

**UPAYA MENINGKATKAN AKURASI SHOOTING MENGGUNAKAN MEDIA GAWANG MINI PADA SEPAKBOLA DI EKSTAKULIKULER SMPN 3 JATIBARANG**

Yudha Nazmul Fasha<sup>1</sup>, Rahmat Iqbal<sup>2</sup>, Abdul Salam Hidayat<sup>3</sup>  
<sup>123</sup> PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang  
[12010631070129@student.unsika.ac.id](mailto:12010631070129@student.unsika.ac.id), [2amaiq.4@gmail.com](mailto:2amaiq.4@gmail.com),  
[3abdul.salamhidayat@unsika.ac.id](mailto:3abdul.salamhidayat@unsika.ac.id)

**ABSTRACT**

*This research aims to find out how much influence shooting training using mini goal media has on basic shooting techniques in extracurricular football at SMP Negeri 3 Jatibarang. This research uses an experimental method with a One Group Pretest-Posttest research design with a population of 18 football extracurricular members/students. The sampling technique used in this research used total sampling. This research instrument uses a basic shooting technique test instrument with the average results before being given treatment and after being given treatment experiencing a significant increase, namely the pretest mean of 23.78 and the posttest mean of 33.00. Based on the calculation results of the hypothesis test, the Paired Sample T Test with the data obtained from the results of this research, the significance (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , This means that there is an influence from the use of mini goal media on basic shooting technical skills in extracurricular soccer games for members of SMP Negeri 3 Jatibarang.*

*Keywords: Shooting, Mini Goal Media, Football*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shooting* menggunakan media gawang mini terhadap teknik dasar *shooting* pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Jatibarang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest* dengan jumlah populasi sebanyak 18 anggota/peserta didik ekstrakurikuler sepakbola. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan total *sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes teknik dasar *shooting* dengan hasil rata-rata sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan mengalami peningkatan signifikan yaitu mean *pretest* 23,78 dan *mean posttest* 33,00. Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis uji *Paired Sample T Test* dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat pengaruh dari penggunaan media gawang mini terhadap ketrampilan teknik dasar *shooting* pada permainan sepakbola anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jatibarang.

Kata Kunci: *Shooting*, Media Gawang Mini, Sepakbola

**A. Pendahuluan**

Sepakbola adalah permainan tim, setiap tim terdiri dari sebelas

pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir dimainkan seluruhnya dengan

menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakannya lengannya untuk menendang di daerah kotak penalti. Sepakbola adalah permainan tim di mana setiap pemain melakukan tugas tertentu. Misalnya, bek, gelandang, penyerang, dan penjaga gawang adalah contohnya. Tugas tercantum dan mendukung dengan menguasai teknik dasar yang baik. Atlet sepakbola sangat memahami teknik dasar sepakbola. Teknik gerak sepakbola mencakup berbagai kemampuan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper, dan menembak, yang juga dikenal sebagai keterampilan teknis (Irfan & Yenes, 2020).

Pada hakikatnya, permainan sepak bola adalah permainan beregu dengan menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput atau rumput sintetis dengan dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain bersaing satu sama lain. Tujuan permainan sepak bola ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan melindungi gawang dari serangan lawan. Keistimewaan permainan ini adalah Anda dapat menggunakan seluruh tubuh untuk memainkan bola (Mubarok, 2019).

Sedangkan menurut (Saputra, Muzaffar & Baskoro., 2019) Sepakbola adalah Olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki dengan tujuan utamanya adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Prinsip sepakbola sangat sederhana: mencetak gol dan mencegah lawan melakukan hal yang sama kepada gawang kita. Gol terbanyak memenangkan pertandingan. Di Indonesia, sepak bola sangat berkembang karena prinsipnya yang sederhana. Hal ini dibuktikan dengan munculnya lebih banyak klub, Sekolah Sepakbola (SSB), dan akademi di Indonesia (Arnandho, 2017).

Dunia Pendidikan Sepakbola (Ektrakurikuler sekolah) merupakan salah satu cabangnya permainan olahraga yang direkomendasikan disekolah yang dirangkum dalam kurikulum Pendidikan jasmani. Dalam upaya meningkatkan keterampilan permainan sepakbola, anggota ekstrakurikuler perlu menguasai beberapa teknik dasar bermain sepakbola. Kemampuan untuk

menguasai teknik dasar permainan sepakbola dapat menunjang penampilan bermain sepakbola yang baik secara individu maupun keseluruhan. Adapun teknik dasar dalam permainan ini adalah *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menendang), *control* (mengontrol/menghentikan), *heading* (menyundul), *throw in* (lemparan kedalam). Keberhasilan dapat dilihat dari tingkat pemahaman dan penguasaan peserta didik, semakin tinggi pemahaman, penguasaan materi maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan yang diciptakan dalam bermain sepakbola. Tinggi rendahnya hasil belajar teknik dasar permainan sepakbola bergantung pada proses pembelajaran dan latihan yang dihadapi peserta didik. Ada berbagai metode latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* dalam memainkan sepakbola. Salah satunya menggunakan media gawang mini/kecil, fokus sebuah akurasi dan ketepatan menjadi tujuan utamanya agar ketika bermain sepakbola peserta didik dapat bermain dengan benar dan tidak gerogi saat melakukan teknik dasar sepakbola.

