

# Upaya Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Permainan Target Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa

Alvaro Kurniawan Zai<sup>1</sup>, Ignasius Ivan Kurnia Ndruru<sup>2</sup>, Abdul Latif Rusdi Hasibuan<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia Medan

Gmail.: [alvarokurniawanzai@gmail.com](mailto:alvarokurniawanzai@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Editor:

Assoc. Prof. Jufrianis, M.Pd

### Article History:

Received:

June 10, 2026.

Accepted:

Juli 20, 2026.

Published:

Juli 27, 2026.

© 2026 The Author.

This article is licensed CC BY

SA 4.0



## ABSTRACT

*This study aims to improve shooting skills in soccer through the implementation of a target game method among Grade X students at SMK Methodist Tanjung Morawa during the 2025/2026 academic year. The identified problem was the students' low level of shooting proficiency, which resulted in suboptimal performance during soccer matches. This study employed Classroom Action Research (CAR) conducted over two cycles. Each cycle consisted of planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects were 20 Grade X students from SMK Methodist Tanjung Morawa. The instruments used included a shooting skills test and a student activity observation sheet. The results showed that in Cycle I, 10 students (50%) achieved mastery, whereas in Cycle II, the number of students achieving mastery increased to 18 (90%). An improvement in shooting ability was observed, although some technical errors persisted. Instructional improvements in Cycle II yielded more optimal results, characterized by enhanced accuracy, power, and coordination in shooting movements, enabling the majority of students to achieve mastery. Beyond improving learning outcomes, the target game method also fostered increased motivation, active participation, cooperation, and self-confidence among students during the learning process. In conclusion, the target game method is effective for improving soccer shooting skills among Grade X students at SMK Methodist Tanjung Morawa. This method serves as an innovative, engaging, and student-centered alternative for physical education instruction, capable of enhancing the quality of both the learning process and learning outcomes.*

**Keywords:** *Shooting Ability, Soccer, Target Game Method, Physical Education, Classroom Action Research.*

## INTRODUCTION

Pendidikan memiliki peranan yang sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia dalam meningkatkan kualitas kehidupan. Dengan pendidikan manusia bisa mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu meningkatkan derajat hidup seseorang. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu bidang pendidikan yang dapat diajarkan kepada peserta didik adalah Pendidikan Jasmani. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang belajar mengajar disekolah, mengandung dua kata, yaitu Pendidikan dan Jasmani. Yang artinya Kata pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya.

Menurut H.J.S Husdarta (2011:18) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani



Olahraga dan Kesehatan adalah usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian internal dari proses pendidikan keseluruhan, Pendidikan Jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan wawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan social. Terkait dengan proses belajar, menurut Syah (2007:132), terdapat beberapa faktor yang berpengaruh dalam proses pembelajaran, diantaranya (1) faktor internal yang berupa kondisi fisik atau jasmani; (2) faktor eksternal yang berupa lingkungan belajar; serta (3) faktor pendekatan belajar yang berupa metode maupun strategi belajar.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu mata pelajaran yang tertuang pada kurikulum ditingkat SMA/SMK/MA. Materi PJOK yang diajarkan meliputi Permainan Bola Besar (Sepak Bola, Bola Voli dan Bola Basket), Permainan Bola Kecil (Softball, Bulu Tangkis dan Tenis Meja), Atletik, Beladiri, Kebugaran Jasmani, Senam, Gerak Ritmik, Renang, Pergaulan Sehat dan Narkoba. Khusus materi Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola. Dalam Materi Sepakbola, siswa diharapkan mampu mengetahui dan mempraktekkan tentang Variasi Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola, Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola dan Bermain Sepakbola dengan Peraturan yang Dimodifikasi.

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan karakter peserta didik adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Rosdiani (2015), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, kecerdasan, keterampilan sosial, serta pembentukan karakter peserta didik. Senada dengan pendapat tersebut, Husdarta (2019) menyatakan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk nilai-nilai sportivitas, tanggung jawab, disiplin, kerja sama, dan kemampuan berpikir dalam memecahkan masalah melalui aktivitas olahraga.

Salah satu materi pembelajaran PJOK yang diajarkan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah permainan sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat populer dan banyak diminati oleh masyarakat karena mampu mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental, serta kerja sama antarpemain. Menurut Luxbacher (2012), sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing berusaha memasukkan bola ke gawang lawan melalui kombinasi keterampilan teknik, taktik, kondisi fisik, dan kerja sama tim. Sementara itu, Sucipto dkk. (2000) menjelaskan bahwa keberhasilan permainan sepak bola sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang dilakukan secara benar, konsisten, dan berkesinambungan.

Peta Konsep yang harus dipelajari siswa pada materi sepakbola meliputi beberapa teknik dasar yaitu Mengumpan (*Passing*), Mengontrol (*Controlling*), Menggiring (*Dribbling*), Menembak bola ke gawang (*Shooting*) dan Posisi (*Positioning*). Dari kelima materi di atas, khusus materi shooting, siswa kurang optimal dalam melakukannya. Hal ini terindikasi pada penilaian hasil belajar siswa khusus materi shooting yang tampak kurang memuaskan. Jika ditinjau, kurang berhasilnya siswa dalam menuntaskan materi shooting dibanding dengan materi teknik dasar passing, controlling, dribbling dan positioning disebabkan oleh ketepatan perkenaan bola terhadap posisi kaki dan ayunan kaki dalam melakukan shooting. Jika kedua aspek diatas tidak diperhatikan dengan baik, maka ketuntasan belajar pada materi shooting akan sulit diwujudkan. Sebelum dielaborasi pemecahan masalah yang dihadapi dalam pembelajaran PJOK materi shooting, perlu diuraikan tentang konsep-konsep pembelajaran di dunia pendidikan

Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama dalam permainan sepak bola. Teknik dasar tersebut meliputi passing, controlling, dribbling, heading, tackling, throw in, dan shooting. Menurut Danny Mielke (2007), shooting merupakan teknik yang paling penting dalam sepak bola karena tujuan utama permainan adalah mencetak gol. Sebagai apa pun penguasaan bola yang dimiliki suatu tim tidak akan menghasilkan kemenangan apabila pemain tidak mampu melakukan shooting dengan baik. Pendapat tersebut diperkuat oleh



Luxbacher (2012) yang menyatakan bahwa shooting adalah kemampuan menendang bola ke arah gawang dengan memperhatikan akurasi, kekuatan, keseimbangan tubuh, dan ketepatan waktu sehingga peluang terciptanya gol menjadi lebih besar.

