

---

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR SISWA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN PENDEKATAN *SHOOTING COLOUR*****Rahayu Asih**

SMP Negeri 2 Muara Bungo

---

**ABSTRAK**

Kompetensi siswa kelas VII<sup>A</sup> SMP Negeri 2 Muara Bungo dalam permainan sepak bola masih sangat rendah. Oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk memaparkan pendekatan *shooting colour* guna meningkatkan kemampuan yang dimaksud. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dimana seluruh siswa kelas VII.A yang berjumlah 30 orang berperan sebagai subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus meliputi tahapan yang sama yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerapkan pendekatan *shooting colour*, kemampuan siswa dalam menendang bola, menggiring bola menyundul bola, melempar bola, merampas bola dari lawan serta menghentikan bola dapat meningkat dari siklus I ke siklus II. Selain itu penelitian ini juga memberikan pengaruh positif terhadap motivasi dan antusiasme siswa dalam belajar olahraga.

**Kata Kunci :**

Shooting colour ,  
Kemampuan Siswa,  
Sepak Bola

---

**ABSTRACT**

The students' competence of VII<sup>A</sup> SMP Negeri 2 Muara Bungo in playing football was still low. Therefore this research was aimed to describe the implementation of shooting colour approach in increasing this competence. The research is class room action research that thirty students of VII.A as the subject of the research. The research was designed into two cycles. Each cycle consist of four phases. They are planning, doing, observing and reflecting. The research used observation sheet and field note as the instrument in collecting the data. The result of the research showed that the students' competence in playing football was increased from cycle I to the cycle II after applying shooting colour approach. It can be seen from the advanced of students ability in kicking, dribbling, heading, throwing in, tackling and stopping the ball. The research was not only able to increase the students competency but also given positive effect in increasing motivation and enthusiasm in learning sport.

**Keywords:**

Shooting colour ,  
Kemampuan Siswa,  
Sepak Bola,

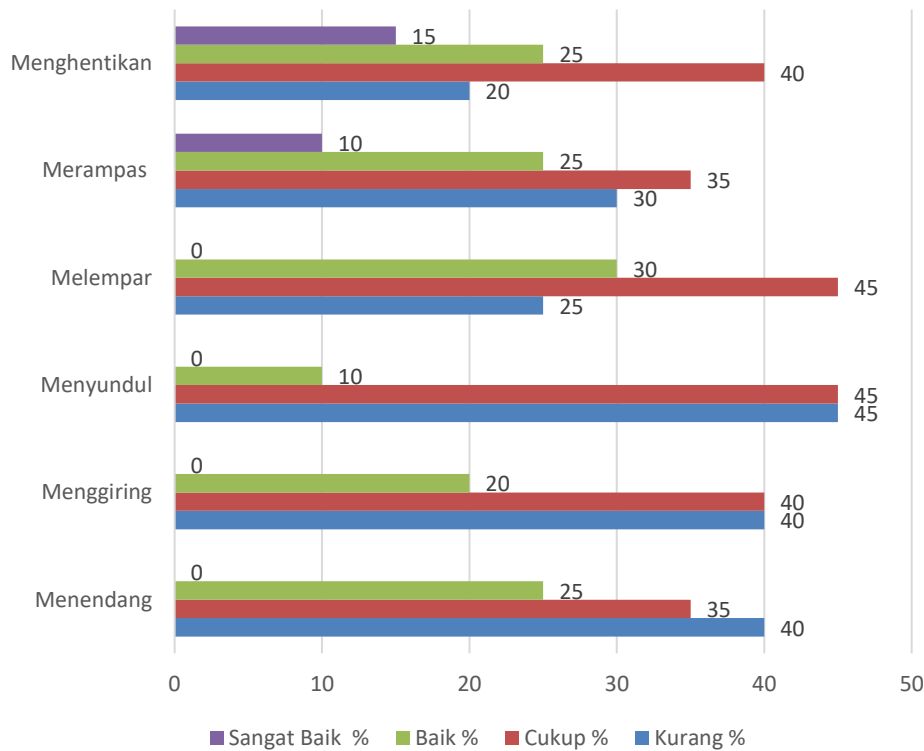
**PENDAHULUAN**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan pembelajaran yang sering di pandang sebelah mata padahal idealnya belajar adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan mampu mengembangkan potensi siswa. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memperoleh berbagai pengalaman dan kesan pribadi yang lebih menyenangkan, kreatif dan inovatif, terampil serta menumbuhkan jiwa sportivitas yang tinggi. Dengan memiliki jasmani yang sehat akan memiliki jiwa atau rohani yang kuat. Salah satu permainan yang merupakan perwujudan dari aktivitas jasmani adalah permainan sepak bola yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain dalam satu tim dan salah satunya sebagai penjaga gawang.

