weight Training* dan *Body Weight Training* Terhadap Shooting Bola Basket . Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok A menggunakan latihan *Weight Training*, B menggunakan latihan *Body Weight Training*, dimana pemilihan kelompok tersebut menggunakan *Ordinal pairing*. Untuk *Pretest* dan *Post-test* menggunakan tes akurasi *shooting* bola basket.

### Analisis data

Setelah dilakukan *Pretest* kepada sampel kemudian diberikan perlakuan (*Treatment*) yaitu dengan

kerja otot lengan yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk dapat melakukan gerak yang berpusat pada persendian otot-otot kontraksi.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *power* lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Menurut Sukadiyanto (2011:214) “Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

jenis data, kualitas pengukuran dan penilaian yang dilakukan sangat bergantung pada kualitas instrument penelitian.

Pelaksanaan tes seluruh sampel dikumpulkan untuk diberikan arahan dan alur pelaksanaan, setelah itu bariskan sampel secara acak sesuai garis *free throw* dengan bergantian sepuluh orang dibagi tiga. Sample melakukan *free throw* dengan 20x percobaan, dan hitung berapa kali bola masuk dalam 20 kali percobaan.

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini adalah dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua model latihan yaitu latihan *diamond push up* dan *chest press*. Maka dalam penelitian ini teknik analisa data menggunakan statistik inferensial uji beda *mean* dari *pre-test* dan *post-test*. Untuk mempertimbangkan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, dan Uji *t paired sampel t-test*. Analisa data menggunakan SPSS 23.

memberikan program latihan kemudian dilakukan *Post-test* terhadap sampel, maka hasil penelitian dapat di deskripsikan sebagai berikut.

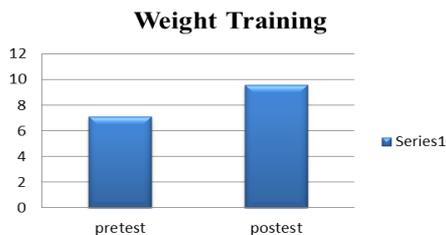
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
3	H.R	10	13	3
7	R.J	9	13	4
2	D.Z	8	11	3
9	M.D	8	10	2
19	S.A	7	9	2
5	M.S	7	9	2
11	M.R	6	7	1
18	D.A	6	8	2

8	M.B	5	8	3
4	A.G	5	8	3
Jumlah		71	96	25

**Tabel 1 Hasil Pretest dan Post-Test Weight Training**

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil sebagai berikut, pada kelompok latihan *Weight Training* memiliki nilai *Pretest* 71 dan *Post-test* 96 dengan memiliki selisih 25.

**Diagram 1 Weight training terhadap Akurasi**



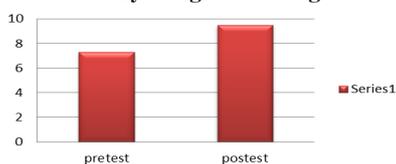
Berdasarkan hasil dari diagram diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan Akurasi Shooting dari pretest ke post-test pada latihan *Weight Training* sebesar 35%.

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
10	L.S	11	13	2
14	M.A	9	12	3
6	R.H	8	10	2
12	A.D	8	10	2
16	A.F	8	10	2
1	J.E	7	9	2
13	A.P	7	9	2
17	M.E	6	9	3
15	M.W	5	7	2
20	A.G.D	4	6	2
Jumlah		73	95	22

**Tabel 2 Hasil Pretest dan Post-Test Body Weight Training**

Tabel diatas menunjukkan hasil sebagai berikut, jumlah tes pada daya tahan otot lengan pada kelompok *Body Weight Training* memiliki nilai *Pretest* 73 dan *Post-test* 95 dengan selisih 22.

**Diagram 2 Body Weight training terhadap Akurasi**



Berdasarkan hasil dari diagram diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan Akurasi Shooting dari pretest ke post-test pada latihan *Body Weight Training* sebesar 30%.

Test	Kelompok	Min	Max	Mean	Selisih	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	<i>Weight Training</i>	5	10	7,1	2,5	1,66333
<i>Post-test</i>	<i>Weight Training</i>	8	13	9,6		2,1187

**Tabel 3 Rata-Rata Pretest dan Post-Test latihan Weight Training**

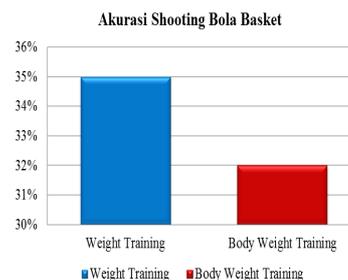
Berdasarkan hasil dari kelompok *Pretest Weight Training* memiliki nilai minimal 5 dan nilai maksimal 10 dengan rata-rata rata 7,1. *post-test Weight Training* memiliki nilai minimal 8 dan maksimal 13 dengan rata-rata rata 9.6 dan memiliki selisih rata-rata sebesar 2,5.

