

Upaya Peningkatan Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola Melalui Latihan *Squad Jump* pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 10 Ruteng

Oktafianus Riswanto¹, Shinta Masitho Windriyani², Reno Siska Sari³, Risma Abbas⁴, Paulus Rah Adi Pawitra⁵, Yusvidha Ernata⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Budi Utomo Malang

Article Info

Article history:

Received: 24 Juli 2022

Publish: 24 Juli 2022

Keywords:

Shooting,
Squad Jump,
Football,

Info Artikel

Article history:

Diterima: 24 Juli 2022

Publis: 24 Juli 2022

Abstract

This study aims to determine the Efforts to Improve Shooting Skills in Football Games Through Squad Jump Exercises. This type of research is Classroom Action Research. The research was carried out at the SMP Negeri 10 Ruteng. As for in this study, the subject was class VII A of SMP Negeri 10 Ruteng which the number of students was 33 people. Data analysis in this study was carried out using descriptive analysis techniques. The results of this study indicate that the pre-cycle results have an average activity percentage of students' abilities, which is 40%. These results indicate that the average value of students' abilities has not reached the indicator value of research success, namely: 70% (low category). In the first cycle, the percentage of students' abilities has increased compared to the pre-cycle, but the increase has not yet reached the success indicator, which is 70%. The average percentage of ability on teacher observation is 66.66% and the average percentage of students' ability in doing shooting techniques in the first cycle is: 67.87%, it means that the percentage of students has not reached the indicator of success. In this second cycle, the percentage of students' abilities has increased compared to the previous cycle, the increase has reached the success indicator, which is 70%. The average percentage of students' ability to perform basic shooting techniques in cycle II is: 72.53% (the average student's ability has reached the indicator of success). The conclusion obtained in this study was that squad jump training can improve shooting skills in soccer games.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Upaya Peningkatan Keterampilan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola Melalui Latihan *Squad Jump*. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 10 Ruteng. Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan subjek adalah kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng yang mana jumlah siswanya 33 orang. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik analisa deskriptif. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa hasil pra-siklus terdapat rata-rata aktivitas presentase kemampuan siswa yaitu 40%. Hasil tersebut menunjukan bahwa nilai rata-rata kemampuan siswa belum mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian yakni: 70% (kategori rendah). Pada siklus I ini presentase kemampuan siswa sudah meningkat di bandingkan pra-siklus, tetapi peningkatannya belum mencapai idikator keberhasilan yakni 70%. Rata-rata presentase kemampuan pada observasi guru 66,66% dan rata-rata presentase kemampuan siswa dalam melakukan tehnik *shooting* pada siklus I yaitu: 67,87%, itu artinya presentase siswa belum mencapai indikator keberhasilan. Pada siklus II ini presentase kemampuan pada siswa sudah meningkat dibandingkan dengan siklus yang sebelumnya, peningkatan sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu 70%. Rata-rata presentase kemampuan pada siswa dalam melakukan teknik dasar *shooting* pada siklus II ini yaitu: 72,53% (rata-rata kemampuan siswa sudah mencapai indikator keberhasilan). Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini bahwa latihan *squad jump* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Shinta Masitho Windriyani,

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Budi Utomo Malang

Email: masithosport@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sala satu permainan beregu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain, termasuk satu orang penjaga gawang (Keeper). Permainan ini sangat memerlukan keterampilan

gerak kaki dan tungkai. Sedangkan untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan selama di area gawangnya. Namun, jika keluar area gawangnya maka akan terjadi pelanggaran (Purwanto, 2004). Menurut Nawan (2017), sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental.

