



## Pengaruh Latihan Shooting untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas XII MA Nihayatul Amal Rawamerta

Naldia Defa Saputra<sup>1</sup>, Siswanto<sup>2</sup>, Setio Nugroho<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

---

### Abstract

Received: 14 Desember 2023

Revised: 26 Desember 2023

Accepted: 01 Januari 2024

*This study aims to prove the effectiveness of the exercise shooting skills in learning the game of football. This research is experimental with one-group-pretest and posttest design. The sampling technique was random sampling in order to obtain a sample of 36 students from MA Nihayatul Amal. The results showed that there was an increase in the posttest average score compared to the pretest of 3.03 and a significant increase. The increase occurred due to leg muscle strength training using the circuit method, namely the movement between posts. Thus, leg muscle strength training is effective in improving shooting ability in soccer games.*

**Keywords:** *Futsal, tactical approach, technical approach, passing controlling*

(\*) Corresponding Author:

[1910631070106@student.unsika.ac.id](mailto:1910631070106@student.unsika.ac.id)

**How to Cite:** Saputra, N. D., Siswanto, & Nugroho, S. (2024). Pengaruh Latihan Shooting untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas XII MA Nihayatul Amal Rawamerta. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469380>

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya (Sudarsinah, 2021). Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas jasmani siswa dapat mengembangkan apresiasi estetis, dengan menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Saleh & Malinta, 2020). Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pembelajaran ini diberikan kepada siswa melalui aktivitas fisik, permainan dan gerakan yang sistematis. Pembelajaran tersebut dapat dibimbing dan didorong serta membentuk pola hidup sehat. Selain itu, kelas pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan gerak, meningkatkan kesehatan jasmani anak, kondisi jasmani dan perilaku moral anak melalui kelas pendidikan jasmani. Olahraga permainan merupakan jenis olahraga di mana dua tim bersaing satu sama lain untuk meraih kemenangan (Suryadi & Rubiyatno, 2022). olahraga permainan merupakan unjuk diri antar tim dengan tujuan meraih kemenangan. Satu diantara olahraga permainan yang digemari masyarakat yaitu sepak bola.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dengan memainkan bola menggunakan kaki. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun sintetis dengan ukuran

panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan lama permainan adalah 2 x 45 menit. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Menurut (Awaludin et al., 2010) Olahraga sepakbola adalah permainan yang menekankan kerjasama antar anggota tim yang terdiri dari penjaga gawang, striker, defender, gelandang. Permainan sepakbola artinya bekerja sama sebagai tim untuk menerapkan strategi permainan yang diterapkan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga agar gawang sendiri tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerjasama yang solid antar sesama anggota tim. Menurut (Qohhar & Pazriansyah, 2019) Untuk bermain sepakbola dengan baik setiap pemain menguasai beberapa teknik dasarantara lain teknik dasar.

Masalah utama dalam pembelajaran olahraga permainan sepak bola ini umumnya dan khususnya pelaksanaan pembelajaran keterampilan teknik dasar bermain sepak bola karena di pengaruhi beberapa faktor yaitu kelincahan, kekuatan, kecepatan dan masih banyak faktor lainnya, khususnya untuk anak usia Sekolah Menengah Atas pengetahuan tentang shooting sudah mulai dipahami dengan baik dan akan berpengaruh dalam efektifnya pelaksanaan proses pembelajarannya sepak bola. Berkaitan dengan permasalahan di atas, maka peneliti mengadakan penelitian khususnya cabang sepak bola di Sekolah Menengah Atas dan untuk siswa kelas XII dalam standar kompetensi dan kompetensi dasarnya harus sudah bisa menguasai teknik dasar bermain sepak bola yaitu menendang, menggiring bola dan menghentikan bola dengan baik. Selain pada teknik dasar harus dikuasi dengan baik, faktor lain yang juga sama pentingnya dalam permainan sepak bola adalah kondisi fisik yang di dalamnya ada kelentukan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan.

Tujuan penelian ini untuk mengetahui pengaruh latihan shooting terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran permainan sepak bola. Latihan 2 kali seminggu, total 8 pertemuan. Tes akhir (posttes) dengan menggunakan lapangan sepak bola, bola dan gawang. Teknik pengambilan sampel random sampling. Sehingga didapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa MA Nihayatul Amal kelas XII dengan rentang usia 17-18 tahun. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif kualitatif berupa hasil pretest dan posttest kemampuan shooting. Data yang berdistribusi tidak normal dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon untuk menguji perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest serta signifikansi menggunakan SPSS 25 dengan menggunakan uji wilcoxon.

## **METODE PENELITIAN**

Eksperimen menggunakan desain penelitian one group pretest and posttest (Gustian, 2021). Penelitian diawali dengan memberikan tes awal (Posttest) kepada siswa untuk mengetahui kemampuan shooting. Selanjutnya melakukan treatment sebagai upaya meningkatkan kemampuan shooting siswa dengan menggunakan macam-macam latihan variasi shooting sepak bola kearah target.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan onegroup pre-test and post-test design, yaitu suatu penelitian yang di dalamnya terdapat pre-test (tes awal) sebelum pembelajaran dan post-test (tes akhir) setelah perlakuan. Dalam penelitian ini, kami membandingkan hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa siswa MA Nihayatul Amal yang berjumlah 36 orang terlihat adanya peningkatan, pada rata-rata pretest kemampuan shooting 59,22 sedangkan pada posttest sebesar 79,22 setelah melakukan latihan keterampilan shooting.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Post Test**

		Statistics	
		Pretest Shooting	Posttest Shooting
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		59.22	79.22
Std. Error of Mean		1.300	1.133
Median		60.00	80.00
Mode		54	80
Std. Deviation		7.802	6.795
Variance		60.863	46.178
Range		27	27
Minimum		47	67
Maximum		74	94
Sum		2132	2852

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.164	36	.016	.940	36	.051
posttest	.198	36	.001	.875	36	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji normalitas Lilliefors diperoleh nilai guling depan  $0,000 < 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu data tidak berdistribusi normal, maka tidak dapat diujikan ke pengujian parametric tetapi dapat dilanjutkan dengan pengujian non parametric melalui uji Wilcoxon.

**Tabel 3. Uji Wilcoxon**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	33 <sup>b</sup>	17.00	561.00
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	36		
a. posttest < pretest				
b. posttest > pretest				
c. posttest = pretest				

Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon (Sahid Rajarjo, 2018)

1. Jika nilai Asymp.Sig < 0,05, maka Hipotesis diterima.
2. Jika nilai Asymp.Sig > 0,05, maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan output software spss 25 test statistics diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil belajar pembelajaran sepak bola untuk pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan shooting untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajar sepak bola kelas XII MA Nihayatul Amal Rawamerta. Hasil perhitungan dengan spss 25 telah membuktikan berdasarkan output software spss 25 distribusi frekuensi hasil pretest keterampilan shooting dapat dilihat dari nilai mean 59,17, median 60,00, standar deviasi 10,867, nilai minimum 40 dan nilai maximum 80. Sedangkan untuk data nilai posttest mean 70,69, median 73,00, standar deviasi 8,612, nilai minimum 60 dan nilai maximum 87. Setelah dilakukan treatment latihan shooting diperoleh nilai rata-rata yang berbeda anatara pretest dan posttest, yaitu nilai rata-rata tes wal 59,17 dan nilai rata-rata pada tes akhir 70,69. Dengan hal ini dapat dikatakan latihan shooting terdapat pengaruh yang signifikan dengan skala 11,52.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Latihan shooting efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting pemain sepak bola. Hasil ini dilihat adanya peningkatan yang positif dari nilai rata-rata pretest dibandingkan dengan nilai rata-rata posttest dan peningkatan yang signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan shooting dapat digunakan sebagai aktivitas latihan yang mampu meningkatkan shooting dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan mengenai latihan dalam permainan sepak bola.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Awaludin, Y. M., Keterampilan, K., Kaki, J., Agility, D., Dribbling, T., & Cabang, P. (2010). *Yuda Muhammad Awaludin, 2013 Kontribusi Keterampilan Juggling Kaki Dan Agility Terhadap Dribbling Pada Cabang Olahraga Sepak Bola (Studi Pada UKM Sepak Bola UPI Bandung) Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 2009–2010.
- Junardi, S., Triansyah, A., & Purnomo, E. (2018). Motivasi peserta didik dalam pembelajaran sepak bola di smp negeri 24 pontianak. *Jurnal Pendidikan*, 2(3), 1–8.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Mubarok, R. R. S., Narlan, 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>
- Qohhar, W., & Pazriansyah, D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif

- Tipe Teaching Games For Understanding (TGUFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1998>
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Pgsd Stkip Pgri Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237–246.