Indikator keberhasilan pembelajaran sejauh mana atau seberapa besar pengalaman belajar yang diperoleh siswa sebagai peserta didik (Slameto, 2013). Hal serupa dinyatakan oleh Trianto (2010) bahwa "Masalah utama dalam pembelajaran adalah masih rendahnya daya serap siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pembelajaran melalui test tertulis maupun praktik. Dalam pembelajaran praktik, pembentukan gerak merupakan salah satu ruang lingkup dalam pembelajaran olahraga (Husdarta, 2009). Hal ini mencakup gerak diri sendiri, keyakinan gerak dan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak. Lebih lanjut kemampuan gerak terbagi dalam tiga kategori yaitu :1) kemampuan gerak locomotor yaitu kemampuan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain seperti mengangkat tubuh, lompat, luncur dan lari. 2) Kemampuan non locomotor yaitu kemampuan bergerak di ruang yang kurang memadai seperti : menekuk, meregang, mendorong, menarik, melipat,

memutar, melambungkan dan lainnya. 3) Kemampuan manipulatif yaitu : gerakan yang lebih banyak melibatkan tangan dan kaki.

Kemampuan Praktik siswa di SMP Negeri 2 Muara Bungo di kelas VII.A masih sangat rendah, dari hasil tes praktik yang dilakukan rata-rata siswa masih berada pada kategori kurang, cukup dan baik. Hal ini terjadi dari seluruh aspek pengamatan dalam Gerakan dasar dalam bermain sepak bola. Adapun hasil pengamatan awal kemampuan siswa sebagai berikut;



Grafik 1. Pengamatan Awal Gerakan Dasar Sepak Bola

Rendahnya kemampuan siswa dalam praktik pembelajaran sepak bola ini merupakan suatu permasalahan yang harus segera di pecahkan. Jika hal ini terselesaikan, maka kemampuan siswa dalam menguasai materi sepak bola akan tetap rendah. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memperbaiki metode pembelajaran (Slameto, 2013). Pembelajaran dengan pendekatan Shooting Colour adalah permainan sepak bola yang dibagi menjadi 2 tim, setiap tim beranggotakan 8-10 orang. Teknik dasar yang digunakan yaitu shooting, passing, control. Cara memperoleh poin dengan memasukan bola ke gawang, yang mana setiap gawang terbagi menjadi 3 warna yang berbeda (Sayekti, 2017). Menurut Sucipto dkk (2000), Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kaki bagian luar, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam (*throw-in*), merampas bola (*tackling*), menghentikan bola (*stopping*).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penting untuk melakukan penelitian tentang upaya meningkatkan belajar siswa kelas VII.A SMP Negeri 2 Muara Bungo dalam permainan sepak bola dengan pendekatan *shooting colour* .

## METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan kelas yang melibatkan seluruh siswa SMP Negeri 2 Muara Bungo sebagai subjek penelitian dan berorientasi pada upaya meningkatkan belajar siswa kelas VII.A SMP Negeri 2 Muara Bungo dalam permainan sepak bola dengan pendekatan *shooting colour* . Menurut Saryono (dalam Hastutik, 2019) penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang

memfokuskan pada kegiatan mengamati, menemukan, mengungkapkan dan menjelaskan kualitas atau keuntungan dari pengaruh sosial yang tidak dapat di ilustsrasikan dalam pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus. Masing masing siklus dilakukan selama satu minggu. Setiap siklus memiliki empat tahapan yang sama, yaitu :

1. Perencanaan

Perencanaan merupakan tahapan awal dalam penelitian tindakan kelas. Beberapa tindakan yang dilakukan pada tahap ini yaitu :

- a. Melakukan koordinasi dengan kapala sekolah.
- b. Menyusun jadwal penelitian
- c. Menyusun rencana pelaksanaan
- d. Memyusun alat pengumpulan data yaitu lembar pengamatan serta instrumen penelitian

2. Pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahap inti dari penellitian. Peneliti melaksanakan atau mempraktekkan tindakan yang telah direncanakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola dengan pendekatan *shooting colour* .

