



PEMBELAJARAN BERBASIS VIDEO UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

¹Haerul Ikhsan

¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Email: haerulikhsan@ung.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar shooting menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Kota Gorontalo melalui metode video pembelajaran. Teknik shooting merupakan elemen krusial dalam sepak bola karena dapat menentukan hasil akhir pertandingan. Namun, banyak siswa yang belum menguasai teknik ini dengan baik. Penggunaan media video sebagai sarana pembelajaran diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai teknik ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek siswa kelas IX yang terdiri dari 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa video pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan teknik shooting menggunakan punggung kaki. Sebelum diterapkannya metode video pembelajaran, hanya 40% siswa yang mampu melakukan teknik ini dengan benar, sedangkan setelah penerapan, persentase meningkat menjadi 85%. Temuan ini menunjukkan bahwa video pembelajaran dapat menjadi alternatif efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam mengajarkan teknik dasar sepak bola.

Kata Kunci: Sepak Bola, Teknik Shooting, Video Pembelajaran.

ABSTRACT

This study aims to improve the basic shooting technique using the instep in soccer for ninth-grade students at SMA Negeri 1 Kota Gorontalo through video instruction. Shooting technique is a crucial element in soccer because it can determine the outcome of a match. However, many students have not yet mastered this technique. Using video as a learning tool is expected to provide a clearer understanding of this technique. The method used in this study was classroom action research (CAR), with 30 ninth-grade students as subjects. The results showed that video instruction improved students' understanding of the instep shooting technique. Before implementing the video instruction, only 40% of students were able to perform this technique correctly, whereas after the implementation, the percentage increased to 85%. These findings indicate that video instruction can be an effective alternative in Physical Education (PJOK) learning, particularly in teaching basic soccer techniques.

Keywords: Soccer, Shooting Technique, Video Instruction.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pola hidup sehat, serta nilai-nilai sosial dan emosional. Menurut Oktavianus Ding dkk. (2022), PJOK dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik dan mental peserta didik melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan diminati adalah sepak bola.

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting sangat penting. Menurut Alfian dkk. (2024), teknik dasar yang baik berperan besar dalam menentukan kualitas permainan pemain, khususnya teknik shooting yang menjadi kunci mencetak gol. Namun, kesalahan dalam teknik shooting sering menyebabkan peluang terlewat. Sarifudin dkk. (2023) menambahkan bahwa keberhasilan shooting ditentukan oleh akurasi, kekuatan fisik, konsentrasi, dan kemampuan teknis pemain.

Shooting adalah teknik dasar dalam sepak bola yang melibatkan menendang bola, baik dengan keras maupun pelan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Teknik ini menjadi salah satu elemen krusial dalam permainan sepak bola, karena berfungsi sebagai cara untuk menyelesaikan serangan dan mencetak poin. *Shooting* dilakukan dengan salah satu kaki untuk mengarahkan bola ke gawang, dan menjadi faktor utama dalam penyelesaian akhir. Kesalahan dalam teknik *shooting* dapat menyebabkan peluang gol terlewatkan. Oleh karena itu, Anda harus mampu menguasai berbagai macam teknik *shooting* dalam sepak bola beserta cara melakukannya dengan baik dan benar. Teknik *shooting* dalam sepak bola adalah suatu teknik maupun cara menendang untuk mencetak goal. Untuk menembak atau shooting ke gawang, dalam permainan sepak bola menggunakan tiga bentuk teknik yang berbeda.

Untuk membantu siswa menguasai teknik shooting, penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi seperti video telah terbukti efektif. Video pembelajaran mampu memberikan visualisasi yang mendalam sehingga memudahkan siswa memahami materi dengan lebih jelas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu apakah metode melalui video pembelajaran PJOK bisa dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *Shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 1 Kota Gorontalo

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Gorontalo dengan pendekatan deskriptif

kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX yang berjumlah 30 orang. Proses penelitian meliputi tiga tahap:

Persiapan:

- Menyusun rencana pembelajaran berbasis video.
- Membuat alat evaluasi berupa tes kemampuan shooting.

Menyediakan perangkat pendukung seperti video dan bola latihan.