Di SMPN 3 Jatibarang, terdapat kegiatan ekstrakurikuler dibidang

olahraga yang banyak diikuti oleh peserta didik contohnya sepakbola. Namun dari hasil observasi, terdapat fenomena dimana mayoritas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMPN 3 Jatibarang masih lemah dalam melakukan teknik dasar *shooting*. Jika pemain sepakbola masih kesulitan dalam melakukan salah satu teknik dasar sepakbola maka akan kesulitan dalam mendapatkan prestasi. Dengan demikian sangat penting untuk memecahkan masalah lemahnya keterampilan *shooting* pemain sepakbola SMPN 3 Jatibarang. Untuk melatih teknik dasar tersebut yaitu dengan latihan menggunakan media gawang mini/kecil.

Alasan penelitian menggunakan media gawang mini/kecil pada pembelajaran *shooting* pada permainan sepakbola adalah untuk membantu peserta didik dalam melakukan tembakan yang benar dalam mengarahkan bola ke gawang yang benar, gaya yang diberikan pada bola dan ketepatan mengukur target yang benar. Untuk memainkan sepakbola yang baik, pemain dilengkapi dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola

adalah menendang, mengontrol, menggiring, menyundul, dan lemparan kedalam.

Penggunaan Media Gawang Mini/kecil sangat perlu diterapkan dalam latihan sepakbola terutama dalam meningkatkan teknik dasar *shooting* agar latihan lebih aktif, kreatif dan inovatif, sehingga membuat peserta didik menjadi tertarik dalam mengikuti permainan sepakbola khususnya keterampilan teknik dasar permainan sepakbola.

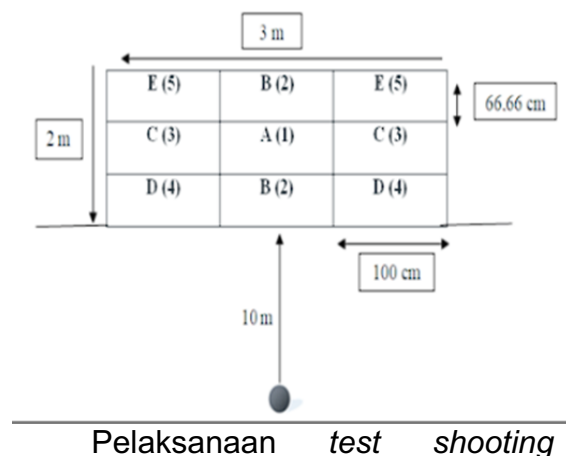
Penyajian latihan menggunakan modifikasi media gawang mini/kecil akan menimbulkan semangat dan antusias peserta didik. Gawang yang akan digunakan memiliki ukuran mini dari gawang sepakbola pada umumnya, baik dari segi ukuran tinggi, lebar dan panjang. Hal ini yang dimaksudkan agar teknik dasar *shooting* yang dilakukan oleh peserta didik berjalan dengan benar sehingga posisi bola tidak melambung kearah yang tidak diharapkan atau keluar melambung dari jalur arah gawang kecil serta bola tepat menuju sasaran gawang mini.

## B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen, Menurut Khaeriyah

(2018) “Metode eksperimen adalah cara mengajar di mana siswa melakukan percobaan tentang sesuatu, mengamati prosesnya, dan menulis hasilnya, lalu disampaikan ke kelas dan dievaluasi oleh guru”. Dalam penelitian ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Akurasi *Shooting* Pada Sepakbola Menggunakan Media Gawang Mini Di Ekstrakurikuler SMPN 3 Jatibarang” peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif guna berfokus pada tujuan utama yaitu untuk mengetahui peningkatan penguasaan teknik dasar *shooting* menggunakan media gawang mini. Sedangkan menurut Andre Payadnya & Ngurah Trisna Jayantika (2018) Metode Penelitian Eksperimen adalah salah satu metode dalam penelitian kuantitatif. Metode eksperimen ditujukan untuk meneliti sebab akibat dengan memanipulasi satu atau lebih. Adapun pada saat penelitian menggunakan sampel sebanyak 18 siswa ekstrakurikuler SMPN 3 Jatibarang.

