



# Upaya Meningkatkan Kualitas Shooting Sepakbola Menggunakan Variasi Latihan Bagi Siswa Usia 8-12 Tahun di SSB Mitra Tunas Muda Tumpang Kabupaten Blitar

Hafid Fathurrozi, Oni Bagus Januarto\*, Usman Wahyudi

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 2-5-2022; revised: 23-5-2022; accepted: 30-5-2022

## Abstract

The game of football is a team sport that consists of 11 core players in a team. There are several basic techniques for playing football, shooting, passing, control and dribbling. This research early observation showed that among 25 students aged 8-12 of football academy of "Mitra Tunas Muda" Blitar Regency: (1) 53 percent of the students do properly and 47 percent do it wrong in the preparation stage, (2) at the touch stage, 49 percent of the students perform well and 51 percent of the students do not, (3) and 52 percent of the students are classified good in finishing and 48 percent have poor finishing. Based on the observation result, by looking at each stage of the techniques, it is concluded that only a low number of students who are used to perform the basic football shooting techniques. This research is a sports action research with both descriptive qualitative and descriptive quantitative as a research methodology. Findings report that this research successfully improves the students' achievement in implementing basic football shooting techniques after the application of cycles 1 and 2. The pre-test stage resulted that only 52 percent of students classified good. The results then improve to 63 percent after the application of cycle 1. Moreover, it shows significant escalation to 78 percent (the expected criteria) as cycle 2 is applied. It is then concluded that varied practice model can be used to improve basic football shooting techniques to students aged 8-12 of football academy of "Mitra Tunas Muda" Blitar Regency.

**Keywords:** football; basic football shooting techniques; varied practice

## Abstrak

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang beranggotakan 11 pemain inti dalam satu tim. Terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain sepakbola, yaitu *shooting*, *passing*, *control*, dan *dribbling*. Berdasarkan observasi awal diperoleh hasil data persentase yang dilakukan oleh 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar Usia 8-12 Tahun dalam melaksanakan gerakan *shooting* yaitu, (1) pada gerakan sikap awal persentase benar sebanyak 53 persen dan persentase salah sebanyak 47 persen, (2) gerakan sikap perkenaan persentase benar sebanyak 49 persen dan persentase salah sebanyak 51 persen, (3) gerakan sikap akhir persentase benar 52 persen serta persentase salah sebanyak 48 persen. Dapat disimpulkan dengan melihat dari setiap tahapannya, masih sedikit siswa yang biasa melakukan gerak dasar *shooting* pada permainan sepakbola. Penelitian ini yakni penelitian tindakan olahraga dengan memakai metode deskriptif kualitatif serta deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan siswa dalam melaksanakan teknik dasar *shooting* sepakbola sesudah diberikan tindakan dari siklus 1 serta siklus 2. Hasil yang diperoleh pada waktu *pretest* yaitu dengan persentase keseluruhan sebesar 52 persen. Kemudian setelah dilakukan tindakan siklus 1 meningkat dengan persentase keseluruhan sebesar 63 persen, selanjutnya dilakukan siklus 2 dan hasilnya mencapai kriteria yang diharapkan yaitu dengan persentase keseluruhan sebesar 78 persen dalam kategori baik. Kesimpulan yang didapatkan yakni model latihan variasi dapat meningkatkan teknik dasar *shooting* sepakbola pada siswa SSB Mitra Tunas Muda Tumpang Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun.

**Kata kunci:** sepakbola; teknik dasar *shooting* sepakbola; latihan variasi

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktifitas fisik untuk menjaga pola hidup sehat, secara umum olahraga merupakan sebuah pengetahuan yang tidak membosankan karena metode yang dilakukan tidak terfokus kepada teori saja, melainkan pada praktik dan juga tidak dilakukan diruang kelas saja melainkan dilakukan diluar kelas atau ditanah lapang yang luas. Olahraga yakni sekumpulan gerak raga ataupun olah tubuh yang teratur serta terencana guna mempertahankan gerak serta menunjang kemampuan gerak. Menurut Pradipta (2014:1069) Olahraga adalah salah suatu bentuk usaha menunjang kualitas hidup manusia Indonesia yang ditujukan guna membentuk watak, kepribadian serta sportifitas yang tinggi, dan peningkatan prestasi. Olahraga merupakan aktivitas yang digemari oleh masyarakat pada saat ini.

