

Analisis Keterampilan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Bagi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu Kecamatan Tayan Hulu Kabupaten Sanggau

Winner Hulus Tarbula Pangsemangai¹, Jayadi²

^{1,2} Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Kalimantan Barat, Indonesia

Jl. Ilong Pal IV, Dsn. Gasing, Ds. Amboyo Utara, Kalimantan Barat, Indonesia

Email: wtarbulapangsemangai@gmail.com

ABSTRAK

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang memadukan keterampilan dan pemahaman pemain untuk mencetak gol. Teknik ini perlu mendapat perhatian khusus serta latihan yang terstruktur, karena menjadi komponen penting dalam menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol di berbagai situasi permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting pada permainan sepak bola siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan shooting, di mana data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus perhitungan rata-rata, skor maksimal dan minimal, norma kemampuan, serta persentase untuk menentukan kategori tingkat kemampuan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 siswa: 2 siswa (6,6%) berada pada kategori “sangat baik”, 1 siswa (3,4%) kategori “baik”, 15 siswa (50%) kategori “sedang”, 11 siswa (36,6%) kategori “kurang”, dan 1 siswa (3,4%) berada pada kategori “sangat kurang”. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 50, yang berada pada interval 50–69. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu berada pada kategori “sedang”.

Kata Kunci: Analisis, Shooting, Sepak Bola.

ABSTRACT

Shooting is one of the fundamental techniques in football that combines players' skills and understanding to score goals. This technique requires special attention and structured training, as it plays a vital role in determining a team's success in scoring under various game situations. This study aims to determine the level of shooting ability in football among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Tayan Hulu. This research employed a descriptive method with a quantitative approach. The subjects consisted of 30 students. The instrument used was a shooting skill test, and the data collected were analyzed using calculations of mean score, maximum and minimum scores, ability norms, and percentage to categorize the students' ability levels. The results showed that out of 30 students: 2 students (6.6%) were in the “very good” category, 1 student (3.4%) in the “good” category, 15 students (50%) in the “average” category, 11 students (36.6%) in the “poor” category, and 1 student (3.4%) in the “very poor” category. The average score obtained was 50, which falls within the 50–69 interval. Therefore, it can be concluded that the level of shooting ability using the inside foot among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Tayan Hulu is categorized as “average”.

Keywords: Analysis, Shooting, Football.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran dan fungsi yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan hidup masyarakat. Melalui pendidikan, individu memperoleh bekal pengetahuan yang berhubungan dengan pengembangan potensi sumber daya manusia. Salah satu bentuk pembelajaran yang dapat membantu mengembangkan potensi diri adalah PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan), (Roberto et al., 2023).

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental baik di masa kini maupun mendatang. Melalui ajang olahraga, suatu negara dapat dikenal di tingkat internasional. Oleh karena itu, banyak negara berupaya mengembangkan prestasi olahraga guna mengangkat citra serta martabat bangsa. Salah satu cabang olahraga yang paling diminati di dunia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dengan cara menendang bola untuk dimasukkan ke gawang lawan sebanyak mungkin (Erianta & Afandi, 2024).

Sepak bola adalah jenis olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat di berbagai belahan dunia (Muhammad, 2024). Selain digemari masyarakat luas, sepak bola juga diajarkan di berbagai jenjang pendidikan formal, termasuk di sekolah menengah.

Namun, pembelajaran teknik dasar sepak bola dalam pendidikan formal masih cenderung terbatas dan lebih menekankan pada aspek kebugaran serta aktivitas fisik siswa (Yona Mahatmasari, 2018). Padahal, olahraga sejatinya merupakan sarana pengembangan keterampilan gerak dasar hingga gerak spesifik dalam berbagai cabang olahraga. Aktivitas fisik dalam olahraga membantu membentuk kondisi jasmani yang sehat, dinamis, dan adaptif terhadap tuntutan aktivitas sehari-hari (Bangun, 2016).

Saat ini, olahraga telah menjadi bagian dari budaya global yang mencakup seluruh lapisan usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Kegiatan olahraga tidak hanya menunjang kesehatan dan kebugaran, tetapi juga menjadi kebutuhan esensial dalam kehidupan manusia (Yuliawan & Indrayana, 2021).

Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan proses pembelajaran yang menuntut siswa untuk aktif bergerak dan terlibat secara utuh dalam kegiatan pembelajaran (Tamammudin & Widodo, 2020).

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan dikenal hampir di seluruh negara. Permainan ini tidak hanya digemari karena mudah dimainkan, tetapi juga karena mengandung nilai-nilai universal dan menuntut keterampilan tinggi dalam mengolah bola hingga mencetak gol (Pratama et al., 2017). Dalam kurikulum 2013, materi sepak bola telah dimasukkan ke dalam perangkat pembelajaran seperti silabus, program tahunan, program semester, dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), yang memuat berbagai teknik dasar seperti passing, controlling, dribbling, shooting, dan heading.

