
IMPLEMENTASI METODE BELAJAR *TWO STAY TWO STRAY* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN
PUNGGUNG KAKI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Moh Wahyu Aditya A. Adolo^{1abcdef}, Aris Iskandar^{2abdf}

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IAIN Sutan Amal Gorontalo, Indonesia

Memasukkan: 03 Juni 2024; Revisi: 19 Juni 2024; Diterima: 23 Juni 2024;

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Implementasi Metode Belajar *Two Stay Two Stray* Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Sepak Bola SMA Negeri 1 Gorontalo. Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian tindakan kelas dengan metode pembelajaran *Two Stay Two Stray* sebagai metode pembelajaran pada permainan sepak bola dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan dua siklus, tampak terlihat kemampuan keterampilan siswa mengalami peningkatan yang signifikan. setelah diberi tindakan menjadi 69,00% pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 84,70% pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode *Two Stay Two Stray* dalam pembelajaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar *Shooting* dengan bagian punggung kaki dalam materi permainan sepak bola.

Kata Kunci: *Shooting, Sepak Bola, Metode Two Stay Two Stray.*

Cara Mengutip: Adolo, A.Iskandar, A (2024). Implementasi Metode *Two Stay Two Stray* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V(N), XX-XX.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang paling fenomenal dimuka bumi ini. Dari kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang olahraga ini. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang menarik daripada olah raga lainnya. Didunia banyak yang ingin menjadi pemain sepakbola dan membela negaranya masing-masing agar menjadi pemenang di event piala dunia. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua

Correspondence author: adolo, M.WA, Gorontalo State University, Indonesia.
Email:



tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Sepak bola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki), sedangkan “bola” yaitu alat permainan berbentuk bulat dengan bahannya karet, kulit atau sejenisnya. Jadi secara singkatnya arti dari permainan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau mencetak sebuah gol dan memenangkan permainan, (Arjuna, 2019 : 103)

Menurut Herwin (dalam Kenniadi et al., 2021 :22) Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan dan masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain. Permainan sepakbola merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2 kali 45 menit, para pemain banyak menunjukkan kemampuan skill tekniknya di lapangan.

Menurut Sudjarwo & Iwan (dalam Mubarak et al., 2019 : 99) Sepak bola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan didalamnya terdapat beberapa macam keterampilan dasar bermain sepak bola. Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar yang baik akan mampu menciptakan kerjasama dan kekompakan serta meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan (Kuswoyo, 2019 : 7).

Hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing tim terdiri

dari 11 orang pemain yang bermain (Noor Akhmad & Adi SURIANTO, 2018 : 49).

Menurut Lyle et al.(dalam Arjunnaja et al., 2022 : 28) yang menyatakan jika teknik tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki menjadi teknik utama dalam menembak ke arah gawang dan untuk mengamankan area pertahanan.

Menurut M. Ishlahuddin dan Dedi Ahmadi (dalam M. Ishlahuddin, 2020 : 58) Menendang merupakan hal yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Menendang juga merupakan bagian paling penting, karena dengan bisa melakukan tendangan yang baik, sudah menjadi satu modal utama dalam bermain.

Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola ke gawang Indra Gunawan (dalam Rafiantoni & Wiriadinata, 2019 : 856).

Menurut (Zainuddin et al., 2022 : 79) *Shooting* merupakan salah satu kunci keberhasilan suatu tim untuk memperoleh peluang maupun menciptakan gol, lini depan suatu tim dianggap sukses ketika banyak melakukan shooting ke area gawang lawan baik itu berbuah gol maupun dalam target.

Menurut (Wardana et al., 2018 : 195) *Shooting* merupakan langkah dan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Menurut (Prasetyo, 2022 : 1359) Model pembelajaran TSTS ini merupakan salasatu model pembelajaran kooperatif yang bisa digunakan pada pembelajaran pendidikan jasmani, model ini merupakan model pembelajaran kelompok dengan tujuan agar siswa bisa saling bekerja sama, bertanggung jawab, saling membantu memecahkan masalah, dan saling mendorong satu sama lain untuk berprestasi.

METODE

Model PTK pada dasarnya dilakukan berdasarkan siklus (putaran) tertentu. Setiap siklus terdapat beberap langkah yang harus dilewati agar dapat mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan peneliti.