3. Pengamatan

Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan proses pembelajaran, peneliti melakukan pengamatan terhadap siswa dengan menggunakan alat pengumpulan data yaitu lembar observasi pengamatan dan *field note* (catatan lapangan).

4. Refleksi

Berdasarkan hasil pengumpulan data, peneliti melakukan refleksi pembelajaran untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pendekatan *shooting colour* terhadap permainan sepak bola.

Indikator	Kategori
< 65	Kurang (K)
66-77	Cukup ( C )
78-88	Baik (B)
89-100	Sangat Baik (SB)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Beranjak dari data awal yang peneliti peroleh pada Januari 2022 tentang pengamatan siswa dalam bermain sepak bola yang masih sangat memprihatinkan, seperti yang terlihat pada tabel 1:

Tabel 1. Data Awal (Pra Siklus)

No	Jumlah siswa	Aspek Pengamatan	HASIL			
			K %	C %	B %	SB %
1	30	Menendang	40	35	25	0
2		Menggiring	40	40	20	0
3		Menyundul	45	45	10	0
4		Melempar	25	45	30	0
5		Merampas	30	35	25	10
6		Menghentikan	20	40	25	15

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa kemampuan siswa terhadap teknik dasar permainan sepak bola dalam menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola merampas bola maupun menghentian bola masih belum ada yang memenuhi kriteria baik.

Kegiatan pembelajaran dalam permainan sepak bola tersebut memberi dampak yang kurang baik bagi siswa diantaranya nilai siswa yang tidak mencapai KKM yaitu 65. Pembelajaran yang demikian tidak hanya memberi dampak kemampuan siswa yang menurun tetapi juga sikap dan perilaku siswa, diantaranya jumlah siswa yang bermain asal-asalan, sekedar menghabiskan waktu dan menganggap permainan sepak bola hanya sebagai sarana hiburan.

Kondisi tersebut menguatkan peneliti untuk melakukan penelitian guna memperbaiki pelaksanaan pembelajaran. Sebagai aktor pembelajaran maka peneliti berupaya meningkatkan mutu pelaksanaan pembelajaran dari sisi guru, karena memperbaiki diri berarti memperbaiki siswa begitupun juga dalam kompetensi. Pendekatan *shooting colour* merupakan pilihan yang tepat untuk diterapkan di SMP Negeri 2 Muara Bungo sehingga siswa dapat lebih memiliki pola permainan yang benar, meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan kemampuan siswa.

Setelah dilakukan penelitian untuk memperbaiki pembelajaran melalui pendekatan *shooting colour*. Kemampuan siswa dalam permainan sepak bola tertera dalam data berikut :

Tabel 2. Hasil Siklus 1

No	Jumlah Siswa	Aspek Pengamatan	HASIL			
			K %	C %	B %	SB %
1	30	Menendang	4	66	20	10
2		Menggiring	10	68	12	15
3		Menyundul	25	55	20	0
4		Melempar	15	65	20	0
5		Merampas	20	45	25	10
6		Menghentikan	10	50	25	15

Dari tabel 2, dapat dideskripsikan bahwa kompetensi siswa kelas VII.A SMP Negeri 2 Muara Bungo dalam permainan sepak bola mulai menggeliat. Hal dapat ditinjau dari persentase siswa dalam melaksanakan praktik pembelajaran permainan sepak bola berangsur menunjukkan kemampuan yang baik dalam teknik dasar permainan sepak bola, yaitu menendang, menggiring, menyundul, melempar, merampas dan menghentikan bola. Kemampuan siswa dalam menendang bola telah mencapai 66% berkriteria cukup, 20% berkriteria Baik dan 10% berkriteria sangat baik. Kemampuan dalam menggiring bola mencapai 68% berpredikat cukup, 12% berpredikat baik dan 15% berpredikat sangat baik. Kemampuan dalam menyundul bola mencapai 55% berkriteria cukup, 20% berkriteria baik meskipun belum ada yang berkriteria sangat baik. Kemampuan dalam melempar bola sudah memperoleh 5% berpredikat cukup, 20% berpredikat baik walaupun predikat sangat baik belum ada, sedangkan kemampuan merampas bola sudah mencapai 45% berpredikat cukup, 25% berkriteria baik dan 10% berkriteria sangat baik. Kemampuan dalam menghentikan bola mencapai 50% berkriteria cukup, 25% berkriteria baik dan 15% berkriteria sangat baik.

