

Pengembangan Model Latihan Mencetak Gol Sepak Bola Berbasis Project-Based Learning

Rayka Putri Amanda¹ Enmo Jos Manuel Tumangger² Echa Davina Emista Br Ginting³
Lulu Azzahra⁴ Nimrot Manalu⁵

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: raykaputriamanda@gmail.com¹ enmotumangger1000@gmail.com²
echadavina001@gmail.com³ lulu.azzahra0404@gmail.com⁴ nimrot@unimed.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan model latihan mencetak gol dalam permainan sepak bola menggunakan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) bagi siswa. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 siswa di salah satu sekolah negeri di Medan. Data yang dikumpulkan meliputi hasil keterampilan mencetak gol siswa dan aktivitas mereka selama proses pembelajaran. Pengukuran dilakukan melalui tes keterampilan mencetak gol serta lembar observasi untuk menilai partisipasi dan kerja sama siswa dalam kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PjBL dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang teknik dan taktik mencetak gol, serta memotivasi mereka untuk lebih aktif dan kreatif dalam pembelajaran. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan berpikir kritis, kolaborasi, dan pemecahan masalah dalam situasi permainan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan metode pembelajaran sepak bola di sekolah.

Kata kunci: Sepak Bola, Mencetak Gol, Project-Based Learning, Keterampilan, Pembelajaran Aktif



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati di dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu keterampilan penting yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola adalah kemampuan mencetak gol. Keterampilan ini tidak hanya bergantung pada teknik individu, seperti menembak atau menggiring bola, tetapi juga pada pemahaman taktik, pengambilan keputusan yang tepat, dan kerja sama dalam waktu. Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, khususnya di tingkat menengah, keterampilan mencetak gol seringkali belum diajarkan secara kontekstual dan aplikatif sesuai dengan kebutuhan permainan sebenarnya. Menurut Thomas (2000), Pembelajaran Berbasis Proyek adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada keterlibatan siswa dalam proyek nyata yang bersifat investigatif dan kolaboratif untuk menghasilkan produk atau solusi tertentu. Dalam konteks pendidikan jasmani, PjBL dapat digunakan untuk mendesain proyek latihan yang menekankan situasi permainan nyata, termasuk latihan mencetak gol melalui simulasi permainan kecil atau *permainan kecil*. Siedentop (2011) menekankan bahwa melalui PjBL, siswa tidak hanya mempelajari keterampilan teknis, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kerjasama, dan memecahkan masalah yang penting dalam olahraga beregu seperti sepak bola. Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa sekolah negeri di Medan, ditemukan bahwa kemampuan siswa dalam mencetak gol masih rendah, baik dari segi teknik maupun dari aspek taktik permainan. Selain itu, pembelajaran sepak bola di sekolah cenderung masih fokus pada latihan teknik secara terpisah tanpa integrasi situasi permainan yang

menuntut kerja sama tim dan pengambilan keputusan. Project-Based Learning (PjBL) merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat menjadi solusi atas permasalahan ini. PjBL menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dengan melibatkan mereka dalam proyek yang nyata dan bermakna. Dalam konteks pembelajaran sepak bola, penerapan PjBL dapat berupa pengembangan proyek latihan yang mencakup situasi pencetakan gol dalam permainan sesungguhnya, seperti melalui permainan kecil (small-side games) yang dirancang secara kolaboratif oleh siswa. Melalui pendekatan PjBL, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh keterampilan mencetak gol secara teknis, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, dan bekerja sama dalam waktu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menyebarkan model latihan mencetak gol sepak bola berbasis Project-Based Learning untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sepak bola di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan mencetak gol dalam permainan sepak bola melalui pendekatan Project-Based Learning (PjBL). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Fokus penelitian adalah pada peningkatan keterampilan mencetak gol serta pengembangan aspek kolaborasi dan pemecahan masalah siswa dalam permainan sepak bola.

