**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Deskripsi Hasil Penelitian**
2. **Deskripsi Awal**

Penelitian ini diawali dengan diadakannya observasi awal pada tanggal 4 desember 2014 bertempat di stadion Pulo Mas ( lapangan samping sekolah Don Bosco) Jakarta Timur, yang merupakan tempat pelaksanaan penelitian. Observasi yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi atau mengidentifikasi kondisi awal kemampuan pemain, yaitu kemampuan teknik *long passing high ball*, subyek penelitian yaitu Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta sebanyak 20 orang Laki-laki. Setelah observasi lokasi selesai, peneliti membuat rencana untuk mengadakan tes awal pada tanggal 16 desember 2014.

Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan dan struktur kegiatan yang telah disusun, mulai dari refleksi awal yang berupa tindakan awal, harus mengidentifikasi dan mengelompokan atlet-atlet berdasarkan kemampuan yang dilihat dari tes awal sebelumnya. Kemudian setelah mengetahui hasil tes awal dan dikelompokan sesuai kemampuannya, maka disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, refleksi yang ditetapkan kepada atlet sehingga mendapatkan hasil yaitu susunan latihan untuk meningkatkan teknik *long passing high ball* melalui metode latihan sepakbola.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat awal atlet dalam penguasaan teknik *long passing high ball* yang telah dicapai atlet. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolabolator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan teknik dasar atlet sebelum memberikan tindakan melalui metode latihan sepakbola.

**Tabel 2. Hasil Tes Awal Teknik *Long passing High Ball* pemain Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Nama** | **Nilai** |
| 1 | Abdul Aziz | 8,29 |
| 2 | A. Fickriyansyah | 6,66 |
| 3 | Ade Muhammad | 7,07 |
| 4 | Alfat Y. | 6,74 |
| 5 | Dion Sepriarudi | 7,31 |
| 6 | Endi Prayoga | 6,82 |
| 7 | Firman Y. | 6,66 |
| 8 | Gilang R. | 8,53 |
| 9 | Ilham Hidayah | 8,37 |
| 10 | Imam Rizky | 7,15 |
| 11 | Jonathan H. | 6,74 |
| 12 | Khaedar R. | 8,7 |
| 13 | Luay Mukti F. | 6,7 |
| 14 | M. Sudrajat | 8,61 |
| 15 | M. Wahyudin | 7,23 |
| 16 | Rangga P | 8,3 |
| 17 | Revi | 9,43 |
| 18 | Romario M. | 7,15 |
| 19 | Ucu Syahid | 8,7 |
| 20 | Wisnu N. | 8,86 |
| **Nilai Rata-Rata** | | **7,701** |

Hasil Tes Awal tersebut dapat Kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Hasil tes Awal teknik *Long passing high ball*

Sumber : Data Tes Awal

Dari daftar hasil tes Awal di atas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih atlet pada tes awal ini mempunyai rata – rata yang cukup baik, yaitu 7,70. Tetapi dari 20 atlet yang mengikuti tes awal ini ada sebelas atlet atau setengahnya yang mempunyai nilai di bawah rata – rata.

Hasil ini yakni hasil penilaian pada tes awal yang sudah dilakukan merupakan refleksi awal dalam penelitian untuk membuat suatu perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Maka telah diketahui dari hasil tes awal teknik *long passing high ball* untuk selanjutnya akan diberikan tindakan melalui metode latihan sepakboladalam upaya meningkatkan teknik *long passing high ball* pada anggota Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014.

Membentuk siklus merupakan langkah awal peneliti yaitu dengan membuat perencanaan. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator maka dalam membuat perencanaan harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan ini strategi melatih yang bagaimana dan apa saja yang diterapkan oleh peneliti kepada atlet hingga sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk digunakan dalam proses latihan.

Tindakan dan observasi merupakan tahap siklus selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai dibuat. Pelaksanaan tindakan mengkonsentrasikan terhadap latihan *long* *passing high ball* melalui metode latihan sepakbola*.* Observasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, melihat perilaku yang ditujukan atlet, melihat kemampuan atlet dalam menerima dan merespon tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti selama proses tindakan berlangsung.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, yakni evaluasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang sudah dilakukan. Kolaborator dan peneliti mendiskusikan tentang bagaimana kekurangan, keberhasilan, dan penerapan tindakan yang nantinya akan di jadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

1. **Pelaksanaan Tindakan Siklus Pertama**

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan waktu latihan Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Alokasi waktunya dalam latihan adalah 120 menit (dua jam). Penelitian dilakukan sesuai program atau training unit yang di buat pelatih. Dalam pelaksanaannya peneliti dan kolaborator memperhatikan peningkatan – peningkatan yang dicapai atlet sesuai dengan yang sudah ditargetkan.