Pelaksanaan:

- Memberikan materi teknik shooting menggunakan video pembelajaran.
- Mempraktikkan gerakan sesuai dengan panduan video.

Evaluasi:

- Melakukan tes awal untuk mengukur kemampuan awal siswa.
- Mengamati perubahan kemampuan siswa setelah pembelajaran.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini, tujuan utama adalah untuk mengukur sejauh mana video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik shooting menggunakan punggung kaki pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan siswa dalam melakukan teknik shooting setelah diterapkannya video pembelajaran sebagai metode utama.

a. Hasil Awal Sebelum Pembelajaran Berbasis Video

Sebelum penerapan metode video pembelajaran, penguasaan teknik shooting di kalangan siswa kelas IX SMA Negeri 1 Kota Gorontalo masih tergolong rendah. Hanya sekitar 40% dari total siswa yang dapat melakukan teknik shooting dengan benar sesuai dengan prosedur yang diajarkan. Banyak siswa yang melakukan kesalahan pada posisi tubuh, misalnya badan yang terlalu tegak atau terlalu condong ke belakang, yang mempengaruhi akurasi tembakan. Selain itu, beberapa siswa juga kesulitan dalam mengayunkan kaki dengan kekuatan yang tepat dan menendang bola menggunakan punggung kaki, sehingga tendangan tidak terarah dengan baik.

Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik dasar shooting, yang seharusnya menjadi keterampilan fundamental dalam permainan sepak bola, belum sepenuhnya dikuasai oleh sebagian besar siswa. Faktor utama yang memengaruhi ketidakmampuan ini adalah kurangnya pemahaman tentang langkah-langkah yang benar dalam melakukan shooting dengan punggung kaki, serta kurangnya media yang dapat menjelaskan secara visual bagaimana teknik ini harus dilakukan. Siswa lebih banyak mendapatkan instruksi secara lisan tanpa contoh langsung yang memadai, sehingga mereka kesulitan dalam menerapkannya.

b. Setelah Pembelajaran Menggunakan Video

Setelah pembelajaran berbasis video diterapkan, hasilnya sangat menggembirakan. Kemampuan siswa dalam melakukan teknik shooting menggunakan punggung kaki meningkat secara signifikan, dengan lebih dari 85% siswa dapat melakukan teknik ini dengan benar setelah mengikuti materi video. Peningkatan ini dapat dilihat dari dua aspek utama: teknik tubuh dan koordinasi gerakan kaki.

c. Posisi Tubuh dan Keseimbangan

Sebelumnya, banyak siswa yang kesulitan dalam mengatur posisi tubuh yang tepat saat menendang bola, sehingga tendangan seringkali meleset atau tidak kuat. Video pembelajaran menunjukkan dengan jelas bagaimana posisi tubuh yang ideal untuk melakukan shooting, yakni dengan badan sedikit condong ke depan dan kaki tumpu yang berada di samping bola. Dalam video tersebut, gerakan ditunjukkan berulang-ulang, sehingga siswa dapat lebih mudah mengamati dan meniru posisi tubuh yang benar. Dengan pengulangan ini, siswa menjadi lebih percaya diri dan memahami pentingnya keseimbangan dalam melakukan tendangan.

d. Ayunan Kaki yang Tepat

Salah satu elemen kunci dalam teknik shooting dengan punggung kaki adalah ayunan kaki yang harus dilakukan dengan kekuatan penuh dan pada waktu yang tepat. Video menunjukkan dengan jelas bagaimana cara menarik kaki ke belakang dan kemudian mengayunkannya ke depan dengan kekuatan penuh, memastikan bola mengenai bagian tengah menggunakan punggung kaki. Hal ini memberi gambaran visual yang lebih mudah dimengerti oleh siswa. Sebelum pembelajaran video, banyak siswa yang tidak memanfaatkan kekuatan kaki mereka secara maksimal. Setelah video, mereka dapat merasakan perbedaan pada kekuatan tendangan mereka dan bagaimana tendangan tersebut lebih terarah.