Kemampuan shooting tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta kepercayaan diri peserta didik. Penelitian Herman dan Karim menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, proses pembelajaran shooting perlu dirancang melalui latihan yang mampu mengembangkan aspek teknik sekaligus kondisi fisik siswa.

Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan shooting peserta didik masih relatif rendah. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan shooting sesuai teknik yang benar. Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi kaki tumpu yang kurang tepat, ayunan kaki yang tidak maksimal, badan terlalu condong ke belakang sehingga bola melambung, serta rendahnya akurasi tendangan menuju sasaran. Kondisi tersebut menyebabkan hasil belajar pada materi shooting belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah.

Selain faktor teknik, rendahnya kemampuan shooting juga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih berpusat pada guru. Guru lebih banyak menggunakan metode demonstrasi dan latihan berulang (drill) tanpa memberikan variasi permainan yang menarik. Menurut Slameto (2018), keberhasilan belajar dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan guru. Metode yang kurang bervariasi akan menurunkan motivasi belajar siswa sehingga keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran menjadi rendah. Pendapat ini didukung oleh Rusman (2017) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif harus mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan sehingga peserta didik terlibat secara langsung dalam setiap aktivitas pembelajaran.

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan shooting adalah metode permainan target (target games). Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2013), permainan target merupakan aktivitas permainan yang mengarahkan pemain untuk mengirim objek menuju sasaran tertentu dengan tingkat ketepatan yang tinggi. Dalam pembelajaran sepak bola, target dapat berupa gawang yang dimodifikasi, kotak sasaran, atau area tertentu yang harus dikenai oleh bola. Melalui permainan tersebut, siswa tidak hanya berlatih teknik menendang, tetapi juga belajar mengontrol arah, kekuatan, dan ketepatan tendangan dalam situasi yang menyerupai permainan sesungguhnya.

Pendekatan permainan target juga sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran (*student centered learning*). Siswa belajar melalui pengalaman langsung, bekerja sama dalam kelompok, memecahkan masalah permainan, serta memperoleh umpan balik secara berkesinambungan. Situasi pembelajaran menjadi lebih menyenangkan sehingga mampu meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan kepercayaan diri siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis target memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan shooting. Penelitian Agung Widodo mengembangkan model permainan target dan menyimpulkan bahwa model tersebut efektif meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan sepak bola. Penelitian Muhammad Rusli dan Badaruddin juga menunjukkan bahwa latihan shooting target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain sepak bola. Selain itu, penelitian Andreas dkk. membuktikan bahwa variasi latihan shooting mampu meningkatkan hasil belajar teknik shooting secara signifikan dibandingkan latihan konvensional.

Berdasarkan uraian teori, hasil observasi, serta berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan shooting siswa memerlukan solusi melalui penerapan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan. Metode permainan target dipandang mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif karena siswa berlatih menendang dengan sasaran yang jelas,



memperoleh tantangan dalam setiap aktivitas permainan, serta terdorong untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan secara bertahap. Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola dengan Metode Permainan Target pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa" penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas proses pembelajaran PJOK sekaligus meningkatkan hasil belajar shooting peserta didik.

## METHODS

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini bersifat deskriptif, artinya menggambarkan semua kejadian yang terjadi selama penelitian berlangsung. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Pendekatan yang digunakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Menurut Arikunto menyatakan bahwa secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*).

Penelitian ini dilaksanakan melalui dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

### 1. Siklus I

Pada siklus pertama, pembelajaran shooting dilakukan dengan penerapan permainan target sederhana. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok dan diberi tugas melakukan shooting ke arah sasaran yang telah ditentukan. Guru memberikan demonstrasi teknik shooting yang benar, kemudian siswa mempraktikkannya secara bergantian. Pada akhir siklus, dilakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan kemampuan shooting siswa.

### 2. Refleksi Siklus I

Hasil tindakan pada siklus I dianalisis untuk mengetahui kendala yang muncul, seperti masih kurangnya ketepatan tendangan, posisi kaki tumpu yang belum benar, serta rendahnya keberanian siswa dalam melakukan shooting. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, peneliti menyusun perbaikan untuk siklus II.

### 3. Siklus II

Pada siklus kedua, pembelajaran diperbaiki dengan memberikan variasi permainan target yang lebih menarik dan menantang. Guru memberikan umpan balik yang lebih intensif, memperjelas teknik dasar shooting, serta meningkatkan motivasi siswa agar lebih aktif dan percaya diri dalam melakukan latihan. Setelah tindakan selesai, dilakukan tes kembali untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa cara, yaitu: sebagai berikut

#### 1. Observasi

Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui observasi, peneliti dapat mengetahui keterlaksanaan tindakan dan respons siswa terhadap metode permainan target.

#### 2. Tes keterampilan shooting

Tes digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan shooting ke arah sasaran. Hasil tes menjadi data utama untuk mengetahui peningkatan keterampilan siswa pada setiap siklus.

#### 3. Dokumentasi



Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa daftar hadir siswa, foto kegiatan pembelajaran, dan catatan hasil pelaksanaan tindakan.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes shooting siswa, kemudian dihitung dalam bentuk persentase untuk mengetahui tingkat ketuntasan belajar. Selain itu, nilai rata-rata kelas juga dihitung untuk melihat peningkatan kemampuan shooting dari siklus I ke siklus II. Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi aktivitas guru dan siswa, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui proses pembelajaran dan hambatan yang muncul selama tindakan berlangsung.

## RESULTS

Berikut ini adalah hasil pelaksanaan siklus I yang telah dilaksanakan mulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Kegiatan siklus I dilakukan peneliti bersama dengan guru Pendidikan Jasmani dalam pembelajaran shooting sepakbola melalui metode permainan target. Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan guru dan siswa menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan guru digunakan lembar observasi guru dan untuk mengamati proses partisipasi belajar siswa menggunakan lembar observasi siswa. Sedangkan untuk menilai hasil belajar *shooting* sepakbola siswa digunakan lembar penilaian portofolio

Berikut ini adalah hasil pelaksanaan siklus I yang telah dilaksanakan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Kegiatan siklus I dilakukan peneliti bersama dengan guru Pendidikan Jasmani dalam pembelajaran *shooting* sepakbola melalui metode permainan target. Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru Pendidikan Jasmani merencanakan mengenai pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, diantaranya:

1. Merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
2. Menyusun lembar tugas atau lembar kerja siswa yang akan dibagikan kepada siswa.
3. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan pembelajaran *problem based learning*.
4. Mempersiapkan bahan ajar dan materi pembelajaran dengan baik.
5. Mempersiapkan tes yang akan dilaksanakan, baik itu lembar penilaian dan rancangan pelaksanaan tes.
6. Mempersiapkan peralatan yang akan digunakan selama pembelajaran.
7. Merancang semua jalannya penelitian dengan koordinasi yang baik dengan guru, peneliti, pengumpul data, perekam foto dan video dan personalia lainnya.