Hustarda, (2015:134) menerangkan bahwasanya “olahraga diklasifikasikan mejadi 5 terkait fungsinya”. (1) olahraga pendidikan yang bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan guna menunjang kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi guna rehabilitasi (5) olahraga kompetitif guna menunjang prestasi. Usaha guna menunjang prestasi yakni tujuan utama dari olahraga prestasi, utamanya dalam olahraga sepakbola yang sangat digemari oleh masyarakat dari anak-anak sampai dewasa. Firzani, (2010:9) mengemukakan “teknik-teknik dasar dalam sepakbola ada bermacam-macam, contohnya passing (mengumpan bola kepada teman satu tim), control (menahan bola yang telah diumpan oleh rekan satu tim), dribbling (menggiring bola), shooting (menendang bola kearah gawang lawan), heading (menyundul bola), tackling (merebut bola), throw in (lemparan kedalam) .

Menurut Istofian & Amiq, (2016:159) sepakbola yakni permainan yang diadakan secara sederhana serta langsung selesai, yang mana dalam permainan sebak bola yang bagus, maka harus melakukan yang terbaik. Teknik yang paling dominan sering muncul dalam permainan sepakbola yakni menendang, menendang ialah salah satu teknik dasar yang sangat penting serta cenderung sama seperti passing dan shooting, yang membedakan hanyalah dalam segi kegunaan atau fungsinya. Bila passing ditujukan kepada kawan dengan enak (diukur tingkat akurasinya) tetapi shooting ditujukan kegawang lawan langsung dengan power yang besar. Permasalahan yang hampir sering terjadi dilapangan hijau tentang penyelesaian akhir yang buruk, yaitu shooting. Menurut (Yunus, 2013) “shooting adalah menembakkan bola ke gawang”.

Hadiqie, (2013:40-43) mengklasifikasikan jenis shooting ada 6 yakni the knuckle shot (shooting punggung kaki), swerve shot (tembakan menyimpang), full volley, half volley, dan flying volley.(Aji, 2016) berpendapat bahwa “sepakbola bersumber dari dua kata yakni sepak atau menyepak maknanya menendang memakai kaki sedangkan bola yakni alat memiliki bentuk bulat seperti karet, kulit dan sejenisnya. Saat ini, orang tua banyak memiliki anak yang berbakat dalam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Dalam era ini banyak orangtua yang menyekolahkan anaknya ke sekolah sepakbola (SSB) agar hobi atau bakat mereka dapat tersalurkan dengan baik. Sekolah sepakbola (SSB) adalah organisasi yang memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada siswa mulai dari cara melatih fisik, pembentukan mental, dan penguasaan teknik yang benar. Sekolah sepakbola (SSB) adalah salah satu tempat yang benar untuk anak-anak usia dini melakukan olahraga yang disenanginya.

Di kota Blitar memiliki antusias dari masyarakat kepada olahraga sepakbola, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Setidaknya ada 4 tim dari kota Blitar yang sekarang bermain di kompetisi resmi PSSI yaitu PSBI, PSBK, Blitar United, dan Blitar Poetra. Dengan adanya tim-tim

lokal yang ada di Blitar maka dapat memotivasi pemain usia dini untuk berlatih agar mendapatkan prestasi yang baik. Sangat banyak ditemukan sekolah sepakbola (SSB) tempat berlatih sepakbola, salah satunya adalah SSB Mitra Tunas Muda yang beralamatkan di Desa Jegu, Kecamatan Sutojayan, dan di Desa Tumpang kecamatan Talun Kabupaten Blitar. SSB ini dibangun pada tahun 2010 yang didirikan oleh Bapak Purwanto Suwondo sekaligus pelatih kepala di tim Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar ini. Banyak siswa yang berlatih di SSB Mitra Tunas Muda ini, dari usia 8 tahun hingga usia 12 tahun. Jumlah siswa pada usia 8-12 tahun adalah 25 siswa. Dari hasil observasi di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar pada tanggal 30 Januari yang dibantu oleh pelatih menghasilkan presentase yang dipaparkan pada tabel 1.