Langkah-langkah dalam siklus PTK pada dasarnya ada 4, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Model PTK secara garis besar dikemukakan oleh 5 ahli atau pakar, diantaranya adalah model Kurt Lewin, model Kemmis & McTaggart, model John Elliot, model Dave Ebbut. Ke empat model yang dikemukakan para ahli tersebut dapat diuraikan dibawah ini : Model Kurt Lewin merupakan model dasar yang kemudian dikembangkan oleh ahli-ahli lain. Penelitian tindakan, menurut Kurt Lewin, terdiri dari empat komponen kegiatan yang dipandang sebagai satu siklus, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Model yang dikemukakan Kemmis & McTaggart merupakan pengembangan lebih lanjut dari model Kurt Lewin. Secara mendasar tidak ada perbedaan yang prinsip antara keduanya. Model ini banyak dipakai karena sederhana dan mudah dipahami. Rancangan Kemmis & Taggart dapat mencakup sejumlah siklus, masing-masing terdiri dari tahap-tahap: perencanaan (*plan*), pelaksanaan dan pengamatan (*act & observe*), dan refleksi (*reflect*). Tahapan-tahapan ini berlangsung secara berulang-ulang, sampai tujuan penelitian tercapai. Seperti halnya model Kemmis & McTaggart, model John Elliott juga merupakan pengembangan lebih lanjut dari model Lewin. Elliott mencoba menggambarkan secara lebih rinci langkah demi langkah yang harus dilakukan peneliti. Ide dasarnya sama, dimulai dari penemuan masalah kemudian dirancang tindakan tertentu yang dianggap mampu memecahkan masalah tersebut, kemudian diimplementasikan, dimonitor, dan selanjutnya dilakukan tindakan berikutnya jika dianggap perlu.

PERSAMAAN DAN RUMUS

Data yang diperoleh dikumpulkan dan kemudian dianalisis data tersebut sebagai berikut:

$$NA = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja murid pada saat mengikuti ujian, dengan nilai antara 1 sampai dengan 4 (Skor 4=jika indikator tampak sangat baik: Skor 3=jika indikator tampak baik: Skor 2=jika indikator tampak cukup: Skor 1=jika indikator tampak kurang).

HASIL

Tabel Perbandingan Data Hasil Belajar *Shooting* Punggung Kaki Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gorontalo

| Rentang nilai | Keterangan | Data Awal | Siklus I | Siklus II |
|------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 0-64 | Kurang | 63,16% | 39,47% | 0% |
| 65-74 | Cukup | 36,84% | 31,58% | 0% |
| 75-89 | Baik | 0% | 28,95% | 57,89% |
| 90-100 | Sangat Baik | 0% | 0% | 42,11% |
| Rata-rata | | 52,63% | 69,00% | 84,70% |

Sumber data: Penelitian Aditya, Adolo (2024)

Berdasarkan Dengan hasil yang mengacu pada tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan melalui metode *Two Stay Two Stray* memberikan banyak manfaat dan pencerahan dalam pelaksanaan Hasil belajar *Shooting* Bola dengan bagian punggung kaki pada permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gorontalo Berjalan dengan baik, dan lebih menantang siswa untuk melakukan proses pembelajaran permainan sepak bola dengan *Shooting* bola dengan punggung kaki. Dengan demikian tidak perlu mengadakan perbaikan dan perancangan ulang pada siklus berikutnya sebab secara klasikal telah di dapati ketuntas pada aspek yang diteliti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang menerapkan metode pembelajaran *Two Stay Two Stray* pada tahap keterampilan gerak dasar shooting bagian punggung kaki dalam mata pelajaran Penjasorkes,

terjadi peningkatan yang signifikan dalam keberanian siswa. Observasi awal menunjukkan tingkat ketuntasan hasil belajar shooting bagian punggung kaki siswa kelas XI SMA 1 Kota Gorontalo meningkat dari 52.63% pada awal siklus menjadi 69.00% pada akhir siklus I. Selanjutnya, pada siklus II, tingkat tersebut terus meningkat menjadi 84.70% pada akhir siklus II. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Two Stay Two Stray* memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan hasil belajar shooting bagian punggung kaki pada pembelajaran sepak bola.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran *Two Stay Two Stray* pada materi gerak dasar shooting bagian punggung kaki dalam pembelajaran sepak bola bertujuan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar siswa dipembelajaran Penjasorkes.