Selain pada kemampuan akademik siswa, penerapan pendekatan *shooting colour* juga mempengaruhi perubahan perilaku siswa, diantaranya : 1) Jumlah siswa yang bermain lebih banyak, 2) Siswa lebih serius untuk belajar, 3) Siswa mulai aktif bertanya terkait pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *shooting colour* memberi pengaruh positif terhadap kemampuan dan perilaku siswa. Meskipun demikian peneliti masih mengalami kendala dalam pengalokasian waktu dan mengelola lapangan permainan secara efektif.

Hasil refleksi pada siklus I menjadi dasar untuk pelaksanaan siklus II. Hal-hal yang dilakukan dalam siklus II berupa perbaikan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran sesuai hasil refleksi pada siklus I melalui peningkatan kompetensi siswa dalam permainan sepak bola dengan tetap menerapkan pendekatan *shooting colour*. Hal-hal yang menjadi prioritas dalam perencanaan perbaikan pembelajaran untuk peningkatan kompetensi siswa pada siklus II, yaitu :

- a. Memaksimalkan waktu 2 x 40 menit dalam permainan, dengan mengatur 10 menit persiapan perjalanan dari sekolah ke lapangan serta mengkondisikan lapangan, 60 menit permainan dan sepuluh menit kegiatan penutup dan kembali ke sekolah.
- b. Memaksimalkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran melalui pembagian tugas siswa sebagai wasit, hakim garis, menghitung jumlah goal dan melakukan pengamatan. Siswa yang berperan sebagai pengamat mencatat kejadian-kejadian selama berlangsungnya permainan. Peneliti mutlak sebagai pengamat.

Dengan melakukan tindakan sesuai dengan perencanaan siklus II, maka diperoleh hasil penelitian pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Siklus II

No	Jumlah siswa	Aspek Pengamatan	HASIL			
			K %	C %	B %	SB %
1	30	Menendang	4	36	55	25
2		Menggiring	5	20	50	5
3		Menyundul	10	20	65	5
4		Melempar	0	25	50	25
5		Merampas	10	20	65	5
6		Menghentikan	5	5	65	25

Tabel 3 memaparkan bahwa kompetensi siswa kelas VII.A SMP Negeri 2 Muara Bungo dalam permainan sepak bola terus menggeliat. Hal dapat dilihat dari persentase siswa dalam melaksanakan praktik pembelajaran permainan sepak bola terus menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam teknik dasar permainan sepak bola, yaitu menendang, menggiring, menyundul, melempar, merampas dan menghentikan bola. Kemampuan siswa dalam menendang bola telah mencapai 36% berkriteria cukup, 55% berkriteria Baik dan 25% berkriteria sangat baik. Kemampuan dalam menggiring bola mencapai 20% berpredikat cukup, 50% berpredikat baik dan 5% berpredikat sangat baik. Kemampuan dalam menyundul bola mencapai 20% berkriteria cukup, 65% berkriteria baik dan 5% berkriteria sangat baik. Kemampuan dalam melempar bola sudah memperoleh 25% berpredikat cukup, 50% berpredikat baik dan predikat sangat baik sebesar 25%, sedangkan kemampuan merampas bola dari lawan sudah mencapai 20% berkriteria cukup, 65% berkriteria baik dan 5% berkriteria sangat baik. Kemampuan dalam menghentikan bola mencapai 5% berkriteria cukup, 65% berkriteria baik dan 25% berkriteria sangat baik.

Dengan memaksimalkan pendistribusian waktu dan memaksimalkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran di lapangan maka pembelajaran dalam permainan sepak bola dengan menerapkan pendekatan *shooting colour* mampu membantu peneliti dalam pelaksanaan pembelajaran yang efektif dan mampu meningkatkan kompetensi siswa. Pembelajaran olah raga bukan main-main tapi permainan yang memberi banyak manfaat bagi siswa dan menunjang aspek kehidupan lainnya.