Pemain sepak bola dituntut untuk menguasai berbagai keterampilan gerak, seperti berlari, melompat, menggiring bola, hingga menembak bola ke arah gawang. Keterampilan-keterampilan ini sangat penting untuk dikuasai agar dapat tampil optimal dalam permainan (Doewes et al., 2020). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa melalui latihan yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang diajarkan (Samsudin, 2018).

Strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus dirancang dengan matang agar mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan memfasilitasi siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran secara efektif (Rustanto, 2017). Salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang krusial untuk dikuasai adalah shooting.

Teknik ini merupakan kombinasi dari keterampilan motorik dan pemahaman taktis pemain dalam menciptakan peluang mencetak gol. Shooting yang efektif membutuhkan latihan yang berkesinambungan serta pemahaman yang baik mengenai waktu dan situasi dalam pertandingan (Rajidin, 2024).

Dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mampu membimbing siswa dalam menguasai berbagai keterampilan motorik dasar, memahami taktik bermain, serta strategi dalam olahraga. Selain itu, guru juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan mendorong penerapan gaya hidup sehat (Himawan et al., 2025).

Pentingnya penguasaan teknik shooting menuntut adanya upaya untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan melalui latihan yang tepat. Menendang bola ke arah gawang (shooting) merupakan elemen yang tak terpisahkan dalam permainan sepak bola dan memiliki peranan penting baik untuk pemain secara individu maupun bagi tim secara keseluruhan (Daniel Silaban, 2022).

Penguasaan teknik dasar oleh siswa dapat mendukung mereka dalam bermain sepak bola secara individu maupun dalam tim. Sebagai pemain pemula, siswa perlu mendapatkan bimbingan dan pelatihan teknik dasar secara sistematis sejak dini, termasuk teknik menendang bola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan (Amaruloh et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola, khususnya teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain, terutama siswa sebagai pemula dalam proses pembelajaran. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk mencetak gol, tetapi juga mencerminkan tingkat keterampilan motorik dan pemahaman taktis pemain dalam permainan. Namun, kenyataannya, keterampilan dasar seperti *shooting* masih kurang mendapat perhatian dalam proses pembelajaran di sekolah.

Dengan melihat pentingnya penguasaan teknik *shooting* dan kebutuhan akan pembelajaran teknik dasar yang terstruktur, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan analisis terhadap keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap teknik tersebut, serta menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif di bidang pendidikan jasmani.

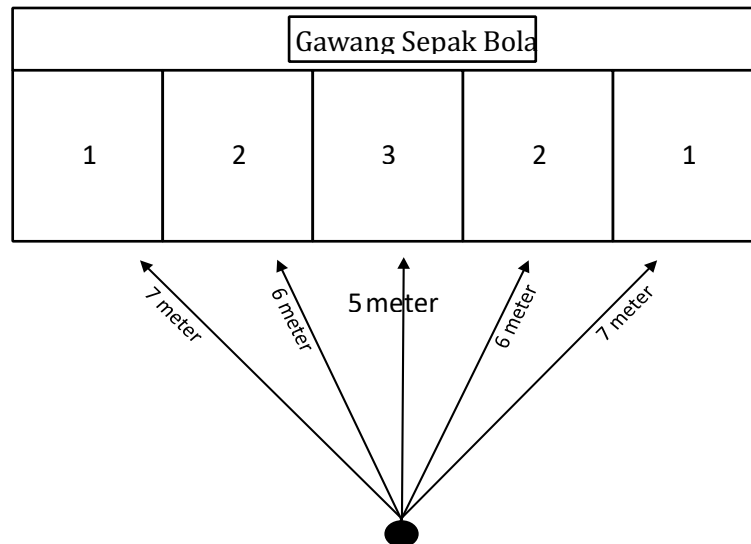
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka dan dianalisis secara statistik. Metode kuantitatif berlandaskan pada paradigma positivistik, yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena berdasarkan pengukuran numerik serta analisis data secara objektif dan sistematis (Sugiono, 2017).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tayan Hulu, yang beralamat di Jl. Raya Sosok-Tayan, Desa Menyabo, Kecamatan Tayan Hulu, Kabupaten Sanggau. Waktu pelaksanaan penelitian berada pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung nilai rata-rata, skor

maksimum dan minimum, norma tingkat kemampuan, serta persentase untuk menentukan kategori tingkat kemampuan siswa.

Gambar 1. Pengukuran Kemampuan Shooting Sepak Bola



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian mengenai kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu telah dilaksanakan pada tanggal 24 April 2025. Data yang disajikan bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil tes keterampilan shooting melalui skor akhir berupa jumlah gol yang berhasil dicetak oleh masing-masing siswa.