**Gambar 1 Bentuk Test Keterampilan *Shooting***



1. Gawang dipasang tali membentuk kotak, dengan 9 kotak yang masing-masing diberi nilai 1-5
2. Pemain berdiri dibelakang bola yang diletakkan disamping cone dengan jarak 10 meter
3. Setelah mendengarkan aba-aba pluit pemain melakukan *shooting* sebanyak 10 kali percobaan berturut-turut
4. Pemain akan mendapatkan skor apabila berhasil memasukkan bola kearah gawang yang sudah diberi tali dan skor, semakin memilih target kotak yang diincar maka semakin tinggi pula skor yang didapatkan. Adapun penilaian dilihat dari kotak A(1), B(2), C(3), D(4),E (5).

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Juli s.d 13 Agustus 2024. Pretest dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2024 dan posttest dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2024. *Treatment* dilakukan sebanyak 10 kali. Adapun hasil pretest dan posttest akurasi *shooting* menggunakan media gawang mini pada sepakbola di

ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jatibarang sebagai berikut :

#### **1. Uji Normalitas**

Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji shapiro-wilk dengan kriteria yang dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal apabila nilai sig yang diperoleh dari perhitungan  $>0,05$  sebagian dinyatakan normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Dengan memperhatikan kriteria pengujian diatas *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan SPSS 25 nilai semua dari hasil *pretest* dan *posttest* 0.05 (sig.  $>0,05$ ) maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pretest	.197	18	.063	.928	18	.182
	Posttest	.154	18	.200*	.958	18	.561

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### **2. Uji Homogenitas**

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau menguji data bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogy. Variansi dikatakan homogy jika nilai sig  $>0,05$ . Pada penelitian kali ini hasil ujin homogenitas dapat dilihat padaa tabel dibawah ini.

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	S
Hasil	Based on Mean	.061	1	34	
	Based on Median	.116	1	34	
	Based on Median and with adjusted df	.116	1	33.978	
	Based on trimmed mean	.054	1	34	

Berdasarkan uji *hogenitas* diatas dapat dilihat hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat tersignifikan lebih besar dari 0,05 dengan sig. P 0,807 > 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut berdistribusi *homogen*.

### 3. Uji Hipotesis

Uji T digunakan untuk menguji hipotesis yang dengan acuan “ada pengaruh yang signifikan peningkatan akurasi shooting pada sepakbola menggunakan media gawang mini pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Jatibarang”. Berdasarkan melihat hasil pretest dan posttest, apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka upaya meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan media gawang mini pada sepakbola di ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Jatibarang memberikan pengaruh terhadap hasil shooting anggota ekstrakurikuler. Kesimpulan peneliti dinyatakan signifikan jika nilai T hitung > T dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (sig<0,05)

**Paired Samples Test**

Pair 1	Pretest - Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
		-0,222	3,173	,748	-10,800	-7,645	-12,333	17	,000

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui nilai signifikan untuk *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung -12,333 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari hasil *shooting* sepakbola menggunakan media gawang mini pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Jatibarang.

### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan hasil hipotesis dari rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada latihan *shooting* menggunakan media gawang mini mengalami peningkatan yang signifikan yaitu mean *pretest* 23,78 menjadi mean *posttest* 33,00. Dengan hasil perhitungan pengujian hipotesis diperoleh dari nilai signifikansi yang kurang dari taraf signifikan yaitu 0,000 < 0,05, dengan demikian artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum diberikan *treatment*

(perlakuan) dengan nilai rata-rata sesudah diberikan *treatment* (perlakuan).

Hasil perhitungan statistik deskriptif pada mean *pretest* dan mean *posttest* pada upaya meningkatkan akurasi *shooting* menggunakan media gawang mini pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Jatibarang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh metode menggunakan media gawang mini dalam latihan teknik dasar *shooting* pada permainan sepakbola dapat dilihat dari data yang diperoleh dari latihan *shooting* menggunakan media gawang mini pada saat latihan dilapangan.

Khaeriyah, E., Saripudin, A., & Kartiyawati, R. (2018). *PENERAPAN METODE EKSPERIMEN DALAM PEMBELAJARAN SAINS*.

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>

Saputra, A., Muzaffar, A., & Fajar Baskoro, S. (2019). *Sepakbola*. Salim Media Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal :

Andre Payadnya, I. P. A., & Ngurah Trisna Jayantika, I. G. A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Deepublish.

Arnandho, L. (2017). *Coach ' S Understanding About Basic Principles of Football Practice in*. 1–8.

Irfan, M., & Yenes, R. (2020). 473781-None-C300E75. *Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola*, 2.