Pelatih hanya melakukan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari atlet itu sendiri, dan hasilnya rata – rata sudah cukup baik. Dalam satu siklus dilakukan lima kali sesi latihan. Satu sesi latihan alokasi waktunya ±120 menit (dua jam).

Dalam melaksanakan perencanaan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya, yaitu :

1. Atlet dapat memahami teknik dasar dalam melakukan *long passing high ball.*
2. Atlet dapat melakukan *long passing high ball* dengan baik dan benar.
3. Atlet dapat melakukan *long passing high ball* dengan akurat atau tepat sasaran yang dituju.
4. Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai teknik *long passing high ball* terhadap dirinya sendiri.

Pelatih membuat beberapa program yang menggunakan metode latihan sepakbola dengan lima sesi latihan. Program latihan dirancang dengan sebaik mungkin dan juga semenarik mungkin agar atlet dapat menyerap konsep dan tujuan latihan tersebut.

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan teknik *long passing high ball*  melalui metode latihan sepakbola dalam setiap pertemuannya. Setiap pertemuan mempunyai program inti yang berbeda – beda, tetapi dengan tujuan yang sama yaitu meningkatkan teknik *long passing high ball.* Setiap pertemuan di akhir latihan pelatih selalu memberikan evaluasi dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dan sebagai indikator keberhasilan program di tiap sesinya.

Pelaksanaan tindakan I

Pada pelaksanaan tindakan I, pelatih mempersiapkan atlet terlebih dahulu sebelum memberikan materi latihan *long passing high ball* dan juga memberikan motivasi agar siswa bersemangat. Penjelasan diberikan mulai dari tingkatan atau elemen yang mudah hingga yang kompleks :

1. Tahap Persiapan, meliputi :

* Sikap kaki
* Sikap badan
* Sikap tangan
* Sikap pandangan

1. Tahap Pelaksanaan, meliputi :

* Sikap kaki
* Sikap badan
* Sikap tangan
* Sikap pandangan

1. Tahap Lanjutan, meliputi :

* Sikap kaki
* Sikap badan
* Sikap tangan
* Sikap pandangan

Setelah ketiga tahap tersebut selesai siswa selanjutnya di tuntut untuk menggabungkan ketiga tahapan tersebut yang di sertai penjelasan serta motivasi yakni inti dari metode latihan sepakbola *long passing high ball* yang baik dan benar.

Latihan yang dilakukan adalah :

1. Pelatih menjelaskan konsep metode latihan sepakbola untuk meningkatkan teknik dalam melakukan *long* *passing high ball*.
2. Atlet melakukan pemanasan dan *stretching* dinamis sebelum masuk ke materi inti.
3. Masuk ke inti latihan, atlet melakukan tahapan-tahapan gerakan *long passing high ball* sesuai dengan metode latihan sepakbola yang diberikan.
4. Setelah materi inti atlet melakukan *small sided games* untuk mengimplementasikan hasil dari latihan pada situasi permainan dengan lapangan yang lebih kecil.
5. Kemudian masuk ke games 11 v 11 dengan tetap ada arahan dari pelatih.
6. Pelatih selalu memberikan evaluasi setelah latihan selesai.
7. **Hasil Observasi I**

Selama siklus I berlangsung pelatih dan juga kolabolator melakukan pengamatan dan memberikan hasil observasi sebagai berikut :

* Atlet sudah mampu melakukan *long passing high ball* dengan penempatan kaki tumpu dengan benar
* Atlet sudah mampu melakukan *long passing high ball* dengan posisi badan yang benar.
* Atlet sudah mampu melakukan *long passing high ball* dengan perkenaan terhadap bola yang benar yaitu pada kaki bagian instep dengan perkenaan sepertiga dari bawah bola.
* Atlet sudah mampu melakukan tahapan lanjutandan melakukan *long passing high ball.*
* Atlet sudah dapat melakukan *long passing high ball* dengan keadan bola diam atau bergerak dengan baik dan juga tepat sasaran atau tingkat akurasinya sudah baik.

1. **Analisis dan Refleksi I**

Didapat dari hasil observasi siklus I serta hasil diskusi dari peneliti dan kolaborator maka pada siklus I ini menarik kesimpulan bahwa kemampuan *long passing high ball* dapat ditingkatkan melalui metode latihan sepakbola.

1. **Pembahasan Hasil Penelitian**

Setelah melaksanakan tes awal, dapat diketahui kemampuan awal atlet sebelum diberikan tindakan melalui metode latihan sepakbola. Dari hasil yang didapat atlet yang berhasil di atas hanya sembilan orang saja atau 45% dari dua puluh atlet yang melakukan tes awal. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka diperoleh hasil dengan peningkatan yang sangat baik, yaitu atlet yang berhasil dengan nilai di atas rata – rata sebanyak enam belas orang atlet atau 80% dan empat orang atlet masih di bawah rata – rata namun sudah menunjukan peningkatan yang signifikan dari data tes awal sebelumnya. Sehingga diperoleh hasil, untuk atlet yang berhasil sebanyak enam belas orang atlet atau 80% dan yang tidak berhasil sebanyak empat orang atlet atau 20%. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam teknik *long passing high ball* melalui metode latihan sepakbola.