Pada tahap pelaksanaan, setelah perencanaan disusun maka selanjutnya dilakukan tindakan atau pelaksanaan terhadap kesulitan yang dialami siswa. Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk mengatasi kesulitan yang dialami siswa dan untuk meningkatkan hasil belajar *shooting* sepakbola. Alternatif yang dilakukan yaitu dengan menggunakan metode permainan target untuk memperbaiki hasil belajar *shooting* sepakbola pada siswa pada kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2025/2026.

Pada tahap observasi, pelaksanaan tindakan yang dilakukan guru dan siswa menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan guru digunakan lembar observasi guru dan untuk mengamati proses partisipasi belajar siswa dapat menggunakan lembar observasi siswa. Sedangkan untuk menilai hasil belajar *shooting* sepakbola siswa digunakan lembar penilaian portofolio.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan guru dalam proses pembelajaran *shooting* sepakbola maka proses pembelajaran yang dilakukan guru dapat digambarkan berdasarkan indikator sebagai berikut:



1. Kemampuan guru membuka pembelajaran dalam kategori baik. Deskriptor yang sudah semuanya terpenuhi yaitu guru memimpin doa bersama siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan mengarahkan siswa melakukan pemanasan. Sedangkan yang belum terpenuhi adalah guru belum memberikan acuan belajar kepada siswa.
2. Kemampuan guru dalam pembelajaran kegiatan inti dalam kategori baik. Deskriptor yang terpenuhi yaitu metode permainan target, melakukan pengulangan teknik *shooting* sampai siswa benar-benar paham. Sedangkan deskriptor yang belum terpenuhi adalah kreatif dan variatif, sehingga mampu menarik perhatian siswa serta penjelasan materi tidak membosankan
3. Kemampuan guru dalam metode permainan target dalam kategori baik. Deskriptor yang terpenuhi yaitu ketersediaan media/alat peraga, kesesuaian media dengan materi dan keterampilan guru menggunakan media. Sedangkan deskriptor yang belum terpenuhi adalah kualitas model pembelajaran.
4. Kemampuan guru dalam hal pemberian umpan balik guru dalam kategori baik. Deskriptor yang terpenuhi yaitu guru mendengarkan segala sanggahan siswa, guru dan siswa saling bertanya jawab, dan memberi kesempatan yang sama bagi semua siswa. Sedangkan deskriptor yang belum terpenuhi yaitu bekerjasama memecahkan masalah yang kurang dimengerti siswa
5. Kemampuan guru dalam hal pengaturan waktu dalam kategori baik. Deskriptor yang terpenuhi yaitu ketepatan menyajikan pelajaran, ketepatan mengadakan evaluasi, dan ketepatan mengakhiri pelajaran. Sedangkan deskriptor yang belum terpenuhi yaitu ketepatan memulai pelajaran.
6. Kemampuan guru dalam hal menutup pelajaran dalam kategori baik. Deskriptor yang tercapai yaitu menyimpulkan materi yang telah dipelajari, mengarahkan siswa melakukan pendinginan, dan memimpin doa sebagai penutup pelajaran. Sedangkan deskriptor yang belum terpenuhi adalah menginformasikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.

**Tabel 1.** Data Hasil Observasi Guru Dalam Proses Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola

| No.            | Indikator             | Siklus I |
|----------------|-----------------------|----------|
| 1.             | Membuka Pelajaran     | 3        |
| 2.             | Kegiatan Inti         | 2        |
| 3.             | Penggunaan media      | 3        |
| 4.             | Pemberian umpan balik | 3        |
| 5.             | Pengaturan waktu      | 3        |
| 6.             | Menutup Pelajaran     | 2        |
| Jumlah         |                       | 16       |
| Rata-rata      |                       | 2,66     |
| Persentase (%) |                       | 66,66%   |

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa secara keseluruhan dalam kegiatan observasi yang di lakukan kolaborator terhadap guru dalam proses pembelajaran pada siklus I di kategorikan kurang cukup dengan persentase 66,66%.



**Tabel 2.** Data Hasil Partisipasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola Siklus

| No.        | Aspek Penilaian                                                                                          | Kriteria |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|            |                                                                                                          | Siklus I |
| 1.         | Disiplin : Mengikuti segala proses pembelajaran,                                                         | 2        |
| 2.         | Tekun : Keaktifan siswa dalam pembelajaran.                                                              | 2        |
| 3.         | Tanggung jawab : Siswa dalam menjalankan tugas                                                           | 2        |
| 4.         | Ketelitian : Kemampuan siswa dalam melakukan materi yang diajarkan sesuai demonstrasi.                   | 2        |
| 5.         | Kerjasama : Menunjukkan sikap biasa membentuk relasi dalam kelompok.                                     | 2        |
| 6.         | Toleransi : Memberikan saran / pendapat atas proses pembelajaran yang dilakukan peserta didik yang lain. | 2        |
| 7.         | Percaya diri: Mampu melakukan tugas-tugas yang diberikan dengan rasa percaya diri                        | 2        |
| 8.         | Berani : Berani mencoba kegiatan / tugas yang diberikan untuk mencapai tujuan pembelajaran               | 2        |
| JumlahSkor |                                                                                                          | 16       |
| Nilai      |                                                                                                          | 60,00 %  |

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dalam kegiatan observasi yang dilakukan penelitian terhadap partisipasi siswa dalam proses pembelajaran pada siklus I dikategori kurang dengan persentase 60,00%.

Capaian yang di berikan pada tindakan siklus I sebanyak satu kali pertemuan siswa di berikan tes belajar hasil I yang kemudian diperoleh sebanyak 12 (60%) orang yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 8 (40%) orang yang belum mencapai tingkat ketuntasan belajar yang ditentukan.