Di Indonesia permainan bola kaki telah berkembang maju dengan pesat, hal ini terbukti dengan semakin banyaknya klub-klub perkumpulan bola kaki yang terbentuk di desa, kota, sekolah, dan instansi pemerintah maupun swasta. Juga salah satu cabang olahraga yang disertakan dalam olimpiade. Permainan bola kaki ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi saja tetapi sudah merupakan olahraga yang berprestasi. Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam permainan bola kaki harus diterapkan teknik dasar terlebih dahulu, sehingga perlu dilakukan cara latihan yang efektif dan efisien. Penguasaan teknik dasar yang baik adalah dasar sebagaimana untuk pengembangan suatu permainan dalam permainan sepak bola itu sendiri (Subagyo, 2010).

Salah satu cabang olahraga permainan yang cukup berkembang dan lama dikenal masyarakat Indonesia adalah bola kaki. Karena sarana dan prasarana yang murah. Bola kaki banyak digemari masyarakat dan olahraga ini juga mempunyai daya tarik sendiri dalam permainan bola kaki mengadung unsur akrobatik yang dapat menghibur penonton. Permainan bola kaki merupakan salah satu cabang olah raga di Indonesia yang menjadi investasi negara yang menjanjikan prestasi. Ketika di pandang dari segi peminatnya bola kaki memiliki popularitas yang sama dengan bola voli. Tingkat kesulitan yang tinggi dalam gerakannya menjadi kendala, sehingga memerlukan keuletan dan ketekunan untuk menguasainya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek keterampilan dalam bidang olahraga, sebagai berikut: keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih, aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan, yang di rencanakan untuk pendidikan nasional, pada siswa/i SMP Negeri 10 Ruteng.

Kompas.com (Selasa, 27 April 2021) keterampilan dasar bermain sepak bola terbagi menjadi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Contoh adanya keterampilan dasar berupa gerak lokomotor dalam permainan sepak bola terlihat ketika seorang pemain bergerak mengikuti arah bola atau lawan. Bentuk lain gerak lokomotor dalam permainan sepak bola adalah perpindahan pemain dengan berjalan atau berlari untuk membuka ruang dan menerima operan dari rekan setim. Sedangkan bentuk gerak non lokomotor dalam permainan sepak bola bisa ditemui ketika seorang pemain menggerakkan kepala untuk mengetahui posisi rekan setim. Rutinitas pemanasan dengan memutar pergelangan kaki atau menggelengkan kepala sebelum permainan dimulai juga masuk dalam gerakan non lokomotor dalam sepak bola. Adanya kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif juga muncul dalam permainan sepak bola, yang sering dilakukan pemain. Contoh kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola adalah melakukan umpan silang sembari berlari atau melakukan tendangan ke arah gawang setelah menggiring bola. Kedua contoh kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif tersebut, berasal dari gerakan berlari serta melakukan umpan lambung atau silang. Begitu juga dengan keterampilan pemain saat menggiring bola dalam kotak penalti kemudian melepaskan tendangan ke arah gawang untuk mencetak gol. Seseorang disebut terampil apabila kegiatan yang dilakukannya ditandai dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat yang relatif tepat.

Pada umumnya yang dimaksudkan dengan keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan dengan suatu pembuatan/tugas dan indikator dari sebuah tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran maka, keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang di peragakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Keterampilan dasar dalam permainan sepak bola itu sangat penting diketahui oleh atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal karena keterampilan seorang atlet yang baik dapat dilihat oleh orang lain. Keterampilan bermain sepak bola dapat disimpulkan adalah derajat untuk

melakukan kemampuan dalam melakukan suatu teknik dasar permainan sepak bola secara efisien dan efektif. *Shooting* adalah usaha seorang pemain sepak bola dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan (Sugiyanto, 1997).