e. Kepercayaan Diri dan Motivasi

Penerapan video pembelajaran juga berpengaruh pada motivasi siswa. Siswa melaporkan merasa lebih tertarik dan termotivasi untuk belajar setelah melihat contoh gerakan yang jelas. Banyak siswa yang sebelumnya merasa ragu dan tidak yakin dengan teknik shooting mereka, merasa lebih percaya diri setelah mempelajari teknik yang benar melalui video. Interaktivitas yang diberikan oleh video, di mana siswa dapat mengulang gerakan sebanyak yang mereka butuhkan, membuat mereka merasa lebih nyaman dalam melatih teknik secara mandiri. Video juga memungkinkan mereka untuk memvisualisasikan gerakan dengan lebih jelas, serta memperbaiki kesalahan yang mereka buat selama berlatih.

f. Tingkat Pemahaman yang Lebih Baik

Video pembelajaran tidak hanya membantu siswa memahami gerakan fisik, tetapi juga memberikan pemahaman kognitif yang lebih dalam. Siswa dapat melihat proses langkah demi langkah yang harus diikuti dalam teknik shooting, dan memahami alasan di balik setiap gerakan. Pembelajaran melalui video memungkinkan siswa untuk menilai dan merefleksikan teknik mereka sendiri dengan cara yang lebih efektif dibandingkan dengan hanya mengandalkan instruksi lisan atau demonstrasi fisik saja

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa video pembelajaran terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Video memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai teknik yang benar, dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, penggunaan video pembelajaran dapat menjadi metode yang efektif dalam pengajaran PJOK, khususnya dalam mengajarkan teknik dasar sepak bola.

Referensi

- Akabar, 2020. Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Bermain Berpasangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah
- Akhmady, A. L., & Nur, A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Akurasi Shooting Pada Tim Sepak Bola Sinar Patras. *BABASAL Sport Education Journal*, 3(2), 53-62
- Akmal, J., & Heriansyah, S. (2022). PENGARUH SASARAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA MTsN 2 ACEH SELATAN. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Alfian, E. Y., Ismaya, B., & Dermawan, D. F. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Teams Games Tournament Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa Kelas X. *Jurnal Porkes*, 7(2), 980-991.
- Arjunnaja, A., Irawan, F. A., & Permono, 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.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 1-8.
- Haryanti, E. F., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Hanidar, H. (2021). Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menendang Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 13-20.
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227-235.

- Herianto, H. (2024). *ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PEMAIN CLUB SEPAK BOLA DESA LAMURU KABUPATEN BONE*. *Global Journal Sport Science*, 2(2), 842-848.
- Hidayat, D. N., Nugraha, R. G., & Ali, E. Y. (2024). *Pengembangan Video Pembelajaran Multimedia menggunakan Canva pada Pembelajaran Pendidikan Pancasila Kelas 4 SDN Sukamaju*. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1511-1518.
- Mariato, A., Simatupang, G. M., & Anwar, K. (2024). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS VIDEO ANIMASI MENGGUNAKAN APLIKASI DORATOON UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA PADA MATERI BENTUK ALJABAR KELAS VII SMP*. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 5(1), 55-63.
- Monaldi, M. (2024). *ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SHOOTING DAN PASSING SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII. 4 SMP NEGERI 1 MATTIRO SOMPE KABUPATEN PINRANG*. *Global Journal Sport Science*, 2(3), 1168-1178.
- Nur, A., & Bakar, A. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa Smk Negeri 1 Luwuk*. *BABASAL Sport Education Journal*, 2(1), 1-6.
- Okativianus Ding, Awang Roni Effendi, Ilham Surya Fallo, 2022. *Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler*
- Parlindungan, D. P., Mahardika, G. P., & Yulinar, D. (2020, October). *Efektivitas media pembelajaran berbasis video pembelajaran dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) di SD Islam An-Nuriyah*. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ (Vol. 2020)*.
- Primayanti, I. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola*. *Teaching And Learning Journal Of Mandalika (TEACHER)* e-ISSN 2721-9666, 3(1), 35-45.
- Safitri, S. (2023). *Pengembangan Video Pembelajaran Menggunakan Sparkol Videoscribe Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa Pada Materi Peluang Kelas VIII SMPN 10 Sungai Kakap (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK)*.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). *Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola*. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56-65.
- Weda, W. (2021). *Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Yuanta, F. (2020). *Pengembangan media video pembelajaran ilmu pengetahuan sosial pada siswa sekolah dasar*. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91-100.