**Tabel 3.** Data Capaian Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola (Siklus I)

| No     | Penilaian Hasil Belajar | Keterangan   | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| 1.     | Skor $\geq 75$          | Tuntas       | 12           | 60%        |
| 2.     | Skor $\leq 75$          | Tidak Tuntas | 8            | 40%        |
| JUMLAH |                         |              | 20           | 100%       |

Hasil belajar *shooting* sepak bola dengan metode permainan target pada siklus I, diperoleh rata-rata sikap awal 75,75. Rata-rata sikap pelaksanaan adalah 71,00 dan sikap akhir diperoleh 77,25.

**Tabel 4.** Data Kategori Capaian Pembelajaran *Shooting* Sepakbola (Siklus I)

| Kategori Capaian Pembelajaran <i>shooting</i> sepakbola Siklus I |         |         |           |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|
| Sangat Baik                                                      | Baik    | Cukup   | Kurang    |
| > 89                                                             | 80-89   | 76-79   | $\leq 75$ |
| 0 Siswa                                                          | 2 Siswa | 8 Siswa | 10 Siswa  |

Jumlah keseluruhan yang diperoleh siswa pada saat melakukan sikap awalan adalah 57 dengan nilai rata-rata siswa 2,85, saat melakukan sikap pelaksanaan 50 dengan nilai rata-rata siswa 2,5, dan jumlah keseluruhan yang diperoleh siswa pada saat melakukan sikap akhir gerakan adalah 58 dengan nilai rata-rata 2,90 dan nilai rata-rata kelas 2,75 dengan nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) hasil belajar *Shooting* Sepakbola yang diperoleh mencapai 50%.

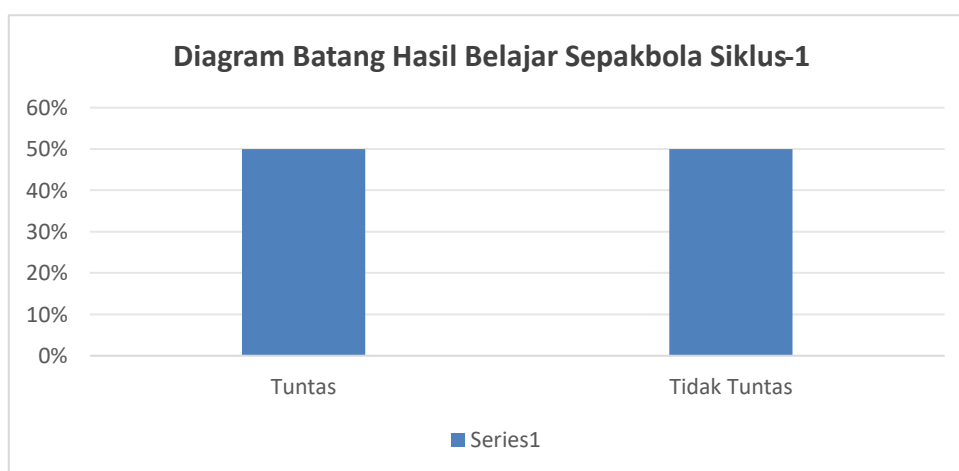


Dari hasil tes siklus I diketahui bahwa dari 20 siswa, terdapat 10 siswa (50%) mencapai ketuntasan belajar dan 10 siswa (50%) belum mencapai ketuntasan belajar. Ini dikarenakan ada beberapa faktor siswa tersebut belum bisa mencapai tingkat ketuntasan belajar yaitu kurang pahamnya siswa dengan proses melakukan teknik *shooting* sepak bola.

**Tabel 5.** Data Hasil Belajar *Shooting* Sepak Bola Siklus I

| No. | Nilai Rata-rata | Sikap Permulaan                   | Sikap pelaksanaan                 | Sikap Akhir                       | Jumlah/Total Skor                    |
|-----|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Siklus I        | $\Sigma = 57$<br>$\bar{x} = 2,85$ | $\Sigma = 50$<br>$\bar{x} = 2,50$ | $\Sigma = 50$<br>$\bar{x} = 2,90$ | $\Sigma = 1375$<br>$\bar{x} = 68,75$ |
| 2.  | Siswa           | Terendah : 2<br>Tertinggi : 4     | Terendah : 2<br>Tertinggi : 3     | Terendah : 2<br>Tertinggi : 4     |                                      |

**Gambar 1.** Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I



Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Methodist Tanjung Morawa pada siswa kelas X terlihat hasil belajar siswa pada siklus I dapat memperbaiki proses belajar siswa pada pokok pembahasan *shooting* dalam permainan sepakbola khususnya gerakan tahap awalan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan. Pada penilaian hasil belajar *shooting* sepakbola siklus I terdapat 10 siswa (50%) yang mencapai ketuntasan dan 10 siswa (50%) yang belum mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata 68,75. Siswa yang telah memenuhi nilai KKM berjumlah 10 siswa. Adapun capaian hasil belajar *shooting* permainan sepakbola pada siklus-1 melalui metode permainan target pada siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa sebesar 50 persen.

Siswa yang belum mencapai KKM berjumlah 10 siswa masih mengalami kesulitan dalam gerakan menendang bola. Posisi kaki tumpu, posisi kaki yang menendang dan ayunana kaki saat menendang belum dijalankan sesuai deskriptor. Kemudian arah *shooting* bola kurang tepat sasaran.

**Tabel 6.** Ketercapaian Indikator Siklus I

| No | Nama                   | Kelas | Data Praktek<br>Shooting Sepakbola Siklus-1 |             |             | Rata-rata | Jumlah | %     |
|----|------------------------|-------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|--------|-------|
|    |                        |       | Sikap Awal                                  | Pelaksanaan | Sikap Akhir |           |        |       |
| 1  | Alexander Agung Gozali | X     | 2                                           | 2           | 3           | 2,33      | 7,00   | 58,33 |
| 2  | Alvino Gusnandi        | X     | 3                                           | 3           | 3           | 3,00      | 9,00   | 75,00 |