SMA 1 Kota Gorontalo, banyak siswa yang memiliki potensi yang cukup besar, namun hal ini sering dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mereka alami selama proses pembelajaran. Salah satu faktor utamanya adalah kurangnya kepercayaan diri dalam kemampuan mereka sendiri.

Ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam proses belajar bukan karena kekurangan kemampuan, tetapi karena kurangnya keyakinan terhadap potensi mereka sendiri. Penting untuk dicatat bahwa memiliki pikiran positif memiliki kemampuan untuk membentuk dan memperkuat karakter siswa. Oleh karena itu, siswa yang mampu memelihara pola pikir positif akan mengalami perkembangan yang lebih matang. Mereka tidak perlu khawatir atau meragukan kemampuan yang dimiliki saat ini.

Penting bagi siswa untuk mengembangkan kebiasaan berpikir positif dengan mengakui kemampuan dan potensi yang dimiliki serta memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mencapai hal-hal besar. Meskipun beberapa siswa yang telah mencapai kesuksesan besar terkenal, jangan diasumsikan bahwa mereka tidak memiliki kelemahan. Mereka adalah

individu yang mampu mengubah kelemahan dan kekurangan mereka menjadi kekuatan.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Two Stay Two Stray* dalam proses pembelajaran memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, khususnya dalam konteks pembelajaran gerak dasar shooting bagian punggung kaki pada permainan sepak bola. Metode ini memberikan kontribusi yang besar terhadap motivasi belajar siswa serta hasil akhir yang dicapai.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas yang melibatkan siswa kelas XI SMA 1 Kota Gorontalo dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Dan Interpretasi, dan (4) Analisis dan Refleksi. Hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya menyimpulkan bahwa:

Penerapan metode *Two Stay Two Stray* dalam pembelajaran telah terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar shooting bagian punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA 1 Kota Gorontalo. Analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus pertama, hasil belajar shooting bagian punggung kaki mencapai 69.00, sedangkan pada siklus kedua terjadi peningkatan menjadi 84.70, dengan partisipasi sebanyak 38 siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis terkadang perlu mengucapkan terima kasih kepada orang/kelompok orang/organisasi/lembaga atas dukungannya sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Araujo, G. De, Gobatto, F. M.-, Papoti, M., Camargo, B., & Gobatto, C. (2014). Anaerobic and Aerobic Performances in Elite Basketball

- Players. *Journal of Human Kinetics*, 42, 137–147. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0068>
- Hoffmann, J. J., Reed, J. P., Leiting, K., Chiang, C. Y., & Stone, M. H. (2014). Repeated sprints, high-intensity interval training, small-sided games: Theory and application to field sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 352–357. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2013-0189>
- Allsabab, M. A. H., & Sugito. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Coker, C. A. (2017). *Motor learning and control for practitioners*. New York: Routledge.
- Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta*; 192-201.
- Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Arjunnaja, Irawan, F. A., & Purnomo, P. S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki pada Atlet Popda Kabupaten Temanggung. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 27–36.
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.580>
- Kuswoyo, D. D. (2019). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V Sdn Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12297>
- M. Ishlahuddin, D. A. (2020). Perbandingan Latihan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Ssb Bermuda Batam U-16 Putra Tahun 2021. *Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 2, 1–21.
- Mubarok, R. R. S., Nurlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport*,

Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>

Prasetyo, B. (2022). Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay-Two Stray Untuk Membantu Peningkatan Skill Bermain Sepakbola Bagi Siswa Kelas VIII-B di UPT SMP Negeri 4 *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 1357–1370.

Rafiantoni, S., & Wiriadinata, W. (2019). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Gerak Shooting Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Bariti Kota Padang Panjang. *Jurnal Stamina*, 3(2), 58–66.

Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>

Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamaruddin, I., & Kamal, M. (2022). Latihan Model Samba Shoot Dan Fake Shoot Permainan Sepakbola Mahasiswa PJKR FIK UNM. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 3579–3584.