



**JURNAL LOCOMOTOR
ILMU KEOLAHRAGAAN**

VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2022
p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026
locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SHOOTING BOLA KE GAWANG
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI SISTEM PERSONAL
SISWA KELAS VII B DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
PONTIANAK**

Jamhari S.Pd

jamhari@smpn3ptksch.id

Peserta didik kelas vii B pada saat pembelajaran Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga yang di lakukan oleh peserta didik yang terutama teknik dasar shooting bola ke gawang karena dengan menciptakan goal merupakan kesenangan bagi seorang pemain atau langsung menikmati rasa senang dan menambah percaya diri yang di pelajari bersama dalam permainan sepak bola merupakan salah satu materi yang harus di berikan kepada siswa dalam rangka meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan aplikasi langsung dengan kondisi kebugaran peserta didik serta membangun kesehatan baik jasmani dan rohani maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan shooting bola ke gawang melalui sistem personal pada peserta didik Kelas Vii B Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pontianak, metode dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian tindakan kelas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian peserta didik setelah menggunakan meningkatkan shooting sepak bola melalui sistem personal pada pra siklus nilai rata-rata yang di peroleh pada siklus I ini adalah terdapat 20 siswa yang tuntas dengan persentasi 60 % dan 13 siswa yang tuntas persentasi 39 %, dan di lanjutkan ke siklus II dengan ketuntasan diatas 75 % sesuai KBM terdapat 33 siswa tuntas adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran penjas sesuai KBM yang ada di sekolah adalah 70 Pembelajaran personal sistem memang sangat berpengaruh untuk memberikan kontribusi pada saat proses pembelajaran sepak bola khususnya shooting bola sepak bola. Tuntas 100%

Kata Kunci. Shooting Sepak Bola, Sistem Personal

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani di peserta didik Kelas VII B Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pontianak merupakan pengembangan utama dalam kognitif, afektif dan psikomotor, Pembelajaran merupakan sebuah langkah awal guna untuk mencapai sebuah level yang diharapkan dalam hal ini, Menurut (Dimiyati dan Mudjiono, 2015) Pembelajaran merupakan kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar, agar mampu meningkatkan kemampuan dalam segala faktor. (h: 297) Sejalan dengan itu Rusman (2014) Di dalam permainan sepakbola faktor teknik menentukan pemain dalam melakukan setiap gerakan bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola pemula harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola, salah satunya teknik shooting. Teknik dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan lanjut yang lebih lengkap. Shooting merupakan satu teknik dasar yang harus mendapatkan perhatian yang lebih dari pelatih terhadap pemain. menyatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain (h :1) Dari berbagai ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menjadi satu kesatuan di dalam pendidikan, pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan guru atau individu yang satu dengan individu yang lainnya, dalam hal ini pembelajaran yang dilakukan di sekolah juga mempunyai tujuan tertentu, adapun tujuan dalam pembelajaran yang dilakukan di sekolah tersebut dimulai dari tujuan umum sampai ke tujuan khusus, sepak bola bagian penting dalam meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor Luxbacher (2016: h: 1) menyatakan bahwa “sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama”. Sepak bola pada dasarnya merupakan olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki, permainan sepak bola memiliki tujuan dalam permainannya yaitu untuk mencetak gol sebanyak banyaknya dengan ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan untuk mencapai sebuah kemenangan. Sepak bola sendiri juga memiliki beberapa teknik dasar sepak bola yang sering dilakukan oleh setiap pemain diantaranya adalah shooting ke gawang dalam permainan sepak bola . salah satu teknik dasar shooting ke gawang merupakan salah satu teknik yang mendasar agar tercapainya suatu permainan sepak bola,. Setiap pemain sepakbola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepakbola yang mumpuni. Menurut Irianto (2010: 15) bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakangerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepakbola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknis yang kuat pemain tidak akan bisa mencetak gol atau bertahan secara efektif (Ueberroth,