|    |                        |   |      |     |     |       |       |       |
|----|------------------------|---|------|-----|-----|-------|-------|-------|
| 3  | Aurela Putri Saladin   | X | 2    | 2   | 2   | 2,00  | 6,00  | 50,00 |
| 4  | Berkat Meiman Zega     | X | 3    | 3   | 3   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
| 5  | Claudia Cinta Bella    | X | 3    | 2   | 2   | 2,33  | 7,00  | 58,33 |
| 6  | Devon Valla Devano     | X | 3    | 2   | 3   | 2,67  | 8,00  | 66,67 |
| 7  | Jason Tanaka           | X | 4    | 3   | 3   | 3,33  | 10,00 | 83,33 |
| 8  | Natasha Sinaga         | X | 3    | 3   | 3   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
| 9  | Bunga Febriani Saragih | X | 3    | 2   | 3   | 2,67  | 8,00  | 66,67 |
| 10 | Claudia Hatyawa Lim    | X | 3    | 2   | 3   | 2,67  | 8,00  | 66,67 |
| 11 | Michele Constantins    | X | 3    | 2   | 4   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
| 12 | Ananda Bima Gideon     | X | 2    | 2   | 2   | 2,00  | 6,00  | 50,00 |
| 13 | Valencia               | X | 2    | 3   | 2   | 2,33  | 7,00  | 58,33 |
| 14 | Egu Suranta Surbakti   | X | 3    | 2   | 3   | 2,67  | 8,00  | 66,67 |
| 15 | Federico Halim         | X | 3    | 3   | 3   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
| 16 | Rivaldo                | X | 3    | 2   | 3   | 2,67  | 8,00  | 66,67 |
| 17 | Deslim Alvonso Ong     | X | 3    | 3   | 4   | 3,33  | 10,00 | 83,33 |
| 18 | Paskah                 | X | 3    | 3   | 3   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
| 19 | Stanley Tionsardy      | X | 3    | 3   | 3   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
| 20 | Yoslia Sinaga          |   | 3    | 3   | 3   | 3,00  | 9,00  | 75,00 |
|    |                        |   | 57   | 50  | 58  | 55,00 | 165   | 1375  |
|    |                        |   | 2,85 | 2,5 | 2,9 | 2,75  | 8,25  | 68,75 |

Pada penelitian ini, peneliti menemukan beberapa hal yang menjadi keberhasilan pada siklus I ketika proses pembelajaran berlangsung yaitu sebagai berikut:

1. Terjadinya peningkatan hasil belajar *shooting* permainan sepakbola siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa di siklus I dibandingkan data awal siswa sebelum diberi pembelajaran melalui metode permainan target.
2. Siswa mulai timbul rasa ingin tahu dalam mengikuti proses pembelajaran melalui metode permainan target.
3. Siswa sudah dapat menggunakan alat/bahan ajar yang diberikan oleh guru.



4. Dalam hal partisipasi siswa, sudah adanya respon yang baik antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
5. Lebih rincinya, permasalahan dalam proses pelaksanaan tindakan pada siklus I dapat diuraikan sebagai berikut:
6. Pengalokasian waktu yang terlalu singkat pada saat siswa mencoba melakukan *shooting* sepakbola dengan metode permainan target.
7. Kurangnya motivasi guru membuat ketertarikan siswa untuk bertanya masih kurang.
8. Peserta didik masih belum dapat melakukan teknik dasar *shooting* dalam permainan sepakbola dimana masih banyak siswa yang melakukan kesalahan pada saat siklus I terutama pada tahapan pelaksanaan.
9. Siswa masih bingung dalam proses pembelajaran, disebabkan karena siswa belum terbiasa dengan materi pembelajaran *shooting* sepakbola.

Sebelum peneliti dan guru melakukan siklus II, peneliti melakukan diskusi kecil atau rapat kecil bersama guru Pendidikan Jasmani tersebut, guna untuk menjelaskan bagaimana proses pembelajaran pada saat dilapangan nantinya agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan tidak terjadi hasil yang sama pada saat siklus II.

Berikut ini adalah hasil Analisa data refleksi I, maka dibuat kembali rencana tindakan II sebagai upaya mengatasi permasalahan yang belum terselesaikan pada siklus-I. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan dilakukan tetap membuat perencanaan tindakan sebagai upaya mengatasi masalah kesulitan belajar siswa dalam melakukan pembelajaran *shooting* sepakbola melalui metode permainan target.

Kegiatan ini yang dilakukan adalah menyusun kembali RPP siklus II dan menyusun kembali instrumen tes hasil belajar siklus II. Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada siklus I, maka Peneliti dan guru melakukan upaya mengatasi masalah tersebut. Guru Pendidikan Jasmani terus memberikan motivasi secara langsung kepada siswa. Kemudian guru Pendidikan Jasmani dan peneliti melakukan tahap tindakan ini dilaksanakan pada materi *shooting* sepakbola yang dilaksanakan 3 jam pelajaran (3x40 Menit) dan pada akhir siklus dilakukan penilaian siklus II untuk mengetahui hasil belajar yang diperoleh siswa.

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan guru dan siswa menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan guru digunakan lembar observasi guru dan untuk mengamati proses partisipasi belajar siswa menggunakan lembar observasi siswa. Sedangkan untuk menilai hasil belajar *shooting* sepakbola siswa digunakan lembar penilaian portofolio.

**Tabel 7.** Data Hasil Obervasi Guru Kegiatan Pembelajaran *Shooting* Sepak bola Siklus II

| No.            | Indikator             | Siklus II |
|----------------|-----------------------|-----------|
| 1.             | Membuka Pelajaran     | 4         |
| 2.             | Kegiatan Inti         | 3         |
| 3.             | Penggunaan media      | 4         |
| 4.             | Pemberian umpan balik | 3         |
| 5.             | Pengaturan waktu      | 4         |
| 6.             | Menutup Pelajaran     | 4         |
| Jumlah         |                       | 22        |
| Rata-rata      |                       | 3,66      |
| Persentase (%) |                       | 91,66%    |



Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dalam kegiatan observasi yang dilakukan kolaborator terhadap guru dalam proses pembelajaran pada siklus II di kategorikan baik dengan persentase 91,66%.