**Tabel 1. Data Hasil Observasi di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar Usia 8-12 Tahun.**

No	Teknik Dasar	Benar	Persentase	Salah	Persentase
1	<i>Passing</i>	154	62%	96	33%
2	<i>Controll</i>	152	61%	98	39%
3	<i>Dribbling</i>	166	66%	84	34%
4	<i>Shooting</i>	128	51%	122	49%

Permasalahan tersebut didapat saat peneliti melakukan observasi awal dengan mengamati keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar sepakbola secara berpasangan sebanyak 10 kali pengulangan oleh masing-masing siswa. Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar sepakbola yang dilaksanakan peneliti dengan dibarengi oleh 2 observer yang sudah memiliki lisensi kepelatihan terhadap 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 Tahun terdapat beberapa indikator benar maupun salah diantaranya gerakan passing dengan persentase benar 62% dan persentase salah 33%, gerakan controll persentase benar 61% dan persentase salah 39%, gerakan dribbling persentase benar 66% dan persentase salah 34%, gerakan shooting persentase benar 51% dan persentase salah 49%. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata persentase kebenaran yang paling rendah terdapat pada teknik dasar shooting sepakbola dengan persentase sebesar 51%. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik shooting sepakbola, peneliti melakukan tes teknik shooting sepakbola dengan beberapa indikator yaitu sikap awal, sikap perkenaan, dan sikap akhir. Dari data yang telah didapatkan diketahui bahwasanya teknik dasar shooting mendapat presentase keberhasilan yang rendah dibanding teknik dasar yang lain.

Selanjutnya guna memperoleh data yang lebih rinci, peneliti mengadakan tes keterampilan teknik shooting sepakbola. Tes ini dilakukan oleh 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar pada tanggal 1 Februari 2019 pukul 15.30-17.00 WIB dengan dibantu oleh 2 observer yang sudah memiliki lisensi kepelatihan. Hasil tes awal pada keterampilan shooting sepakbola menerangkan bahwasanya terdapat banyak peserta yang kurang benar dalam mengerjakan teknik shooting.

Hal ini sesuai dengan hasil tes awal shooting sepakbola yang terdiri dari beberapa indikator, diantaranya: (1) Sikap awal: posisi bola berada sisi kaki luar bagian depan sebesar 45° ke arah samping depan, mengambil anjang-ancang menendang ke belakang, (2) Sikap perkenaan: kaki yang menendang diayunkan ke depan memakai bagian punggung kaki, badan agak condong ke depan, pandangan mata tertuju ke sasaran, kaki tumpuan berada di samping bola berjarak satu kepal, (3) Sikap akhir: arahkan bola ke sudut gawang yang di inginkan, setelah kaki menendang mengenai bola segera diletakkan ke tanah, pandangan tetap tertuju

ke arah bola, badan rileks ke arah semula. Pelaksanaannya tiap-tiap siswa melakukan shooting kearah gawang sebanyak 10 kali pengulangan dengan masing-masing gerakan tersebut diberi skor 0 dan 1. Jika siswa salah dalam melakukan gerakan, maka diberi skor 0. Begitu sebaliknya, siswa benar dalam melakukan gerakan maka diberi skor 1. Berikut data hasil tes yang didapat.

**Tabel 2. Data Hasil Tes Keterampilan Teknik Shooting Sepakbola SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar Usia 8-12 Tahun.**

No	Indikator	Benar	Persentase	Salah	Persentase
1	Sikap Awal	133	53%	117	47%
2	Sikap Perkenaan	122	49%	128	51%
3	Sikap Akhir	129	52%	121	48%

Berdasarkan hasil tes pada tabel 1.2 tersebut, maka diperoleh data persentase yang dilakukan oleh siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar dalam melaksanakan gerakan shooting sepakbola yaitu, (1) pada gerakan sikap awal persentase betul sebanyak 53% serta persentase salah sebanyak 47%, (2) gerakan sikap perkenaan persentase betul sebanyak 49% dan persentase salah sebanyak 51%, (3) gerakan sikap akhir persentase betul sebanyak 52% serta persentase salah sebanyak 48%. Dapat disimpulkan dengan melihat dari setiap tahapannya, masih sedikit siswa yang biasa melakukan gerak dasar shooting pada permainan sepakbola. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar didapatkan hasil: (1) latihan satu minggu 3 kali (Rabu, Jumat, Minggu), Senin, Selasa, Kamis, serta Sabtu libur, (2) latihan berlangsung jam 15:30-17:00 WIB, serta disetiap pertemuan 90 menit kecuali latihan fisik 1 jam, (3) untuk pembelajaran setiap pertemuan teknik passing, control, dribing, shooting, (4) semua teknik dasar belum dikuasai dengan baik, (5) teknik dasar passing, control, dribing adalah teknik yang sudah menuju ke baik, (6) teknik dasar yang memiliki keberhasilan kurang adalah shooting dengan variasi, (7) selalu disetiap pertemuan, (8) belum sepenuhnya, (9) pernah, pada materi variasi teknik dasar yang dikombinasikan, (10) benar, jika siswa dibiarkan maka akan melakukan gerakan yang salah, (11) latihan teknik dasar yang dikombinasikan dengan variasi latihan, (12) bagus, agar siswa dapat memperbaiki kualitas penguasaan teknik dasar mereka, (13) variasi, difokuskan pada akurasi dan ketepatan bola.

## 2. Metode

Penelitian ini memakai jenis penelitian tindakan olahraga (PTO) yakni penelitian yang dikembangkan dari penelitian tindakan kelas (PTK). Tujuan dari penelitian ini yakni memperbaiki serta meningkatkan keterampilan shooting Sepakbola pada SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar dengan menggunakan metode variasi latihan. Trianto, (2011:13) mengemukakan bahwasanya secara luas penelitian tindakan diartikan yakni, “penelitian difokuskan pada penerapan perilaku guna menunjang mutu atau solusi dari suatu masalah pada sekelompok subjek yang diteliti serta mengamati tingkat keberhasilan atau akibat dari suatu perilaku serta selanjutnya mengambil tindakan berikutnya untuk memperbaiki perilaku tersebut atau menyesuaikan kondisi dan keadaan untuk menggapai hasil yang optimal.”

Keberadaan peneliti selaku rekan kerja bagi pelatih yaitu guna saling bekerjasama serta berkolaborasi dalam membuat konsep tindakan yang akan dilaksanakan guna mengevaluasi masalah. Kedudukan peneliti di lapangan yakni selaku pengamat (observer), bekerja sama serta berkolaborasi dengan bapak Purwanto Suwondo selaku kepala pelatih di SSB Mitra

Tunas Muda Kabupaten Blitar. Peneliti serta pelatih memantau kekurangan atau kelemahan yang dialami selama penelian berlangsung mulai perencanaan awal sampai refleksi. Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) ini berlangsung di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar pada usia 8- 12 tahun sebanyak 25 siswa. Tempat latihan SSB Mitra Tunas Muda yang terletak di lapangan Jasa Tirta, yang terletak di desa Jegu Kecamatan Sutojayan, serta di lapangan desa Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. Latihan di SSB Mitra Tunas Muda seminggu sebanyak 3x pertemuan yaitu hari Rabu, Jum'at pukul 15.30-17.00 WIB, serta hari Minggu pukul 07.30-09.00 WIB. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 25 siswa sepakbola SSB Mtra Tunas Muda Blitar.

Pada teknik analisis data kualitatif ini mempunyai 3 tahapan dalam pengambilan data kualitatif, 1) Reduksi data yakni tahapan berfikir spesifik yang membutuhkan pemahaman yang luas serta mendalam, 2) penyajian data, selaku representasi kualitatif dari data penelitian meliputi deskripsi, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, serta lainnya, 3) verifikasi data, kesimpulan yang ditarik masih bersifat sementara, serta masih dapat berubah jikalau tidak ada bukti-bukti kuat yang menunjang pada proses pengumpulan data selanjutnya. Namun kesimpulan yang dijelaskan dalam proses awal, ditunjang oleh bukti-bukti yang valid serta konsisten, sehingga kesimpulan yang diperoleh yakni kesimpulan yang kredibel. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing kegiatan utamanya, siklus 1: (a) perencanaan (b) pelaksanaan (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Siklus 2: (a) pra penelitian (b) perencanaan tindakan siklus 1 (c) pelaksanaan tindakan siklus 1 (d) observasi tindakan siklus 1 (e) refleksi tindakan siklus 1 (f) pelaksanaan tindakan siklus 2 (g) observasi tindakan siklus 2 (h) refleksi tindakan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1. Hasil**