1. **Hasil Penelitian Siklus I**

Setelah melaksanakan tindakan pada siklus I melalui metode latihan sepakbola, maka di peroleh hasil tes akhir pada atlet Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta yang dapat dilihat dalam tabel dan diagram di bawah ini :

**Tabel 3. Hasil Tes Akhir Teknik *Long passing high ball* pemain Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Nama | Nilai |
| 1 | Abdul Aziz | 9,18 |
| 2 | A. Fickriyansyah | 8,29 |
| 3 | Ade Muhammad | 9,1 |
| 4 | Alfat Y. | 9,1 |
| 5 | Dion Sepriarudi | 9,26 |
| 6 | Endi Prayoga | 9,18 |
| 7 | Firman Y. | 8,13 |
| 8 | Gilang R. | 9,34 |
| 9 | Ilham Hidayah | 9,2 |
| 10 | Imam Rizky | 9,02 |
| 11 | Jonathan H. | 8,13 |
| 12 | Khaedar R. | 9,1 |
| 13 | Luay Mukti F. | 9,02 |
| 14 | M. Sudrajat | 9,1 |
| 15 | M. Wahyudin | 9,02 |
| 16 | Rangga P | 9,1 |
| 17 | Revi | 9,75 |
| 18 | Romario M. | 8,37 |
| 19 | Ucu Syahid | 9,26 |
| 20 | Wisnu N. | 9,34 |
| Nilai Rata-Rata | | 9 |

Gambar 8. Diagram Hasil tes Akhir Teknik *Long passing high ball*

Sumber : Data Tes Akhir

**Tabel 4. Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Teknik *Long passing high ball* pemain Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Nama | Tes Awal | Tes Akhir |
| 1 | Abdul Aziz | 8,29 | 9,18 |
| 2 | A. Fickriyansyah | 6,66 | 8,29 |
| 3 | Ade Muhammad | 7,07 | 9,1 |
| 4 | Alfat Y. | 6,74 | 9,1 |
| 5 | Dion Sepriarudi | 7,31 | 9,26 |
| 6 | Endi Prayoga | 6,82 | 9,18 |
| 7 | Firman Y. | 6,66 | 8,13 |
| 8 | Gilang R. | 8,53 | 9,34 |
| 9 | Ilham Hidayah | 8,37 | 9,2 |
| 10 | Imam Rizky | 7,15 | 9,02 |
| 11 | Jonathan H. | 6,74 | 8,13 |
| 12 | Khaedar R. | 8,7 | 9,1 |
| 13 | Luay Mukti F. | 6,7 | 9,02 |
| 14 | M. Sudrajat | 8,61 | 9,1 |
| 15 | M. Wahyudin | 7,23 | 9,02 |
| 16 | Rangga P | 8,3 | 9,1 |
| 17 | Revi | 9,43 | 9,75 |
| 18 | Romario M. | 7,15 | 8,37 |
| 19 | Ucu Syahid | 8,7 | 9,26 |
| 20 | Wisnu N. | 8,86 | 9,34 |
| Nilai Rata-Rata | | **7,701** | **9** |

1. **Pengamatan Kolaborator**

Selama kolaborator membantu peneliti ini, kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode latihan sepakbola dalam upaya peningkatan teknik *long passing high ball* sangat besar. Pada tes awal nilai rata – rata 7,7 setelah di laksanakan tindakan siklus I dan dilakukan tes akhir nilai rata – rata menjadi 9. Dan untuk keberhasilan hasil latihan atlet pada tes awal yang dinyatakan berhasil 9 siswa atau 45% saja. Dan untuk hasil keberhasilan pada siklus I ada 16 siswa yang dinyatakan berhasil atau 80%.

Peningkatan hasil tes awal, siklus I dan tes akhir dalam latihan *long passing high ball* dilihat sangat baik. Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan peneliti yakni Apakah melalui metode latihan sepakbola dapat meningkatkan teknik *long passing high ball* pada Atlet Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta yaitu bahwa melalui metode latihan sepakbola dapat meningkatkan teknik *long passing high ball* pada Atlet Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progress atau adanya peningkatan pada setiap tindakan dalam siklusnya. Maka dengan demikian kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian sampai disini kerena perumusan masalah telah terjawab.

Gambar 9. Gambar Diagram Perbandingan Hasil tes Awal dan Tes Akhir

Sumber : Data Tes Awal dan Akhir



Gambar 10. Gambar Grafik Garis Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Sumber : Data Tes Awal dan Akhir