**Tabel 8.** Data Hasil Partisipasi Dalam Proses Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola Siklus II

| No.         | Aspek Penilaian                                                                                          | Kriteria  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|             |                                                                                                          | Siklus II |
| 1.          | Disiplin : Mengikuti segala proses pembelajaran,                                                         | 4         |
| 2.          | Tekun : Keaktifan siswa dalam pembelajaran.                                                              | 4         |
| 3.          | Tanggung jawab : Siswa dalam menjalankan tugas                                                           | 3         |
| 4.          | Ketelitian : Kemampuan siswa dalam melakukan materi yang diajarkan sesuai demonstrasi.                   | 3         |
| 5.          | Kerjasama : Menunjukkan sikap biasa membentuk relasi dalam kelompok.                                     | 4         |
| 6.          | Toleransi : Memberikan saran / pendapat atas proses pembelajaran yang dilakukan peserta didik yang lain. | 4         |
| 7.          | Percaya diri: Mampu melakukan tugas-tugas yang diberikan dengan rasa percaya diri                        | 4         |
| 8.          | Berani : Berani mencoba kegiatan / tugas yang diberikan untuk mencapai tujuan pembelajaran               | 4         |
| Jumlah Skor |                                                                                                          | 30        |
| Nilai       |                                                                                                          | 93,74%    |

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dalam kegiatan observasi yang dilakukan penelitian terhadap partisipasi siswa dalam proses pembelajaran pada siklus II dikategori tinggi dengan persentase 93,74%.

Capaian yang diberikan pada tindakan siklus II sebanyak satu kali pertemuan siswa diberikan tes belajar hasil siklus II yang kemudian diperoleh sebanyak 18 siswa (90,00 %) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 2 siswa (10,00%) yang belum mencapai tingkat ketuntasan belajar yang ditentukan.

**Tabel 9.** Data Capaian Pembelajaran *shooting* sepakbola (Siklus II)

| No.    | Penilaian Hasil Belajar | Keterangan   | Jumlah Siswa | Persentase |
|--------|-------------------------|--------------|--------------|------------|
| 1.     | Skor $\geq 75$          | Tuntas       | 18           | 90,00%     |
| 2.     | Skor $\leq 75$          | Tidak Tuntas | 2            | 10,00%     |
| JUMLAH |                         |              | 20           | 100%       |

Hasil belajar *shooting* sepakbola dengan metode permainan target pada siklus II, diperoleh rata-rata sikap permulaan 3,50, rata-rata sikap pelaksanaan 2,95 dan rata-rata sikap akhir 3,35.

**Tabel 10.** Data Kategori Capaian Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola (Siklus II)

| Kategori Capaian Pembelajaran <i>shooting</i> sepakbola Siklus II |          |         |           |
|-------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|
| Sangat Baik                                                       | Baik     | Cukup   | Kurang    |
| $> 89$                                                            | 80 – 89  | 75 – 79 | $\leq 75$ |
| 4 Siswa                                                           | 11 Siswa | 3 Siswa | 2 Siswa   |

Pembelajaran di siklus II diperoleh 18 siswa (90,00%) telah mencapai ketuntasan dan 2 siswa (10,00%) belum mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata 81,67. Siswa yang telah memenuhi nilai ketuntasan belajar berjumlah 18 siswa dan yang mengalami kesulitan dalam menuntaskan hasil belajar berjumlah 2 siswa. Ketidaktuntasan belajar disebabkan oleh gerakan *shooting* dengan berbagai kesalahan pada, a) ayunan kaki ke perkenaan bola kurang kuat b) arah bola tidak tepat sasaran, c) perkenaan bola tidak tepat.



**Tabel 11.** Ketercapaian Indikator Siklus II

| No | Nama                   | Kelas | Data Praktek<br>Shooting Sepakbola<br>Siklus-1 |             |             | Rata-rata | Jumlah | %       |
|----|------------------------|-------|------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|--------|---------|
|    |                        |       | Sikap Awal                                     | Pelaksanaan | Sikap Akhir |           |        |         |
| 1  | Alexander Agung Gozali | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 2  | Alvino Gusnandi        | X     | 3                                              | 3           | 4           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 3  | Aurela Putri Saladin   | X     | 2                                              | 2           | 3           | 2,33      | 7,00   | 58,33   |
| 4  | Berkat Meiman Zega     | X     | 4                                              | 3           | 4           | 3,67      | 11,00  | 91,67   |
| 5  | Claudia Cinta Bella    | X     | 2                                              | 3           | 3           | 2,67      | 8,00   | 66,67   |
| 6  | Devon Valla Devano     | X     | 3                                              | 3           | 4           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 7  | Jason Tanaka           | X     | 4                                              | 3           | 4           | 3,67      | 11,00  | 91,67   |
| 8  | Natasha Sinaga         | X     | 3                                              | 3           | 3           | 3,00      | 9,00   | 75,00   |
| 9  | Bunga Febriani Saragih | X     | 3                                              | 3           | 3           | 3,00      | 9,00   | 75,00   |
| 10 | Claudya Hatyawa        | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 11 | Michele Constantins    | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 12 | Ananda Bima Gideon     | X     | 3                                              | 3           | 3           | 3,00      | 9,00   | 75,00   |
| 13 | Valencia               | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 14 | Egu Suranta Surbakti   | X     | 4                                              | 3           | 4           | 3,67      | 11,00  | 91,67   |
| 15 | Federico Halim         | X     | 4                                              | 3           | 4           | 3,67      | 11,00  | 91,67   |
| 16 | Rivaldo                | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 17 | Deslim Alvonso Ong     | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 18 | Paskah                 | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 19 | Stanley Tionsardy      | X     | 4                                              | 3           | 3           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
| 20 | Yoslia Sinaga          | X     | 3                                              | 3           | 4           | 3,33      | 10,00  | 83,33   |
|    |                        |       | 70                                             | 59          | 67          | 65,33     | 196    | 1633,33 |
|    |                        |       | 3,50                                           | 2,95        | 3,35        | 3,27      | 9,80   | 81,67   |