2012: 102) Berdasarkan pengamatan peneliti dan komunikasi awal dengan pengajar, pada saat proses pembelajaran sepak bola mengenai shooting sepak bola di kelas x smk n 1 rembang berlangsung terdapat beberapa hal yang menjadikan suatu proses pembelajaran tersebut terlihat tidak efektif dan efisien dalam pelaksanaannya, selain itu juga ada beberapa aspek pendukung proses pembelajaran yang tidak maksimal dalam fungsinya, hal ini tentu saja belum mencapai kriteria yang dapat dikatakan baik secara umum jika dilihat ataupun diamati dari proses pelaksanaannya karena terjadi beberapa faktor yang mempengaruhi terdapat di dalamnya, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai beberapa faktor yang terdapat di dalamnya guna menciptakan pembelajaran yang baru dan menjadikan pembelajaran sebagai tolak ukur kemampuan peserta didik dalam rangka ukur kemampuan peserta didik dalam rangka peningkatan kemampuan dan pengetahuan terkait dengan bermain sepak bola, Model *Cooperative Learning* agar siswa selalu senang dan bahagia ,menurut Rusman (2016: 202, h : 43) adalah bentuk pembelajaran dengan cara peserta didik belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari empat sampai enam orang dengan struktur kelompok yang bersifat *heterogen*. Pembelajaran *Cooperative Learning* menuntut guru untuk dapat mengelola kelas dengan efektif pada saat menyampaikan materi sesuai dengan prinsip dasar sistem pembelajaran *Cooperative Learning* tersebut. Selain itu dalam pembelajaran *Cooperative Learning* peserta didik dapat saling belajar bersama dan pembelajaran tidak hanya dari seorang guru langsung kepada peserta didik saja

Preconditions of meaning terdiri dari hubungan sosial dan kualifikasi personal. Komponen sosial terdiri dari hubungan personal, cinta dan empati. Komponen personal terdiri dari kualitas unik pada individual, atribut personal (seperti menjadi kreatif, fleksibel, adaptif, intelektual, memiliki rasa ingin tahu, dan bertanggung jawab), yang mempengaruhi personal meaning. Komponen sosial dan personal berperan sebagai *preconditions of meaning* dengan mengidentifikasi individu yang seperti apa yang hendak mencari meaning (dalam Reker & Chamberlain, 2000) Menurut Slavin (2010: h: 153) “sistem personal merupakan salah satu metode pembelajaran kooperatif yang paling sederhana, dan merupakan model yang paling baik untuk permulaan bagi para guru yang baru menggunakan pendekatan kooperatif”. Dengan adanya model ini guru akan lebih kreatif dan analisis Kemudian Miftahul Huda (2014: h: 204) “sistem personal merupakan salah satu strategi pembelajaran kooperatif yang di dalamnya beberapa kelompok kecil siswa dengan level kemampuan akademik yang berbeda-beda saling bekerja sama untuk menyelesaikan tujuan pembelajaran”.jika jumlah peserta didik lebih dari 30 maka langkah terbaik guru menggunakan hal seperti membagi kelompok kecil dan inisiatif dalam proses pembelajaran Sedangkan Menurut Isjoni (2016: h: 71) sistem personal “merupakan salah satu tipe kooperatif yang menekankan pada adanya aktivitas dan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran guna mencapai prestasi yang maksimal”.*sistem personal* juga merupakan tipe yang dalam pelaksanaannya