Masalah yang sering terjadi dalam permainan sepak bola adalah kurangnya kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* hal ini sesuai dengan hasil pengamatan peneliti pada siswa kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng. Dalam proses pelaksanaan praktek olahraga sepak bola, peneliti banyak menemui siswa yang belum memahami cara melakukan *shooting* sering kali pada saat melakukan teknik gerak *shooting* bolannya tidak terarah. Untuk itu model yang bisa dipakai dalam proses meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa SMP tersebut adalah dengan cara latihan *squad jump*. Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Squad Jump”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). dalam penelitian ini, PTK digunakan untuk meningkatkan keterampilan permainan *shooting* melalui penerapan latihan *Squad Jump* sepak bola. Penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah SMP Negeri 10 Ruteng. Adapun waktu penelitian yang dimulai dari tanggal 10 Februari-20 Maret 2022 yang dilaksanakan pada semester ke II tahun ajaran 2021/2022. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas lokasi dan kriteria sekolah yang telah di tinjau atau diamati sebelumnya, yang mana sekolah tersebut memenuhi kriteria atau ada gejala yang sesuai dengan masalah yang akan ditinjau untuk dilakukan penelitian. Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan subjek adalah kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng yang mana jumlah siswanya 33 orang. Pada subjek penelitian ini sendiri terdiri dari 19 jumlah siswa laki-laki dan 14 jumlah siswa perempuan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 4 tahap, yaitu *Planing* (Perencanaan), *Action* (Tindakan) *Observasi* (Pengamatan) Dan *Reflection* (Refleksi). (Agus Krsiatianto 2010). PTK ini terdiri dari 2 siklus perkembangan, siklus I adalah tahap survei, setelah melakukan proses belajar mengajar guru mengevaluasi siswa, dari hasil tersebut guru mendapatkan kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada diri siswa. Siklus II guru menerapkan metode latihan melakukan teknik dasar *shooting* secara bergantian dan terus menerus sesuai waktu yang ditempuh untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan teknik dasar *shooting*. Teknik dan instrumen pengumpulan data diantaranya observasi, dokumentasi, dan tes. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik analisa deskriptif.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA

3.1. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SMP Negeri 10 Ruteng yang bertempat di Rai, Manggarai Tengah, Provinsi NTT. Secara tata ruang dan suasana SMP ini cukup strategis dan cukup mendukung untuk melakukan proses belajar mengajar. Dari segi fisik, bangunan SMP ini cukup baik. SMP ini memiliki 11 ruangan kelas, dan untuk ruangan kepek, guru-guru, perpustakaan, TU, kesiswaan, masing-masing satu ruangan. SMP ini juga memiliki dapur dan wc sendiri. Jumlah murid SMP Negeri 10 Ruteng yakni 586 siswa, diantaranya siswa laki-laki berjumlah 298 sedangkan siswa perempuan berjumlah 288. Bicara tentang sarana dan prasarana yang dapat mendukung kegiatan olahraga yang tersedia di SMP Negeri 10 Ruteng ini tergolong kurang memadai.

Penelitian yang telah dilakukan ini adalah berupa penelitian tindakan kelas (PTK), peneliti di bantu oleh teman seperjuangan. Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa tahap antara lain: Perencanaan, tindakan, observasi/pengamatan, refleksi. Adapun aktivitas yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian yakni terlebih dahulu melakukan observasi sehingga mendapat rata-rata pra-siklus yang masih belum memenuhi nilai ketuntasan.

1) Pra Siklus

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti di bantu oleh rekan atau teman seperjuangan dan guru pamong, selaku guru olahraga di SMP Negeri 10 Ruteng. Setiap siklus juga memiliki tahapnya masing-masing, yaitu: Perencanaan, tindakan, observasi/pengamatan, dan refleksi. Kegunaan dari hasil setiap siklus itu sendiri sebagai refleksi untuk meningkatkan hasil yang lebih baik pada siklus berikutnya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menilai pra-siklus. Nilai pra-siklus dikumpulkan dari hasil observasi guru dan siswa pada observasi pertama yang dilakukan sebelum penelitian. Dari hasil pra-siklus terdapat rata-rata aktivitas presentase kemampuan siswa yaitu 40%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan siswa belum mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian yakni: 70%. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwasanya kemampuan *shooting* dikategorikan masih rendah.