Tabel 1. Hasil Tes Shooting

No	Nama siswa	Hasil Tes Shooting					Poin akhir
		Gol 1	Gol 2	Gol 3	Gol 4	Gol 5	
1	Bn	25	0	10	20	0	65
2	Csm	25	20	10	20	25	100
3	Cw	0	20	10	20	0	50
4	Dc	0	0	0	20	25	55
5	Dcp	0	0	10	20	0	30
6	Dri	25	0	10	0	25	60
7	Dd	0	20	10	0	0	30
8	Fss	0	0	10	0	25	35
9	Fa	0	0	10	20	0	30
10	Fta	0	0	0	0	25	25
11	Fd	0	0	10	20	0	30
12	Gzs	0	0	10	0	25	35
13	Hye	0	20	0	0	25	55
14	Jvk	0	20	10	20	0	50

15	Jvc	0	0	10	20	0	30
16	Ls	25	0	10	20	25	80
17	Mkm	25	20	0	20	0	65
18	Mk	25	0	10	0	25	60
19	Ma	0	0	0	20	25	55
20	Mza	25	20	10	20	25	100
21	Nzf	25	0	10	0	25	60
22	Ob	25	0	10	20	0	55
23	Os	0	0	10	20	0	30
24	Ors	0	20	10	0	25	55
25	Ram	0	0	10	20	0	30
26	Rpi	0	0	10	0	25	35
27	Sc	25	0	10	0	0	35
28	Tps	0	20	10	0	25	55
29	Va	25	20	10	0	0	55
30	Ww	25	0	10	0	25	50

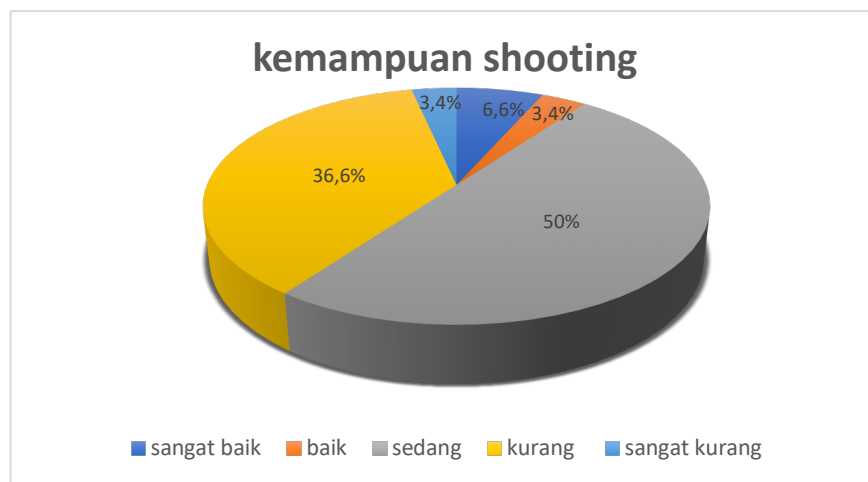
Setelah data dikelompokkan ke dalam masing masing kategori selanjutnya peneliti mencari persentase agar mengetahui berapa persen tingkat, kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam yang di miliki oleh kelas XI SMA Negeri 1 tayan hulu. Sehingga untuk memudahkan dalam penyajian data hasil pencarian nilai, persentase terhadap kemampuan shooting para siswa kelas XI SMA Negeri 1 tayan hulu dapat peneliti jabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi dan persentase tingkat kemampuan shooting

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
90 sd 100	Sangat baik	2	6,6%
70 sd 89	Baik	1	3,4%
50 sd 69	Sedang	15	50%
30 sd 49	Kurang	11	36,6%
10 sd 29	Sangat kurang	1	3,4%
Jumlah		30	100%

Sehingga didapatkan Kesimpulan sebagai berikut, pada kemampuan dengan kategori sangat baik didapatkan hasil 6,6% kategori baik sebesar 3,4% kategori sedang sebesar 50% kategori kurang sebesar 36,6% kategori sangat kurang sebesar 3,4%. Selanjutnya agar lebih memudahkan dalam membaca hasil data, hasil tes, keterampilan sepak bola yakni tes shooting menggunakan kaki bagian dalam oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 tayan hulu seperti tabel di atas.

Gambar 2. Diagram Kemampuan Shooting Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu



Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa dari total 30 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini:

- Sebanyak 2 siswa (6,6%) berada dalam kategori "sangat baik"
- Sebanyak 1 siswa (3,4%) berada dalam kategori "baik"
- Sebanyak 15 siswa (50%) termasuk dalam kategori "sedang"
- Sebanyak 11 siswa (36,6%) berada dalam kategori "kurang"
- Dan sebanyak 1 siswa (3,4%) berada dalam kategori "sangat kurang"

Nilai rata-rata (mean) dari seluruh hasil tes adalah 50, yang berada dalam rentang interval 50–69, sehingga berdasarkan kriteria penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, tingkat kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu secara umum berada dalam kategori "sedang."

Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa masih memerlukan peningkatan dalam penguasaan teknik shooting, terutama dalam hal akurasi dan konsistensi dalam mencetak gol. Pelatihan yang lebih terstruktur dan intensif direkomendasikan guna mengembangkan keterampilan shooting yang lebih optimal di masa mendatang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu, diperoleh data bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "sedang" dengan persentase sebesar 50%. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik shooting pada sebagian besar siswa masih berada pada taraf cukup, belum mencapai level optimal yang diharapkan dalam pembelajaran sepak bola di lingkungan sekolah.

Sebanyak 6,6% siswa tergolong dalam kategori “sangat baik”, dan 3,4% siswa dalam kategori “baik”, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang telah menguasai teknik shooting dengan baik. Sementara itu, masih terdapat 36,6% siswa yang masuk dalam kategori “kurang” dan 3,4% dalam kategori “sangat kurang”, yang menandakan bahwa sejumlah siswa masih memerlukan bimbingan dan latihan yang lebih terstruktur.

Nilai rata-rata keseluruhan yang diperoleh adalah 50, yang berada dalam rentang 50–69, dan sesuai dengan kriteria penilaian, termasuk dalam kategori “sedang”. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami dasar-dasar teknik shooting, tetapi masih belum mampu menerapkannya secara efektif dan konsisten dalam situasi permainan. Faktor-faktor yang kemungkinan mempengaruhi hasil ini meliputi:

- Frekuensi dan kualitas latihan teknik shooting yang masih terbatas
- Minimnya umpan balik teknik dari guru atau pelatih
- Kurangnya penguasaan koordinasi motorik dan kekuatan otot tungkai
- Pengaruh motivasi dan minat siswa terhadap olahraga sepak bola

Dengan demikian, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan fokus terhadap penguasaan teknik shooting, seperti latihan berbasis situasi permainan (*game-based training*), pemberian umpan balik teknik secara individual, serta peningkatan motivasi melalui pendekatan yang menyenangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Tingkat kemampuan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tayan Hulu secara umum berada pada kategori “sedang”, dengan nilai rata-rata sebesar 50 dari total 30 siswa yang diuji. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman dan keterampilan dasar yang cukup, namun masih memerlukan peningkatan dari segi teknik, akurasi, dan konsistensi dalam melakukan shooting.

Peneliti merekomendasikan agar guru pendidikan jasmani dapat memberikan porsi latihan shooting yang lebih intensif, disertai evaluasi berkala dan pendekatan pembelajaran yang lebih menarik agar dapat meningkatkan kemampuan siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaruloh, O., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Meningkatkan Gerakdasar Dribbling Dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktis. *SpoRTIVE*, 411–420. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13384%0Ahttps://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/download/13384/7861>
- Bangun, S. Y. (2016). *Kajian Pustaka & Pembahasan*. VI. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Daniel Silaban, D. H. (2022). JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 2, No.2, Mei 2022. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 2(2), 71–81.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3 Special Issue), 429–441.
- Erianta & Afandi. (2024). Survey Minat Siswa Pada Ektrakurikuler Sepak Bola Di SMA Dandi Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 5, No.2, Oktober 2024. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 5, No.2, Oktober 2024 Survey*, 5(2), 581–588.
- Himawan et al. (2025). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Permainan Sepak Bola Dengan, *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 5, No 3, April 2025 Upaya*. 5(3), 676–688.
- Muhammad, S. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Pemain Sepak Bola Kabupaten Pasangkayu Kata kunci: Ladder Drill, Kecepatan, Sepak Bola *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 4, No.3, April 2024 Pengaruh*. 4(3), 557–570.
- Pratama, Y., Slamet, D., Kes, M., Putu, N., Wijayanti, N., Pd, S., & Pd, M. (2017). *the Effect of Exercise Directional on Ability Pass and Stop the Ball Game Football Student Sma Negeri 1 Peranap*. 72, 1–8.
- Rajidin. (2024). Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 192–201.
- Roberto, J., Kurniawan, R., Rangkuti, Y. A., Prof, J., Thayeb, S., Lama, L., & Langsa, K. (2023). JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 3, No.2, Mei 2023. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 3, No.2, Mei 2023 Pengaruh*, 3(2), 101–112.
- Rustanto, H. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 21–32.
- Samsudin. (2018). Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan Shooting Finalti Pada Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Fik Unm, 3, 115–126.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Issue January).
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training

Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 111–116.

Yona Mahatmasari, P. (2018). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Passing-Stopping Bermain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–12.

Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 164–172.
<https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>