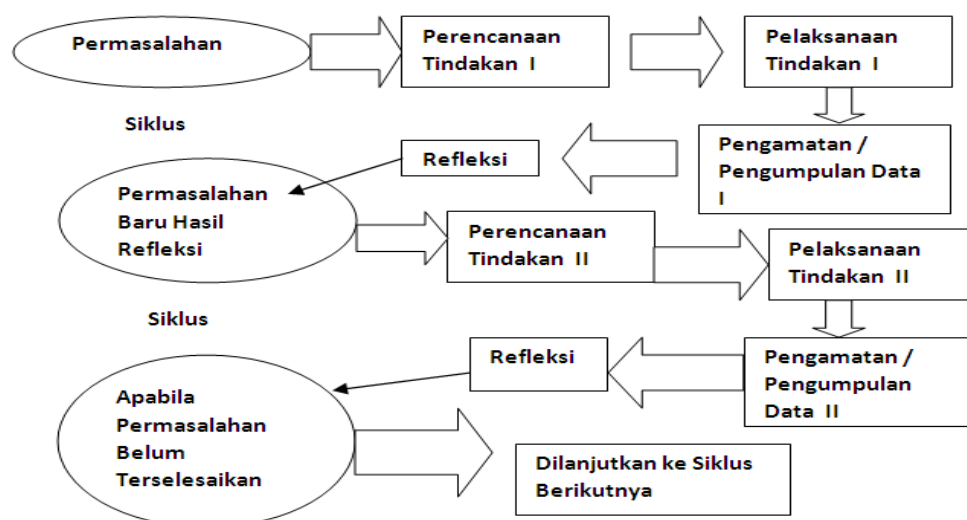
tidak begitu mudah dan tidak juga begitu sulit tergantung bagaimana seseorang dapat memahami tipe tersebut, Menurut Bloom (dalam Agus Suprijono 2016, h: 6) mengemukakan bahwa hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Domain kognitif adalah *knowledge* (pengetahuan, ingatan), *comprehension* (pemahaman, menjelaskan, meringkas, contoh), *application* (menerapkan), *analysis* (menguraikan, menentukan hubungan), *synthesis* (mengorganisasikan, merencanakan, membentuk bangunan baru), dan *evaluation* (menilai). Domain afektif adalah *receiving* (sikap menerima), *responding* (memberikan respon), *valuing* (menilai), *organization* (organisasi), *characterization* (karakterisasi), dan *rountinized*. Domain psikomotorik juga mencakup keterampilan produktif, teknik, fisik, social, manajerial, dan intelektual. Menurut Abdurrahman (dalam Asep Jihad 2008, h: 14) menyatakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Hasil belajar juga merupakan suatu perangkat keluaran (*outputs*) dari suatu sistem pemrosesan masukan (*input*). Masukan dari sistem tersebut dapat berupa bermacam-macam informasi, sedangkan keluarannya adalah perbuatan atau kinerja. Seorang siswa yang berhasil dalam belajar adalah yang berhasil mencapai Tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional, Sepakbola akan selalu berkembang terus menerus mengikuti zaman yang ada baik itu bagaimana proses latihannya, proses pertandingan, dan proses peraturannya, didalam sepakbola setiap pemain harus memiliki skill yang mumpuni baik itu fisik, teknik, taktik dan mental dan memiliki sebuah permainan yang modern serta terobosan – terobosan yang berkarakter. (Ahmad Atiq, 2018, h: 3) Dalam perkembangannya permainan sepak bola sangatlah menarik untuk diikuti, permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang modern dikarenakan sesuai dengan perkembangan zaman. Sepak bola juga salah satu olahraga yang banyak digemari dan diminati baik secara langsung atau pun tidak langsung di seluruh dunia. Luxbacher (2016, h: 1) “Sepak bola dikenal sebagai “Bola Kaki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, eropa, dan Amerika Selatan”. Kemudian Feri Kurniawan (2011: 49) sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang, *shooting* merupakan suatu teknik dasar dalam memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lainnya pada permainan sepak bola yang mutlak untuk dipahami dan dimengerti. Mengapa bisa dikatakan demikian bagi permainan sepak bola, karena *shooting* juga merupakan salah satu kunci ataupun inti dari permainan sepak bola, jika seseorang baik dalam melakukan *shooting* maka dalam melakukan permainan sepak bola pun akan mengalami hal yang mudah. *Shooting* juga sering disebut sebagai teknik mengoper bola, menurut Rachmat Fadillah (2009, h: 25) “teknik mengoper bola adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali kipper yang bisa menggunakan tangan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim”. Sedangkan Marta Dinata (2007, h: 6) mengumpan dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki, Berdasarkan beberapa pendapat di atas *shooting* dapat di artikan sebagai suatu teknik dasar memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lainnya dan

merupakan teknik dasar yang sangat berharga dan penting untuk melakukan permainan sepak bola,