2) Siklus 1

Siklus 1 mulai dilakukan pada hari Selasa, 1 Maret 2022. Terdapat empat langkah dalam siklus ini yaitu: Perencanaan, tindakan, observasi/pengamatan, dan refleksi. Ada beberapa tahap yang dilakukan pada siklus 1 ini yakni sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Ada beberapa perencanaan tindakan pertama yang dilakukan oleh peneliti sebagai guru yaitu: Jadwal, rpp, bahan mengajar, media mengajar, tes, dan lembar observasi guru dan siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 dengan materi *shooting* melalui latihan *squad jump* kepada siswa terdiri dari dua kali pertemuan. Proses pembelajaran dilakukan sesuai dengan jadwal belajar pendidikan jasmani dan kesehatan kelas VII A. Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan pada pertemuan pertama telah dilaksanakan pada hari selasa, 1 Maret 2022, peneliti memaparkan atau menjelaskan kepada siswa tentang teknik dasar *shooting* yang akan diterapkan dalam penerapan permainan sepak bola. Pada pertemuan pertama siklus 1 kegiatan belajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu:

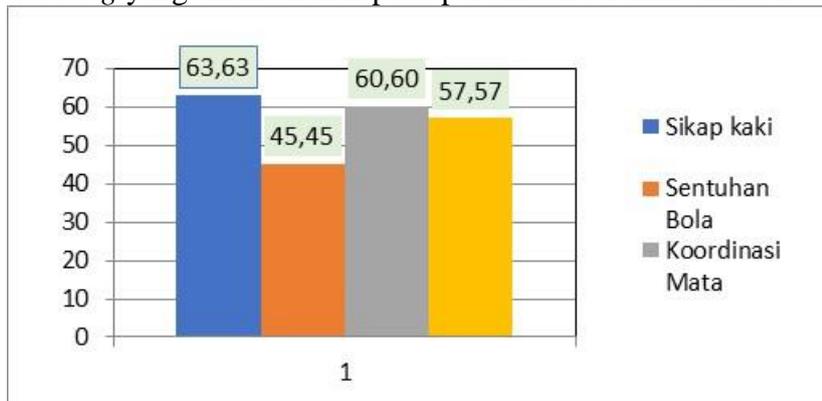
- ✓ Peneliti memberi motivasi kepada siswa, sehingga siswa itu sendiri memiliki daya tarik dan memiliki rasa ingin tahu terhadap materi yang akan dipelajari.
- ✓ Peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran, kemudian diteruskan dengan membantu siswa dalam melakukan pemanasan.
- ✓ Peneliti menjelaskan secara detail tehnik dasar *shooting* yang nantinya akan diterapkan didalam permainan sepak bola dan membimbing siswa/i melakukan gerakan dan guru terlebih dahulu memberikan contoh gerakan yang akan dipelajari.

Pada pertemuan kedua siklus 1 dilaksanakan pada hari selasa, 8 Maret 2022, peneliti melanjutkan tehnik dasar *shooting* dalam penerapan permainan sepak bola. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa/i untuk praktek dengan menggunakan tehnik *shooting* dengan penerapan latihan *squad jump*. peneliti melakukan tes kemampuan *shooting* kepada siswa/i guna memperoleh data kemampuan *shooting* pada siswa, setelah itu siswa diberikan kesempatan untuk mendemonstrasikan materi dan dilakukan tes pada siklus II.

c. Observasi Tindakan

Saat pembelajaran berlangsung peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran dengan lembar observasi guru dan siswa yang diisi oleh teman seperjuangan. Pada pertemuan siklus 1, observasi yang didapat oleh guru, yaitu: Rata-rata presentase kemampuan hasil observasi guru 66,66% dan presentase kemampuan pada siswa 67,87%. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan siswa pada siklus 1 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran

shooting diatas belum mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi guru dan siswa observasi juga dilakukan melalui tes kemampuan *shooting* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir siklus 1.