Test	Kelompok	Min	Max	Mean	Selisih	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	<i>BodyWeight Training</i>	4	11	7,3	2,2	2,002776
<i>Post-test</i>	<i>BodyWeight Training</i>	6	13	9,5		2,068279

**Tabel 4 Rata-Rata Pretest dan Post-Test latihan Body Weight Training**

Berdasarkan hasil dari kelompok *Weight Training* memiliki nilai minimal 4 dan maksimal 11 dengan rata-rata rata 7,3. *Post-test Body Weight Training* memiliki nilai minimal 6 dan maksimal 13 dengan rata-rata rata 9,5 dan memiliki selisih rata-rata sebesar 2,2.

**Diagram 3 Perbandingan Weight Training dan Body Weight Training terhadap Akurasi Shooting Bola Basket**



Berdasarkan Diagram dan Tabel diatas menunjukkan hasil dari perbandingan latihan *weight training* mengalami peningkatan sebesar 35% sedangkan pada latihan *body weight training* mengalami peningkatan sebesar 32%.

### Uji Normalitas

Uji statistik ini diperlukan untuk membandingkan distribusi data daya tahan otot lengan terhadap ketepatan *shooting* dengan distribusi normal baku. Untuk pengujian tersebut dilakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan jumlah sampel sebanyak 20. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.0 dengan nilai signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Data pengukuran *Shooting Bola Basket* Surabaya dikatakan mempunyai distribusi normal jika nilai  $p > \alpha$ . Sebaliknya, jika nilai  $p < \alpha$  maka data mempunyai distribusi tidak normal (Ghozali, 2011). Hasil pengujian yang diperoleh disajikan pada Tabel 4.5 dengan keterangan sebagai berikut :

Hasil Test	Nilai P*	Akurasi Shooting
<i>Weight Training</i>	0,946	Normal
<i>Body Weight Training</i>	0,176	Normal

**Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas**

Berdasarkan Tabel diatas, didapatkan data pengukuran latihan *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap *Shooting* Bola Basket mempunyai nilai *Pretest* dan *Post-test Weight Training* dan *Body Weight Training* ( $p > 0,05$ ) atau lebih besar dari 0,05 . Sehingga data pengukuran *Shooting* Bola Basket mempunyai distribusi normal.

### Uji Homogen

Selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan uji homogen varians (uji *Levene's Test*) yang bertujuan untuk mengetahui data penelitian mempunyai varians homogen atau tidak. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS version 20.0 dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Data dikatakan homogen jika nilai  $p > \alpha$ . Sebaliknya, jika nilai  $p < \alpha$  maka data tidak homogen (Ghozali, 2011). Hasil pengujian yang diperoleh di sajikan pada tabel 4.4 di bawah ini.

Hasil Test	Nilai P*	Akurasi Shooting
<i>Weight Training</i>	0,850	Normal
<i>Body Weight Training</i>	0,946	Normal

**Tabel 6 Hasil Uji Homogen**

Berdasarkan Tabel diatas, didapatkan data pengukuran latihan *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap *Shooting* Bola Basket mempunyai nilai *Pretest* dan *Post-test Weight Training* dan *Body Weight Training* ( $p > 0,05$ ) atau lebih besar dari 0,05 . Hal ini menunjukkan data pengukuran *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap *Shooting* Bola Basket mempunyai distribusi yang Homogen sehingga dapat dijadikan alat untuk di teliti.

### Pengujian Hipotesis

Untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan antar kelompok perlakuan maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Independent T test* . Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.0 dengan nilai signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 (Ghozali, 2011). Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Variabel penelitian	( $\alpha$ )	Sig (-2tailed)
<i>Weight Training</i>	0,05	0,010
<i>Body Weight Training</i>	0,05	0,009

**Tabel 7 Hasil Pengujian Uji *Independent T Test* Antar Kelompok *Weight Training* dan *Body Weight* terhadap *Shooting* Bola Basket**

Berdasarkan hasil di atas, signifikansi *p-value* untuk *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap *Shooting* Bola Basket setelah melakukan uji T menggunakan uji *Independent T test* antara kelompok *Weight Training* adalah 0,010. Sedangkan kelompok *Body Weight Training* adalah 0,009. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat nilai *Post-test* pada setiap kelompok memiliki nilai ( $p < 0,05$ ) atau kurang dari 0,05 sehingga  $H_0$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap *Shooting* Bola Basket mengalami peningkatan yang signifikan.