Sepak bola akan selalu berkembang terus menerus mengikuti zaman yang ada baik itu bagaimana proses latihannya, proses pertandingannya, dan proses peraturannya, didalam sepakbola setiap pemain harus memiliki skill yang mumpuni baik itu fisik, teknik, taktik dan mental dan memiliki sebuah permainan yang modern serta terobosan – terobosan yang berkarakter. (Ahmad Atiq, 2018, h: 3) Dalam perkembangannya permainan sepak bola sangatlah menarik untuk diikuti, permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang modern dikarenakan sesuai dengan perkembangan zaman. Sepak bola juga salah satu olahraga yang banyak digemari dan diminati baik secara langsung atau pun tidak langsung di seluruh dunia. Luxbacher (2016, h: 1) “Sepak bola dikenal sebagai “Bola Kaki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, eropa, dan Amerika Selatan”. Kemudian Feri Kurniawan (2011: 49) sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang. Dengan adanya shooting bola ke gawang maka pemain akan menambah percaya diri dan selalu ingin memenangkan permainan sepak bolanya

METODOLOGI

Berdasarkan beberapa pendapat teori di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki kinerjanya sebagai seorang guru untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu kualitas pembelajaran di dalam kelasnya, dengan jalan merancang, melaksanakan, dan melakukan refleksi pembelajaran. Secara umum menurut Suharsimi Arikunto dkk, (2016:42) prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas dapat dilihat ataupun digambarkan sebagai berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam tahapan siklus-siklus pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengemukakan data baik melalui observasi maupun di online Kemudian data yang telah diperoleh dalam penelitian ini adalah data tentang hasil belajar peserta didik dan kemampuan atau kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran. Data-data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Hasil Siklus I

Pada tahap Siklus I yang telah dilaksanakan di peserta didik Kelas Vii B Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pontianak, terdapat klasifikasi ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Pembelajaran Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	15%	TUNTAS
B	80-89	5	15%	TUNTAS
C	75-79	10	30%	TUNTAS
D	50-70	13	40%	BELUM TUNTAS

Adapun tabel I di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 13 siswa yang tidak tuntas dan 20 siswa yang tuntas, peserta didik nilai rata-rata 75 sampai 89 yang di peroleh.maka di lanjutkan ke siklus II

Tabel 2 Hasil Pembelajaran Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	7	16%	TUNTAS
B	80-89	11	47%	TUNTAS

C	75-79	15	45 %	TUNTAS
D	<75	0	12 %	TIDAK TUNTAS

Adapun tabel di atas dengan hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan siklus II dengan ketuntasan 75 sesuai KBM terdapat 33 peserta didik tuntas 100 % artinya sistem personal mampu mendorong kemampuan dan pengetahuan peserta didik untuk selalu belajar

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2008). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Anderson, R. H. 1987. Pemilihan dan Pengembangan Media untuk. Pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka
- Agus Irianto. (2010). Permainan sepak bola. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Arsyad, Azhar. 2011. Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmad Atiq, muhammad ali,kumbul selamat, mimi haetami sepak bola untuk pemula pola latihan sepak bolacakrawala cendekia,bekasi
- _____ 2018 Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemulausia 8-12 Tahun, Sidoharjo, Zifatama
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas V. Jakarta:Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Husdarta dan M. Saputra, Yudha. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Hadi I.F.A. & Ali H.A.A. (2012). Effect of the Development of Explosive Power, Shooting Accuracy and Flexible Thighs Joint, Spine on Penalty Kick Accuracy for the Students Majoring in Soccer in Faculty of Physical Education. World Journal of Sport Sciences. DOI: 10.5829/idosi.wjss.2012.6.3.1136.
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1. Jakarta: Erlangga.

- Pribadi, Benny. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosdiani, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Rachmawati. Tutik. (2015). *Teori Belajar dan Proses Pembelajaran yang Mendidik*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Reker, G.T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. Vol.37, Iss. 6; pg. 709, 8 pgs. Diakses pada 24 Desember 2014, dari www.proquest.com
- Syaiful Sagala.2005, *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung,CV. Alvabeta.
- Sudjana, Nana. 2010. *Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Memepengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyanto. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*.Jakarta.Derpartemen. Pendidikan dan Kebudayaan DKI Jakarta
- Slavin, R. E. (2005). *cooperative learning teori, riset dan praktik*. Bandung: Nusa Media.
- Slavin, R. E. (2010). *Cooperative Learning Teori, Riset dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.