Gambar 1 Nilai rata-rata per-Aspek penilaian siklus 1

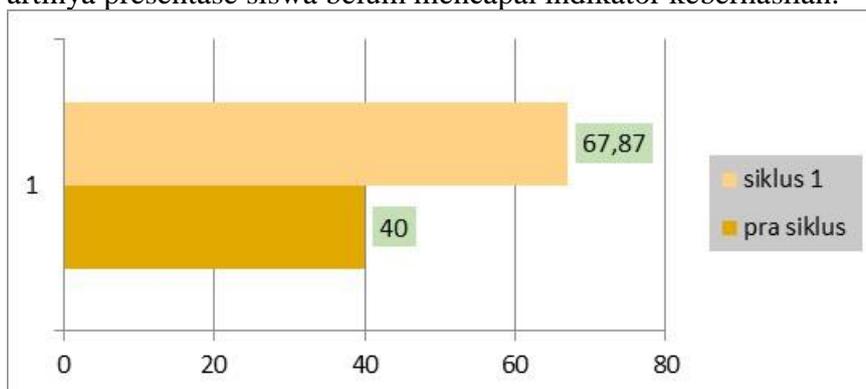
d. Refleksi Tindakan

Hasil dari kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa hanya ada 5 siswa dengan presentase 73,34% sedangkan 27 siswa lainnya mencapai 70%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa belum mencapai indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan nilai rata-rata per-aspek penilaian masih dibutuhkan peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti: sikap kaki, tendangan bola, koordinasi mata, dan arah bola.

Melalui refleksi dan pembahasan antara peneliti dan mitra penelitian, masing-masing aspek penelitian tersebut akan di ajarkan lebih intensif dan efektif lagi pada siklus selanjutnya. terlebih berdasarkan lembar observasi juga menunjukan bahwa kualitas pembelajaran *shooting* menggunakan metode *squad jump* pada siklus 1 ini belum maksimal. siswa belum maksimal melakukan *shooting*, hal ini disebabkan penelitian masih belum bisa memberikan bantuan maksimal kepada siswa yang mengalami kesulitan, sehingga sangat perlu di lakukan pada siklus berikutnya guna untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar *shooting*.

e. Hasil Analisis Siklus

Berdasarkan penelitian pada siklus I, didapatkan hasil *shooting* siswa/i kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih di kategorikan rendah. Tetapi sudah ada peningkatan atantara siklus I dengan pra-siklus. Pada siklus I ini presentase kemampuan siswa sudah meningkat di dibandingkan pra-siklus, tetapi peningkatanya belum mencapai idikator keberhasilan yakni 70%. Rata-rata presentase kemampuan pada observasi guru 66,66% dan rata-rata presentase kemampuan siswa dalam melakulan tehnik *shooting* pada siklus I yaitu: 67,87%, itu artinya presentase siswa belum mencapai indikator keberhasilan.



Gambar 2 Grafik perbandingan kemampuan presentase siswa antara pra-siklus dan siklus 1

Tabel 1. Presentase Ketuntasan Hasil Belajar Siklus 1

No	Ketuntasan	Jumlah	Presentase
1	Tuntas	8	75,76%
2	Tidak Tuntas	25	24,24%
Total		33	100%

3) Siklus II

Siklus II mulai dilakukan pada Selasa, 15 Maret 2022. Terdapat empat langkah dalam siklus ini yaitu: Perencanaan, tindakan, observasi/pengamatan, dan refleksi. Berikut adalah penjelasan mengenai siklus II.

a. Perencanaan Tindakan

Seperti pada siklus sebelumnya, ada beberapa perencanaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai guru yaitu: Jadwal, rpp, bahan mengajar, media pembelajaran, tes, dan lembar observasi guru dan siswa