Jika kita bandingkan dengan siklus I maka kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepak bola terus menunjukkan hasil yang mengembirakan. Persentase peningkatan tersebut tergambar dalam tabel berikut:

Tabel 4 : Peningkatan Kompetensi Siswa

No	Jumlah Guru	Aspek Pengamatan	Pra Siklus (%)	Siklus	
				I (%)	II (%)
1	30	Menendang	60	96	96
2		Menggiring	60	90	95
3		Menyundul	55	75	90
4		Melempar	75	85	100
5		Merampas	60	80	90
6		Menghentikan	65	90	95

Berdasarkan tabel 4, menggambarkan bahwa peningkatan kemampuan siswa dalam menendang bola sebesar 36% pada siklus I hingga siklus II, Kemampuan siswa dalam menggiring bola meningkat 30% dari siklus I dan 5% pada siklus II, Kemampuan siswa dalam menyundul bola meningkat 20% pada siklus I dan 15% pada siklus II, kemampuan siswa dalam melempar bola mengalami peningkatan sebesar 10% pada siklus I dan 15% pada siklus II, Kemampuan siswa dalam merampas bola dari lawan meningkat 20% pada siklus I dan 10% pada siklus 2 sedangkan kemampuan siswa dalam menghentikan bola meningkat sebesar 25% pada siklus 1 dan 5% pada siklus 2. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan *shooting colour* mampu meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam permainan sepak bola.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *shooting colour* memberi dampak positif dalam permainan sepak bola juga memberi tren positif sikap siswa. Hal ini selaras dengan teori belajar

yang dikemukakan Murdani (2013) berdasarkan teori Piaget, bahwa pembelajaran tidak hanya berpusat hasil belajar, tapi mengutamakan peran siswa serta keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar, seperti yang telah peneliti lakukan dalam pembelajaran.

### KESIMPULAN

1. Setelah menerapkan pendekatan *shooting colour*, kompetensi siswa dalam permainan sepak bola meningkat sebesar 36% dalam menendang bola, kemampuan menggiring bola meningkat 30% dari siklus 1 dan 5% pada siklus 2, Kemampuan siswa dalam menyundul bola meningkat 20% pada siklus 1 dan 15% pada siklus 2, kemampuan siswa dalam melempar bola mengalami peningkatan sebesar 10% pada siklus 1 dan 15% pada siklus 2, Kemampuan siswa dalam merampas bola dari lawan meningkat 20% pada siklus 1 dan 10% pada siklus 2 sedangkan kemampuan siswa dalam menghentikan bola meningkat sebesar 25% pada siklus 1 dan 5% pada siklus 2.
2. Penerapan pendekatan *Shooting colour* tidak hanya meningkatkan kompetensi siswa tetapi juga memotivasi dan perilaku belajar yang lebih baik.

### PERSANTUNAN

Rasa syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT atas terselesainya kegiatan penelitian Tindakan Kelas ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada : 1). Yth. kepala SMP Negeri 2 Muara Bungo yang telah mendukung terselenggaranya penelitian ini. 2). Yth. Salah satu guru SMP Negeri 2 Muara Bungo yang telah bersedia menjadi mentor dalam penelitian ini, 3) Seluruh siswa kelas VII.A SMP Negeri 2 Muara Bungo yang telah aktif menjadi subjek penelitian.

### REFERENSI

- Husdarta (2009). *Menejemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Hastutik, W. (2020). Meningkatkan Kompetensi Guru Dalam Menyusun RPP Berorientasi PPK, GLN Dan HOTS Melalui Supervisi. *Jurnal Muara Pendidikan*, 5(1), 521-532. <https://doi.org/10.52060/mp.v5i1.270>
- Hastutik, W. (2021). Pemanfaatan Media Belajar Berbasis Lingkungan Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Menulis Teks Berbentuk Greeting Card. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 48-55. <https://doi.org/10.52060/jpm.v2i1.502>
- Istiqomah (2019). *Cerdas berkarya*. Surabaya: Pustaka Media Guru.
- Sayekti, S. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Permainan Shooting Colour Pada Siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 5 Sibolga Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (2), Juli-Desember 2017. <https://doi.org/10.24114/jik.v16i2.8317>
- Sucipto dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Trianto. (2012). *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas, Teori Dan Praktek*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya