BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan shooting pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kerinci. Sampel penelitian terdiri dari 25 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui tes shooting yang dirancang untuk mengukur keterampilan, ketepatan, dan kecepatan gerak kaki dalam menepak bola ke sasaran, sesuai dengan pedoman dari Nurhasan dan Abdul Narlan (2017).

Setiap peserta diberikan empat kesempatan untuk melakukan tendangan dari jarak 16,5 meter ke arah gawang yang telah ditandai dengan skor tertentu. Skor tertinggi dari tiga tendangan terbaik dicatat untuk dianalisis. Berdasarkan hasil tes, diperoleh data sebagai berikut:

1. Skor Tertinggi: 27
2. Skor Terendah: 5
3. Rata-rata Skor: 14,8
4. Simpangan Baku: 5,2

Distribusi skor peserta dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Skor Kemampuan *Shooting*

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
18 – 28	Sangat Baik	4	16%
13 – 17	Baik	9	36%
7 – 12	Cukup	8	32%
0 – 6	Kurang	4	16%
Total		25	100%

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "Baik" dan "Cukup", dengan persentase masing-masing 36% dan 32%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan shooting yang memadai, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan, khususnya dalam aspek ketepatan dan konsistensi tendangan.

Sebanyak 16% siswa masuk dalam kategori "Sangat Baik", menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan shooting yang unggul. Sementara itu, 16% lainnya berada pada kategori "Kurang", yang menandakan perlunya perhatian khusus dalam pelatihan teknik dasar shooting bagi kelompok ini.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Nurhasan dan Abdul Narlan (2017), menunjukkan kesesuaian dalam penggunaan instrumen tes dan kategori penilaian. Namun, distribusi skor dalam penelitian ini menunjukkan variasi yang lebih besar, yang mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam intensitas latihan, pengalaman bermain, dan faktor individu lainnya. Untuk meningkatkan kemampuan shooting siswa, disarankan agar program ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kerinci menekankan pada latihan teknik dasar yang berfokus pada ketepatan dan kekuatan tendangan. Pendekatan pembelajaran yang melibatkan permainan sasaran dan umpan balik langsung dapat membantu siswa dalam memperbaiki teknik mereka secara efektif.

Tabel 4.2 Implikasi Hasil Penelitian terhadap Program Latihan Shooting Sepak Bola

Temuan Penelitian	Implikasi terhadap Program Latihan
Mayoritas siswa berada pada kategori "Baik" dan "Cukup" dalam kemampuan shooting	Fokuskan latihan pada peningkatan teknik dasar shooting, seperti posisi tubuh, ayunan kaki, dan titik kontak bola. Implementasikan latihan teknik shooting secara rutin untuk meningkatkan konsistensi dan akurasi tendangan.
16% siswa masuk dalam kategori "Sangat Baik"	Libatkan siswa dengan kemampuan tinggi dalam sesi latihan lanjutan atau sebagai mentor bagi rekan-rekan mereka. Berikan tantangan tambahan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan mereka.
16% siswa berada pada kategori "Kurang"	Lakukan evaluasi individu untuk mengidentifikasi kelemahan spesifik. Sediakan sesi latihan tambahan yang difokuskan pada teknik dasar dan kepercayaan diri dalam melakukan shooting.
Variasi skor menunjukkan perbedaan dalam intensitas latihan dan pengalaman	Sesuaikan program latihan berdasarkan tingkat kemampuan siswa. Implementasikan pendekatan pembelajaran diferensial untuk memenuhi kebutuhan individu.
Pentingnya latihan teknik dasar yang berfokus pada ketepatan dan kekuatan	Integrasikan latihan ketepatan, seperti shooting ke target kecil, dalam setiap sesi latihan. Gunakan alat bantu seperti cone atau sasaran bergerak untuk meningkatkan fokus dan akurasi.

Kemampuan shooting merupakan salah satu aspek teknis yang krusial dalam permainan sepak bola. Kemampuan ini tidak hanya mencerminkan keterampilan individu dalam mencetak gol, tetapi juga menunjukkan efektivitas latihan yang diterapkan dalam program ekstrakurikuler. Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kerinci bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang konstruktif bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil tes shooting yang dilakukan terhadap 25 siswa, diperoleh distribusi kemampuan sebagai berikut:

- a). Kategori "Sangat Baik": 4 siswa (16%)
- b). Kategori "Baik": 9 siswa (36%)
- c). Kategori "Cukup": 8 siswa (32%)
- d). Kategori "Kurang": 4 siswa (16%)

Rata-rata skor yang diperoleh adalah 14,8 dengan simpangan baku sebesar 5,2. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "Baik" dan "Cukup", namun masih terdapat siswa yang memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kemampuan shooting mereka.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting terhadap program latihan shooting sepak bola di SMP Negeri 1 Kerinci:

1. Peningkatan Teknik Dasar Shooting

Mayoritas siswa berada pada kategori "Baik" dan "Cukup", menunjukkan bahwa teknik dasar shooting perlu ditingkatkan. Program latihan harus difokuskan pada penguatan teknik dasar, seperti posisi tubuh saat menendang, koordinasi mata

dan kaki, serta kekuatan otot tungkai. Latihan-latihan seperti shooting ke target tetap dan bergerak dapat membantu meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan siswa.

2. Pendekatan Individual dalam Latihan

Adanya siswa yang berada pada kategori "Kurang" menunjukkan perlunya pendekatan individual dalam program latihan. Pelatih harus mengidentifikasi kelemahan masing-masing siswa dan memberikan latihan yang sesuai untuk mengatasi kelemahan tersebut. Pendekatan ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan shooting mereka secara lebih efektif.

3. Pemanfaatan Siswa dengan Kemampuan Tinggi

Siswa yang berada pada kategori "Sangat Baik" dapat dimanfaatkan sebagai mentor bagi rekan-rekan mereka. Melibatkan mereka dalam proses pelatihan dapat meningkatkan motivasi dan mempercepat proses pembelajaran bagi siswa lainnya. Selain itu, siswa dengan kemampuan tinggi juga dapat diberikan tantangan tambahan untuk terus meningkatkan kemampuan mereka.

4. Evaluasi dan Monitoring Berkala

Program latihan harus disertai dengan evaluasi dan monitoring berkala untuk menilai efektivitas latihan yang diberikan. Tes shooting dapat dilakukan secara periodik untuk mengukur perkembangan kemampuan siswa. Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan siswa.

5. Pengembangan Program Latihan yang Terstruktur

Program latihan harus dirancang secara terstruktur dengan tujuan yang jelas dan tahapan yang sistematis. Latihan harus mencakup berbagai aspek, seperti

teknik dasar, kekuatan fisik, dan aspek mental. Penggunaan metode latihan yang bervariasi, seperti drill shooting, latihan dengan bola bergerak, dan latihan target warna, dapat meningkatkan efektivitas program latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Kerinci bervariasi, dengan mayoritas berada pada kategori "Baik" dan "Cukup". Untuk meningkatkan kemampuan shooting siswa, program latihan harus difokuskan pada peningkatan teknik dasar, pendekatan individual, pemanfaatan siswa dengan kemampuan tinggi, evaluasi berkala, dan pengembangan program latihan yang terstruktur. Dengan demikian, diharapkan kemampuan shooting siswa dapat meningkat secara signifikan, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada prestasi tim sepak bola sekolah.