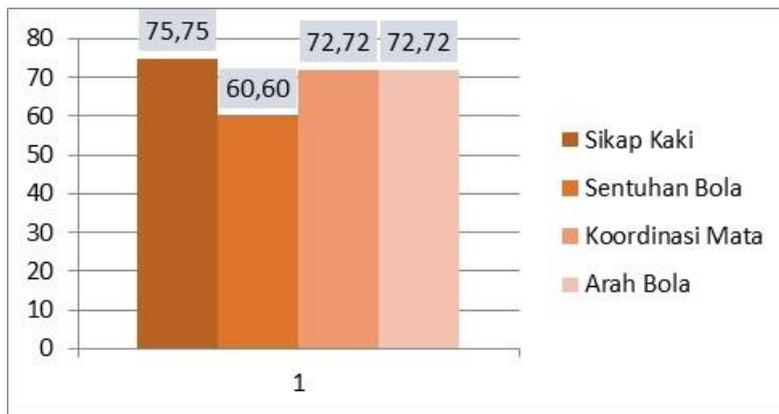
b. Pelaksanaan Tindakan

Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan telah dilakukan pada hari Selasa, 15 Maret 2022, peneliti kembali memaparkan atau menjelaskan kepada siswa dengan materi *shooting* sepak bola di SMP Negeri 10 Ruteng. Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu:

- ✓ Guru memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran, kemudian diteruskan dengan mengarahkan siswa ke lapangan untuk melakukan pemanasan.
- ✓ Guru menjelaskan secara detail teknik *shooting* dalam permainan sepak bola, dan membimbing siswa/i melakukan gerak dasar *shooting* secara individu kemudian diteruskan dengan memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkan atau yang mengalami kesulitan dalam hal melakukan gerak dasar teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.
- ✓ Guru mengevaluasi yang sebelumnya, guru memberikan contoh terlebih dahulu. Setelah itu siswa/i mendemonstrasikan materi yang disampaikan oleh peneliti.

c. Observasi Tindakan

Observasi atau pengamatan kembali dilakukan dengan mengamati kegiatan siswa selama pembelajaran berlangsung dan respon siswa terhadap pembelajaran *shooting*. Pengamatan dilakukan dengan mengambil data. Siklus II dilakukan pada dua pertemuan. Pada pertemuan pertama peneliti kembali melakukan pembelajaran kepada siswa, dan tes pada siklus II diambil pada pertemuan kedua. Pada tahap penelitian ini, peneliti dibantu oleh rekanya yang mengobservasi pada saat proses belajar mengajar. Semua data pada saat ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi guru dan siswa yang diisi oleh mitra peneliti atau teman sepejuangnya. Pada pertemuan siklus II, observasi mengajar yang dapat dilakukan yaitu: Rata-rata presentase kemampuan hasil pada observasi guru 80% dan presentasi kemampuan dasar siswa 72,53%. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan siswa pada siklus II di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran *shooting* pada siswa SMP Negeri 10 Ruteng sudah mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi guru dan siswa, observasi juga dilakukan melalui tes kemampuan *shooting* yang dilakukan pada pertemuan terakhir siklus II.



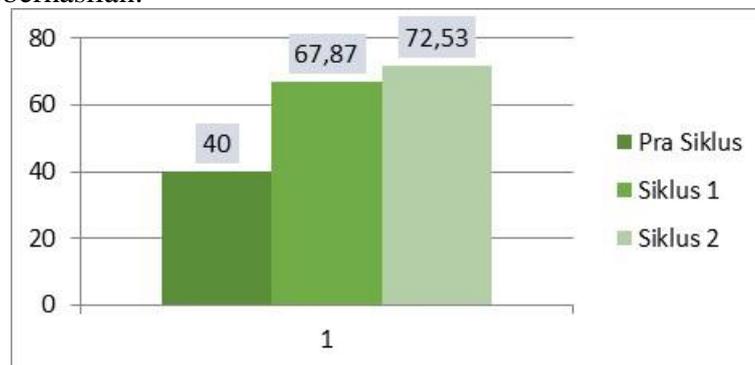
Gambar 3 Nilai rata-rata kemampuan siswa per-aspek penilaian siklus II.

d. Refleksi Tindakan

Hasil dari kemampuan *shooting* menunjukkan bahwa 27 siswa dengan presentase di atas 70%. Presentase kemampuan siswa pada siklus II adalah 72,53%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa sudah mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan nilai rata-rata per-aspek penilaian masih dibutuhkan peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti: sikap kaki, tendangan bola, koordinasi mata dan arah bola.

e. Hasil Analisis Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II, didapatkan hasil observasi pada guru dan siswa tentang keterampilan *shooting* siswa/i kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng menunjukkan bahwa kemampuan siswa sudah dikategorikan tinggi. Pada siklus II ini keterampilan teknik *shooting* sudah mengalami kemajuan yang signifikan dibandingkan dengan siklus-siklus sebelumnya. Pada siklus II ini presentase kemampuan pada siswa sudah meningkat dibandingkan dengan siklus yang sebelumnya, peningkatan sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu 70%. Rata-rata presentase kemampuan pada siswa dalam melakukan teknik dasar *shooting* pada siklus II ini yaitu: 72,53% itu artinya rata-rata kemampuan siswa sudah mencapai indikator keberhasilan.



Gambar 4 grafik perbandingan presentase antara pra-siklus, siklus I, dan siklus II

Tabel 2 Presentase Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II

No	Ketuntasan	Jumlah	Presentase
1	Tuntas	27	81.81%
2	Tidak Tuntas	6	18.18%
Total		33	100%

3.2.Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses latihan *shooting* dengan melalui tahap awal *squad jump* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *shooting* para siswa dalam permainan sepak bola dan dapat menggunakan berbagai teknik yang benar. Keterampilan

siswa/i meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya semangat serta percaya diri didalam kelompok bermainnya. Yang lebih nampaknya adalah para siswa/i lebih aktif dan antusias serta kekompakan dan kerja sama untuk memahami teknik *shooting* melalui latihan *squad jump* ini dengan memecahkan berbagai macam kesulitan secara bersama-sama. Subjek penelitian ini siswa kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng, maka siswa/i dituntut untuk harus berprakarsa sendiri, mengamati, menganalisis, membantu penilaian dan lain sebagainya. Fungsi guru sebagai fasilitator atau pembimbing sesuai dengan prinsip belajar dengan keaktifan dalam proses belajar mengajar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sangat penting untuk membantu menumbuhkan semangat dan motivasi kepada siswa/i untuk lebih meningkatkan ketrampilan teknik *shooting*. Guru harus bisa memastikan dan meyakinkan siswa/i bahwa belajar dan latihan secara serius dan efektif dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa/i untuk meningkatkan ketrampilan dalam melakukan *shooting* dan hal ini juga tergantung kepada siswa/i dalam hal ini sejauh mana siswa/i dapat memanfaatkan waktu yang diberikan dan keseriusan siswa/i dalam mengikuti latihan dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperoleh kesimpulan yaitu: Ada peningkatan keterampilan *shooting* setelah diterapkan latihan *squad jump* dalam permainan sepak bola di kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng. Berdasarkan peningkatan untuk tiap siklus, upaya penerapan *shooting* melalui latihan *squad jump* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dari hasil-hasil penelitian ini bahwa kemampuan siswa dalam meningkatkan keterampilan *shooting* melalui penerapan latihan *squad jump* masih lemah, ini disebabkan beberapa hal antara lain:

1) Faktor Sample

Sample adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng, bukan atlet sepak bola sehingga secara teknik keterampilannya belum sempurna hingga masih bisa ditingkatkan dengan *squad jump* pada saat penjelasan atau penyampaian materi. Hal ini akan berbeda apabila sample adalah atlet sepak bola, keterampilan sudah tinggi sehingga tidak akan nampak hasil latihan yang digunakan sebagai *treatment* penelitian ini. Oleh karena itu hasil dari latihan yang diberikan berupa teknik *shooting* melalui latihan *squad jump* bisa meningkatkan keterampilan *shooting*, hal ini nampak jelas dari perbandingan antara hasil observasi guru dan siswa yang didapat pada saat pembelajaran dan tesnya waktu penelitian. (Sumber: Surkhmad, Winarno (1990).

2) Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah menendang bola dengan teknik dasar *shooting* yang dilakukan secara bersaf atau berurutan. Teknik menendangnya adalah: pertama letakan bola didepan tubuh, kaki kiri atau kanan yang menjadi tumpuan, posisinya pastikan harus ada pada sisi bola sambil menekuk lutut sedikit, kaki yang hendak digunakan sebagai kaki penendang dapat ditarik kebelakang dan ayunkan kearah depan, sewaktu menendang tempatkan kaki di tangan bagian bola, sesudah selesai menendang biarkan kaki mengayun kearah depan mengikuti arah lambungan bola. Menendang dengan teknik dasar *shooting* yang posisi bola didepan tubuh lalu kemudian tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke arah belakang dan barulah diayun kearah depan sekuat tenaga. Dengan demikian sampel yang melakukan latihan dengan teknik dasar *shooting* lebih diuntungkan ialah terbiasa berlatih *shooting* dengan kesempatan menerima hasil setelah melakukan tendangan bola, dan ini mirip dengan instrumen tesnya. Oleh karena itu benar bila hasil latihan teknik dasar *shooting* melalui latihan *squad jump* dapat meningkatkan kemampuan dalam permainan sepak bola.

3) Penguasaan Materi Pada Guru Yang Mengajar

Penjelasan materi dari guru sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan *shooting* melalui latihan *squad jump* siswa/i kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng. Siswa/i

menjadi semangat dan antusias bermain bola kaki karena penjelasan materi dari guru sangat baik.

4) Faktor Penggunaan Waktu Dalam Pembelajaran

Waktu yang digunakan untuk mempelajari permainan sepak bola tidaklah singkat. Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan bermain sepak bola diperlukan latihan yang kontinyu sehingga semakin lama kemampuan akan semakin meningkat. Hal ini terlihat dari penelitian yang telah dilakukan. Melalui 2 siklus yang telah dilakukan, ada peningkatan kemampuan *shooting* di setiap siklus-nya (Sumber: Agus Kritianto (2010).

Dari pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa melalui latihan *squad jump* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII A SMP Negeri 10 Ruteng, dan dapat menumbuhkan kesenangan, kegembiraan, dan juga menambah kepekaan dalam mengendalikan bola pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *squad jump* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Hal ini dilihat dengan meningkatnya hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam pembelajaran *shooting* dalam permainan sepak bola. Siswa tertarik dengan permainan sepak bola yang diberikan karena menggunakan metode pembelajaran *squad jump* oleh guru dan pada akhirnya siswa dengan mudah memahami dan juga dapat menambah wawasan siswa dalam pembelajaran yang mereka terima yakni teknik dasar *shooting* dalam permainan sepak bola.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Disampaikan ucapan terimakasih untuk semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, khususnya kepada sekolah SMP Negeri 10 Ruteng, bapak/ibu guru dan siswa-siswa yang terlibat dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kompas. Com. (2021). *Keterampilan Dasar Dalam Sepak Bola*.
- Nawan, Primasoni. (2017). *Pedoman Melatih Sepak Bola Anak Usia Dini Berkarakter*. UNY. Press
- Purwanto, J. (2004). *Manajemen Pembinaan Tim Sepak Bola Salatiga Usia 17*. Universitas Negeri Semarang Indonesia.
- Subagyo Irianto. (2010). *Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola dan Status Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Blawong 1 Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyanto, S.D. (1997). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Rembang Kabupaten Purbalingga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.