Hasil observasi awal yang sudah saya lakukan di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar dilakukan melalui 3 tahap yaitu wawancara, penyebaran angket dan tes. Pada tanggal 27 Januari 2019 pukul 07.30 WIB, peneliti melakukan wawancara kepada pelatih kepala SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar ditemukan hasil sebagai berikut: (1) latihan dalam seminggu sebanyak 3 kali pertemuan, hari Rabu, Jum'at mulai pukul 15.30 WIB, serta hari Minggu mulai pukul 07.30 WIB (jika tidak ada pertandingan). (2) Latihan berjalan selama 90 menit. (3) jumlah siswa di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar berjumlah 25 orang pada usia 8-12 tahun. (4) pada siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun memiliki tingkat keberhasilan pada teknik dasar passing, dribbling dan control. (5) pada siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun memiliki tingkat keberhasilan kurang pada teknik dasar shooting. (6) siswa terkadang masih kesulitan jika diberi variasi dengan teknik dasar lainnya. (7) jarang melakukan variasi latihan shooting, latihan shooting hanya pada saat latihan terakhir sebelum pertandingan. (8) model latihan yang digunakan pelatih yaitu drill, variasi dan game. Setelah melakukan wawancara dengan pelatih, peneliti melakukan tes keterampilan teknik dasar sepakbola yaitu shooting, dribbling, control, passing.

Terkait hasil tes keterampilan teknik dasar sepakbola yang di bantu oleh observer yang sudah memiliki lisensi kepelatihan terhadap 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar terhadap benar maupun salah diantaranya gerakan passing dengan persentase benar 62% dan persentase salah 33%, gerakan controlling persentase benar 61% dan persentase salah 39%,

gerakan dribbling persentase benar 66% dan persentase salah 34%, gerakan shooting persentase benar 51% dan persentase salah 49%. Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata persentase kebenaran yang paling rendah terdapat pada teknik passing dengan persentase sebesar 51%.

Berdasarkan data hasil yang di dapat dari penyebaran angket 48% (12siswa) menjawab sulit dalam melakukan teknik dasar shooting, sebanyak 76% (19 siswa) menyatakan jarang di ajarkannya variasi latihan shooting, sebanyak 72% (18 siswa) kesulitan dalam melakukan variasi latihan shooting. Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan teknik dasar shooting sepakbola pada SSB Mitra Tunas Muda dengan memberikan solusi model latihan terstruktur dan bervariasi agar siswa siswa tidak merasa bosan, malas, dan jenuh pada saat mengikuti latihan. Selanjutnya guna memperoleh data yang spesifik, peneliti melaksanakan tes keterampilan shooting sepakbola.

Tes ini dilakukan oleh 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Kabupaten Blitar dan di bantu oleh observer yang sudah memiliki lisensi pelatih. Hasil dari tes awal keterampilan shooting sepakbola menerangkan bahwasanya terdapat berbagai siswa yang masih kurang benar dalam melaksanakan teknik dasar shooting dalam sepakbola diantaranya yaitu, (1) pada gerakan sikap awal persentase betul sebanyak 53% dan persentase salah sebanyak 47%, (2) gerakan sikap perkenaan persentase betul sebanyak 49% dan persentase salah sebanyak 51%, (3) gerakan sikap akhir persentase betul sebanyak 52% serta persentase salah sebanyak 48%. Pada tabel 4.1 berikut akan dipaparkan data refleksi awal, pengadaan siklus I serta pengadaan siklus II. Observasi awal, dilaksanakan pada tanggal, 27, 30 Januari dan 1 Februari 2019 di lapangan sepakbola Jegu Kecamatan Sutojayan dan desa Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

Dilaksanakan tes analisis kebutuhan terhadap 25 siswa ssb Mitra Tunas Muda Kabupaen Blitar, diperoleh hasil tes keterampilan teknik dasar shooting sepakbola dengan persentase kebenarannya paling rendah yaitu dengan persentase sebesar 56%, keterampilan teknik shooting sepakbola, diperoleh rata-rata persentase benar maupun salah yaitu, (a) pada gerakan sikap awal persentase benar sebesar. Perencanaan siklus 1. Penelitian siklus 1 direncanakan dengan 5 variasi latihan shooting sepakbola serta catatan lapangan yang terjadi setiap pertemuan. Mempersiapkan 5 variasi model latihan shooting sepakbola yang akan diberikan, menentukan subjek penelitian, mempersiapkan lembar observasi, daftar hadir siswa, dan catatan lapangan, merancang variasi latihan, mengkoordinasikan rancangan variasi latihan dengan pelatih.

Pertemuan ke 1 dilakukan briefing agar siswa paham mengenai tes shooting sepakbola, dilakukan pretest teknik dasar shooting sepakbola terhadap 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun, materi latihan pada pertemuan pertama ini adalah melakukan variasi latihan 1 dan 2 dilanjut game. Pertemuan ke 2 materi pertemuan kedua adalah pemanasan dinamis, latihan variasi 3 dan 4 dilanjutkan small side game, Siswa antusias dan bersemangat melakukan variasi latihan ini, ada 2 siswa yang tidak hadir. Pertemuan ke 3 Materi pertemuan ketiga adalah latihan variasi 5 dan 1 dilanjutkan small side games dan game. Pertemuan ke 4 Materi pertemuan keempat adalah latihan variasi 2 dan 3 dilanjutkan small side games dan game. Pertemuan ke 5 materi pertemuan kelima adalah latihan variasi 4 dan 5 dilanjutkan posttest, small side games dan game. Pengamatan siklus I pada tahap pengamatan siklus 1, keterampilan teknik dasar shooting sepakbola pasa siswa SSB Mitra Tunas Muda

Kabupaten Blitar sudah ada peningkatan tetapi tingkat keberhasilannya masih menggapai kategori cukup baik dengan persentase sebesar 63%.

Refleksi siklus I Siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar sudah mengalami peningkatan pada keterampilan teknik dasar shooting sepakbola dari kategori kurang baik dengan persentase sebesar 52% menggapai kategori cukup baik dengan persentase sebesar 63%. Tetapi peningkatan tersebut belum menggapai kriteria ketuntasan yang ditentukan yaitu persentase sebesar 66% dalam kategori baik, intensitas latihan perlu ditingkatkan, perlu adanya penambahan intensitas latihan. Penelitian siklus II direncanakan dengan 5 variasi latihan serta catatan lapangan yang terjadi setiap pertemuan mempersiapkan 5 variasi model latihan shooting sepakbola yang akan diberikan, pelaksanaan siklus 2 merupakan sarana perbaikan dari proses latihan sebelumnya secara keseluruhan namun tetap menggunakan variasi latihan yang sama, mempersiapkan lembar observasi, daftar hadir siswa, dan catatan lapangan, merancang variasi latihan dan mengkoordinasikan rancangan variasi latihan dengan pelatih. Pelaksanaan siklus 2 pertemuan 1 materi latihan pada pertemuan pertama ini adalah melakukan variasi latihan 1 dan 2 dilanjut game.

Pertemuan ke 2 materi pertemuan kedua adalah pemanasan statis, latihan variasi 3 dan 4 dilanjutkan dan game. Pertemuan ke 3 materi pertemuan ketiga adalah pemanasan statis, latihan variasi 5 dan 1 dilanjutkan dan game. Pertemuan ke 4 materi pertemuan keempat adalah latihan variasi 2 dan 3 dilanjutkan dan game. Pertemuan ke 5 materi pertemuan kelima adalah latihan variasi 4 dan 5 dilanjutkan dan game. Pengamatan siklus 2, keterampilan teknik dasar shooting sepakbola pada siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar terjadi kenaikan. Tingkat keberhasilannya dikatakan menggapai kriteria ketuntasan yakni dalam kategori baik dengan persentase sebanyak 78%.