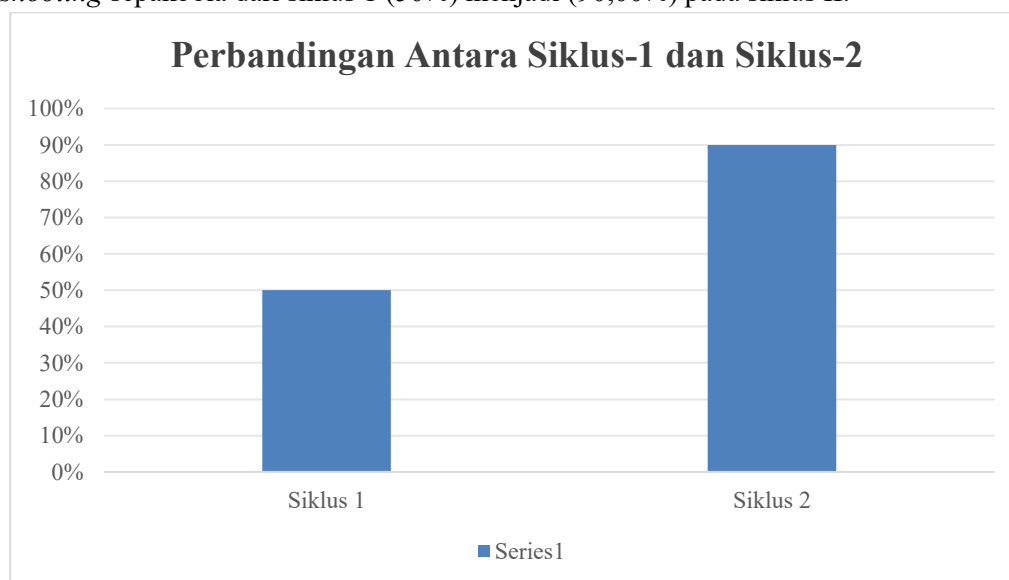
Berdasarkan hasil dari siklus II lebih besar dari ketuntasan secara klasikal yaitu 90% berarti terlihat ada perbaikan dari siklus I ke siklus II. Namun masih ada 2 siswa yang belum memperoleh ketuntasan belajar *shooting* pada permainan sepakbola. Untuk itu, karena hasil dari siklus II lebih besar dari ketuntasan secara klasikal yaitu 9%, maka penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus III namun siswa yang belum mencapai nilai ketuntasan belajar maka guru berperan untuk memotivasi dan memberikan arahan atau tugas yang berhubungan dengan materi serta remedial dengan tujuan meningkatkan hasil belajar dan guru mengulang kembali materi *shooting* dalam permainan sepakbola di pertemuan berikutnya sampai siswa yang belum tuntas tersebut mencapai nilai KKM. Maka dari itu pemilihan metode permainan target sangat tepat untuk dijadikan metode mengajar di sekolah karena dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya *shooting* pada permainan sepak bola.

**Tabel 12.** Data Hasil Belajar *Shooting* Sepak Bola Siklus II



| No. | Nilai Rata-rata | Sikap Permulaan                   | Sikap pelaksanaan                 | Sikap Akhir                       | Jumlah/Total Skor                    |
|-----|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Siklus II       | $\Sigma = 70$<br>$\bar{x} = 3,50$ | $\Sigma = 59$<br>$\bar{x} = 2,95$ | $\Sigma = 67$<br>$\bar{x} = 3,35$ | $\Sigma = 1633$<br>$\bar{x} = 81,67$ |
| 2.  | Siswa           | Terendah : 2<br>Tertinggi : 4     | Terendah :2<br>Tertinggi : 4      | Terendah : 2<br>Tertinggi:4       |                                      |

Pada siklus II diperoleh 18 siswa (90,00%) mencapai ketuntasan belajar dan yang belum mencapai ketuntasan belajar sebanyak 2 siswa (10,00%). Dari paparan data ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar *shooting* sepakbola dari siklus 1 (50%) menjadi (90,00%) pada siklus II.



**Gambar 2.** Diagram Siswa Yang Tuntas Dan Belum Tuntas Pada Siklus II

Hasil belajar siklus II ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pembelajaran *shooting* sepakbola bagi guru Pendidikan Jasmani di SMK Methodist Tanjung Morawa. Berdasarkan hasil Observasi pada siklus II, tercapai keberhasilan pembelajaran melalui metode permainan target terhadap peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran *shooting* sepakbola dari data siklus I ke siklus II. Pada siklus I ketuntasan klasikal siswa secara keseluruhan mencapai (50%), maka pada siklus II ketuntasan klasikal siswa secara keseluruhan (90,00%). Berdasar hasil observasi pada siklus II, guru masih perlu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan siswa telah memahami gerakan dalam melakukan *shooting* sepakbola dan telah mengetahui cara-cara memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan.

#### Sub Pembahasan

##### 1. Peningkatan Kemampuan Shooting Melalui Metode Permainan Target

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, penerapan metode permainan target terbukti mampu meningkatkan kemampuan *shooting* siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil penilaian keterampilan siswa pada setiap siklus yang meliputi aspek teknik awalan, posisi badan, perkenaan kaki dengan bola, arah tembakan, serta akurasi bola menuju sasaran.

Pada tahap pra-siklus, kemampuan *shooting* siswa masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola secara tepat ke sasaran karena teknik menendang yang belum benar, kurangnya koordinasi gerak, serta rendahnya kepercayaan diri ketika melakukan penyelesaian akhir



(*finishing*). Selain itu, proses pembelajaran yang masih berpusat pada guru menyebabkan siswa kurang aktif berlatih sehingga kesempatan untuk mengembangkan keterampilan *shooting* menjadi terbatas.

Pelaksanaan tindakan pada Siklus I dilakukan dengan menerapkan metode permainan target melalui beberapa variasi latihan, seperti menendang bola ke sasaran berbentuk lingkaran, gawang mini, dan zona bernilai tertentu. Metode ini memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik karena siswa dituntut untuk mengombinasikan ketepatan, kekuatan tendangan, serta konsentrasi dalam mencapai target yang telah ditentukan.

Hasil evaluasi pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* dibandingkan kondisi awal. Siswa mulai mampu mengontrol arah tendangan dengan lebih baik meskipun masih ditemukan beberapa kesalahan, seperti posisi badan yang kurang condong ke depan, ayunan kaki yang belum maksimal, serta kurang tepatnya perkenaan kaki terhadap bola. Di samping itu, sebagian siswa masih menunjukkan keraguan ketika melakukan tendangan sehingga akurasi belum optimal.

Refleksi terhadap hasil Siklus I menjadi dasar perbaikan pembelajaran pada Siklus II. Guru memberikan demonstrasi teknik *shooting* yang lebih rinci, meningkatkan intensitas latihan secara bertahap, memberikan umpan balik langsung terhadap kesalahan teknik, serta memodifikasi permainan target dengan tingkat kesulitan yang lebih bervariasi agar siswa semakin termotivasi untuk mencapai sasaran.

Pelaksanaan Siklus II menunjukkan perkembangan yang lebih signifikan. Sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan *shooting* sesuai teknik yang benar. Koordinasi antara awalan, ayunan kaki, keseimbangan tubuh, dan gerakan lanjutan (*follow through*) semakin baik sehingga menghasilkan tendangan yang lebih kuat, akurat, dan terarah. Selain itu, suasana pembelajaran menjadi lebih aktif, kompetitif, dan menyenangkan karena siswa termotivasi memperoleh nilai tertinggi melalui permainan target.