## 4. PEMBAHASAN

Dalam sebuah pengembangan latihan perl memperhatikan prinsip dasar dalam latihan dan prinsip-prinsip dalam pemberian sebuah beban latihan. Menurut Ambarukmi (2017:01) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya pada pendekatan secara teratur dan terencana sehingga mampu memperkuat dan meningkatkan kesiapan olahragawan. Hal ini menekankan bahwa latihan merupakan suatu bentuk perkembangan yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu masing-masing.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data *Training*. Hasil peningkatan latihan *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap Ketepatan *Shooting* Bola Basket dengan diberikan *Treatment* selama 6 minggu dengan Frekuensi 1 minggu 3 kali pertemuan dengan jeda istirahat 1 hari setelah melakukan *Treatment* dengan peningkatan program latihan 2 minggu sekali. Hasil menunjukkan bahwa :

### a. *Weight Training*

Latihan *weight training* memiliki peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan *shooting* bola basket, hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa teori peneliti (Witarsyah : 2019) tentang peningkatan kemampuan *chest pass* dengan menggunakan metode *weight training*, hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan *chest pass*. Dalam pembuatan program latihan, *weight training* dapat dijadikan salah satu latihan yang menyerupai cabang olahraga khususnya cabang olahraga basket dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

Berdasarkan teori tersebut latihan *weight training* sangat berguna untuk meningkatkan performa kondisi fisik. Menurut Harsono (2015:11) "seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, maka semakin baik pula dalam melakukan teknik". Hal ini menandakan bahwa jika seseorang melatih yang ketepatan *shooting* dengan latihan

weight training yang bertujuan untuk meningkatkan performa fisik, maka akan meningkat juga tingkat ketepatan seseorang dalam melakukan *shooting* bola basket.

#### b. Body Weight Training

Latihan *body weight training* memiliki peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan *shooting* bola basket. Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa teori peneliti Ruslan (2019) tentang pengaruh latihan Push-Up terhadap ketepatan *shooting*, hasil menunjukkan bahwa latihan *Push-Up (Body Weight Training)* mengalami peningkatan yang signifikan terhadap *shooting*. Menurut Ruslan (2019) “Semakin baik dalam melakukan latihan Push-Up maka semakin baik dan tepat dalam melakukan *shooting* bola basket.

Dalam pembuatan program latihan, *Body weight training (Push-Up)* dapat dijadikan salah satu latihan yang menyerupai cabang olahraga khususnya cabang olahraga basket dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Pada bagian otot lengan seperti otot besar biceps dan triceps sangat

berpengaruh terhadap teknik dalam melakukan *shooting*, hal ini menandakan bahwa *push-up* merupakan salah satu latihan yang sangat penting karena gerakan pada saat melakukan *push-up* hampir sama dengan saat melakukan *shooting* pada bola basket. Berdasarkan teori tersebut latihan *weight training (Push-Up)* sangat berguna untuk meningkatkan performa kondisi fisik. Pada cabang olahraga ada 4 hal yang harus dibutuhkan dalam mencapai sebuah prestasi, menurut Harsono (2015:03) seorang atlet membutuhkan 4 hal dalam mencapai prestasi yaitu teknik, taktik, fisik dan mental, ke 4 unsur tersebut memiliki keterkaitan maupun kesinambungan. Dalam melakukan 4 unsur tersebut hal yang paling utama dibangun adalah fisik karena ketika seseorang memiliki yang rendah maka akan berpengaruh kepada teknik, taktik dan mental. Berdasarkan penjelasan tersebut menyatakan bahwa latihan fisik seperti latihan *weight training* dan *body weight training* sangatlah penting dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya pada cabang olahraga bola basket.

### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisa dan pembahasan diatas peneliti memberikan kesimpulan bahwa

- a. Latihan menggunakan *weight training* dan latihan *body weight training* memiliki pengaruh terhadap *shooting* bola basket.
- b. Latihan *weight training* memiliki persentase peningkatan *shooting* yang lebih besar yaitu 35% sedangkan pada *body weight training* hanya memiliki peningkatan *shooting* sebesar 30%.

### 7. REFERENSI

Ali Maksum. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Ambarukmi, Khusniyah Tri dan Nur Diana. 2017. Pengaruh Size, Leverage, Profitability, Capital Intensity Ratio Dan Actifity Ratio Terhadap Effective Task Rate (ETR) (Studi Empiris Pada Perusahaan LQ-45 Yang Terdaftar Di BEI Selama Periode 2011-2015).

Anggara, M. N., Witarsyah, W. 2009. *Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kerinci*. Jurnal JPDO Volume 2 Nomor 1, hal 243-247.

### 6. SARAN

Berdasarkan penelitian diatas, maka peneliti memberi saran bahwa

- a. Latihan *weight training* sangat direkomendasikan untuk melatih *shooting* bola basket.
- b. Latihan *weight training* juga sangat direkomendasikan untuk olahraga-olahraga yang membutuhkan peningkatan kondisi fisik.
- c. Latihan *weight training* juga dapat menjadi opsi dalam pembuatan dan evaluasi program latihan.

Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.

Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.

Harsono, 2015. *Kondisi fisik*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.

Ruslan. 2019. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket*

*Pada Club PDL Samarinda. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Volume 4(1) 2020.*

Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P.S., & Dalbo, V. (2014). *The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of sport science* 32(4), 367-374.

Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.

Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)

Sukadiyanto.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Wissel. 2012. *Basketball :Steps to success. Third Edition*. Champaign. Human Kinetics. Wi