Refleksi siklus 2 siswa sudah mengalami peningkatan pada keterampilan teknik dasar shooting sepakbola dan sudah menggapai kriteria ketuntasan yang ditentukan yaitu dalam kategori baik dengan persentase 78%. Temuan pada penelitian ini yaitu pada tahap awal peneliti telah mengumpulkan data dari hasil tes keterampilan teknik dasar shooting sepakbola sebelum diberikan tindakan oleh peneliti yang menjadi tolak ukur dalam melakukan tes shooting dengan kesempatan 10 kali pengulangan setiap siswa.

### **3.2. Pembahasan**

Observasi awal dilakukan dengan menggunakan 4 tahapan untuk pengumpulan data awal, yakni wawancara, observasi, angket, serta tes keterampilan teknik dasar shooting sepakbola. Hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti kepada pelatih yakni Purwanto Suwondo menyatakan bahwa teknik dasar yang kurang dan perlu ditingkatkan di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun yaitu teknik dasar shooting. Setelah melakukan wawancara dengan pelatih, peneliti melakukan tes dan pengamatan keterampilan teknik dasar sepakbola yaitu teknik passing, controll, dribbling, dan shooting kepada siswa usia 8-12 tahun SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar. Terkait hasil tes serta pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti serta observer yang sudah memiliki lisensi pelatihan terhadap 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar menunjukkan hasil rata-rata persentase kebenaran yang paling rendah terdapat pada teknik dasar shooting yaitu dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 56%. Hasil penyebaran angket pada 25 siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar ditemukan masih banyak yang mengatakan jarang adanya model-model atau variasi latihan

shooting yang diberikan pelatih dan siswa tertarik ingin mendapat materi latihan dengan berbagai macam bentuk latihan yang bervariasi.

Berdasarkan hasil pembahasan refleksi awal, dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan teknik dasar shooting sepakbola siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun masih kurang dan perlu diperbaiki. Pada siklus I, pelaksanaan tindakan dilakukan selama 5 kali pertemuan yang terdiri 5 kali pertemuan dilakukan untuk perlakuan latihan variasi teknik dasar shooting, pretest dan posttest. Selain itu, peneliti juga menyiapkan lembar observasi, daftar hadir, serta catatan lapangan. Tujuan dari penelitian yakni memperbaiki serta meningkatkan keterampilan shooting sepakbola memakai model latihan variasi.

Berdasarkan hasil data pada siklus I, diperoleh hasil keterampilan teknik shooting sepakbola yang awalnya hasil pretest menunjukkan persentase keberhasilan sebesar 52% meningkat setelah adanya perlakuan variasi latihan menggapai persentase 63%, tetapi masih belum menggapai kriteria keberhasilan yang ditentukan yaitu 66% dalam kategori baik sedangkan untuk hasil refleksi pada siklus I, ditemukan fakta masih kurang adanya kenaikan hasil shooting yang sesuai dengan harapan peneliti, maka penelitian diteruskan pada siklus II guna mendapatkan peningkatan yang lebih baik. Terkait hasil tindakan siklus II yang sudah dilakukan oleh peneliti, pelatih, dan siswa SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar usia 8-12 tahun, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar shooting sepakbola mengalami peningkatan dan sudah menggapai kriteria keberhasilan dalam kategori baik dengan persentase sebanyak 78%.

#### **4. Simpulan**

Terkait hasil dari Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang sudah dikerjakan di SSB Mitra Tunas Muda Kabupaten Blitar, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar shooting sepakbola dapat meningkat setelah melakukan latihan selama 2 siklus yang terdiri dari 10 pertemuan menggunakan variasi latihan shooting sepakbola.

#### **Daftar Rujukan**

- Aji, S. (2016). *Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu.
- Firzani. (2010). *Segalanya Tentang Sepakbola*. Bandung: Erlangga.
- Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*.
- Hustarda. (2015). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Istofian, R. . & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola ( Shooting ) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Pradipta, D. S. (2014). Pengembangan Model Permainan Sepak Bola Gawang Skor Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Tubanan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(5), 1069–1071. <https://doi.org/10.15294/active.v3i5.3238>
- Trianto. (2011). *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Yunus, M. (2013). *Dasar Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.