Peningkatan hasil belajar tersebut menunjukkan bahwa metode permainan target mampu menciptakan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered learning*). Melalui permainan, siswa memperoleh kesempatan berlatih secara berulang dalam situasi yang menyerupai kondisi pertandingan sehingga keterampilan teknik berkembang secara lebih efektif. Aktivitas belajar yang bersifat kompetitif namun tetap menyenangkan juga meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran.

## 2. Efektivitas Metode Permainan Target terhadap Pembelajaran Shooting

Metode permainan target memiliki karakteristik yang menekankan pada ketepatan sasaran sehingga sangat sesuai diterapkan dalam pembelajaran teknik dasar *shooting*. Dalam permainan sepak bola, keberhasilan mencetak gol tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh kemampuan pemain mengarahkan bola secara akurat ke area yang sulit dijangkau penjaga gawang. Oleh karena itu, latihan yang berorientasi pada sasaran mampu meningkatkan akurasi sekaligus penguasaan teknik dasar siswa.

Selama penelitian berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional. Setiap kelompok berusaha memperoleh skor terbaik melalui keberhasilan mengenai target yang telah ditentukan. Situasi tersebut mendorong munculnya kerja sama, komunikasi, sportivitas, serta semangat berkompetisi secara sehat. Kondisi ini membuktikan bahwa metode permainan target tidak hanya meningkatkan kemampuan psikomotorik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif dan sosial peserta didik.

Selain meningkatkan hasil belajar, metode permainan target juga mampu mengurangi kejenuhan siswa. Variasi bentuk sasaran, pemberian skor, dan tantangan pada setiap sesi latihan membuat proses pembelajaran lebih menarik sehingga siswa tetap fokus mengikuti kegiatan hingga akhir pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media dan metode yang inovatif berperan penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

## 3. Pembahasan Berdasarkan Kajian Teori.



Hasil penelitian ini memperkuat teori pembelajaran pendidikan jasmani yang menyatakan bahwa proses belajar keterampilan gerak akan lebih efektif apabila peserta didik memperoleh kesempatan melakukan praktik secara langsung, berulang, dan dalam suasana yang menyenangkan. Metode permainan target memberikan pengalaman belajar yang kontekstual sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan koordinasi, ketepatan, keseimbangan, serta pengambilan keputusan secara bersamaan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) mampu meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak bola, khususnya keterampilan *shooting*. Melalui permainan target, siswa memperoleh umpan balik langsung terhadap hasil tendangannya sehingga lebih mudah melakukan evaluasi dan perbaikan teknik pada latihan berikutnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan target merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa. Keberhasilan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan hasil belajar pada setiap siklus, meningkatnya aktivitas dan motivasi siswa selama pembelajaran, serta terciptanya proses pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan berorientasi pada pencapaian kompetensi teknik dasar sepak bola.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan target efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa. Peningkatan kemampuan siswa terlihat dari semakin baiknya penguasaan teknik dasar *shooting*, yang meliputi posisi awalan, perkenaan kaki dengan bola, keseimbangan tubuh, akurasi arah tendangan, dan gerakan lanjutan (*follow through*). Perbaikan kemampuan tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya hasil belajar siswa dari kondisi pra-siklus hingga Siklus II, sehingga sebagian besar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan.

Selain meningkatkan aspek keterampilan, metode permainan target juga memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih aktif, termotivasi, percaya diri, dan antusias dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran karena latihan dikemas dalam bentuk permainan yang menarik dan menantang. Pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*) memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk berlatih secara berulang, memperoleh umpan balik secara langsung, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dan berkompetisi secara sehat.

Dengan demikian, metode permainan target dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk menerapkan metode ini secara berkelanjutan dengan memodifikasi bentuk permainan, tingkat kesulitan target, serta variasi latihan sesuai karakteristik dan kemampuan peserta didik agar proses pembelajaran menjadi lebih inovatif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan hasil belajar secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2022). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad Sabri (2009), *Strategi Belajar Mengajar Microteaching*, (Ciputat: Quantum Teaching.
- Ahmad. 2021. "Pengertian Sepakbola: Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar Dan Manfaat." [Http://Www.Gramedia.Com](http://www.gramedia.com)
- Anon. 2020. "Analisis Hubungan Motor Educability Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asep Jihad dan Abdul Haris (2013), *Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Multi Pressindo.



- Daryanto, Zusyah Porja, and Khoirul Hidayat. 2015. "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Duri Kartika, Chlarasinta, kementrian kesehatan RI, Program Studi, Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Emeral. 2015. "Sepak Bola." *Syria Studies* 7.
- Eveline, Siregar. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Illahi, Wahyu. 2021. "Latihan Zig-Zagrun Dan Shuttle Runterhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola." *Jurnal Stamina* 3:103–11.
- Indra, Palasa, and Eddy Marheni. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Persika Jaya Sikabau."
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips*. Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kusumawati Mia. (2015). "Penelitian Pendidikan Penjas". Bekasi : eQuator
- Lasma Yunita, Rchman Fadlu, and Kamil Majid 2019. *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Mts PKP Jakarta Islamic School* 3(2):14–15.
- Kemendikbudristek. (2022). *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fase E dan F*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Malasari, Citra Azhariat. 2019. "Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*.
- Martinis Yamin (2013), *Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan*, Ciputat: Referensi.
- Mubarok, Rd. Rizal Shufi, Abdul Narlan, and Haikal Millah. 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. doi: 10.37058/sport.v3i2.1150.
- Muh. Fadlillah (2016), *Desain Pembelajaran PAUD Tinjauan Teoritik dan Praktik*. Jogjakarta: Ar-Ruuz Media.
- Muhajir. (2021). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/SMK Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, A., & Prasetyo, D. (2023). Pengaruh metode permainan terhadap peningkatan keterampilan shooting pada pembelajaran sepak bola siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 120–131.
- Najib Sulhan, and Mufid. 2010. "Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan." Jakarta : Cakra Media.
- Nurhasan and Hasanudin. 2014. "Tes dan Pengukuran Keolahragaan"
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 3). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2022). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widodo, A., & Kurniawan, M. (2022). Efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar sepak bola pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–56.
- Yudiana, Y., & Suherman, A. (2021). Implementasi pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 165–176.
- Yunus, M. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.