1. Subjek Penelitian. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa dari salah satu sekolah negeri di Medan. Pemilihan subjek didasarkan pada kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan mencetak gol siswa melalui penerapan model latihan berbasis proyek dalam pembelajaran sepak bola.
2. Desain Penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan sebagai berikut:
 - a. Perencanaan: Guru menyusun rencana pembelajaran yang mencakup taktik tujuan pembelajaran, materi tentang teknik dan mencetak gol, serta rencana proyek latihan berbasis permainan kecil (small-side games). Pada tahap ini, guru dan siswa merancang bersama proyek latihan, misalnya membuat skenario permainan 3 vs 3 atau 4 vs 4 yang bertujuan menciptakan peluang dan mencetak gol.
 - b. Pelaksanaan: Siswa melaksanakan proyek latihan yang telah dirancang dalam kelompok kecil. Setiap kelompok diberi tantangan untuk menerapkan teknik dan taktik mencetak gol dalam situasi permainan kecil. Siswa juga terdorong untuk memecahkan masalah yang muncul di lapangan, seperti pergerakan membuka ruang atau mengatur pola serangan.
 - c. Observasi: Guru melakukan observasi terhadap keterlibatan siswa selama proses latihan, baik dari aspek keterampilan mencetak gol (teknik dan taktik) maupun dari aspek soft skill seperti komunikasi tim, kerja sama, dan kreativitas dalam menyelesaikan proyek latihan. Observasi ini dilakukan menggunakan lembar observasi terstruktur.
 - d. Refleksi: Guru dan siswa bersama-sama merefleksikan hasil latihan yang telah dilakukan. Diskusi terfokus pada apa yang sudah berjalan dengan baik, kesulitan yang dihadapi saat proyek latihan berlangsung, dan strategi perbaikan yang dapat diterapkan pada siklus berikutnya untuk meningkatkan keterampilan mencetak gol dan efektivitas waktu kerja.

3. Pengumpulan Data. Data dikumpulkan melalui beberapa instrumen berikut:
 - a. Tes Kemampuan Kerja Mencetak Gol: Stim.Siswa melakukan praktik mencetak gol dalam situasi permainan kecil yang telah dirancang (misalnya 3 vs 3). Aspek yang diukur meliputi akurasi, keputusan pengambilan, dan efektivitas waktu taktik.
 - b. Lembar Observasi: Digunakan untuk mencatat aktivitas siswa selama proyek latihan , termasuk partisipasi digunakan untuk mencatat aktivitas siswa selama proyek latihan, termasuk partisipasi, kerja sama tim, dan kreativitas dalam menyelesaikan tantangan proyek.
 - c. Kuesioner Siswa: Kuesioner diberikan untuk mengetahui respon siswa terhadap model latihan berbasis PjBL dan sejauh mana siswa merasa terlibat dan termotivasi selama proses pembelajaran.
4. Analisis Data. Data dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif:
 - a. Analisis Kuantitatif: Dilakukan dengan menghitung dilakukan dengan menghitung persentase peningkatan keterampilan mencetak gol siswa berdasarkan hasil tes unjuk kerja pada setiap siklus.
 - b. Analisis Kualitatif: Diperoleh dari hasil observasi dan kuesioner siswa, untuk mendapatkan gambaran mendalam mengenai keterlibatan siswa dalam proyek latihan, efektivitas pembelajaran berbasis PjBL, serta dampaknya terhadap kemampuan berpikir kritis dan kerja sama dalam kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Fokus penelitian adalah pada peningkatan keterampilan mencetak gol dan penguatan kemampuan kolaborasi siswa melalui model latihan berbasis Project-Based Learning (PjBL). Berikut adalah hasil dan pembahasan dari masing-masing siklus. Peningkatan Keterampilan Passing

1. Hasil Siklus I. Siklus pertama, siswa melaksanakan proyek latihan mencetak gol dalam situasi permainan kecil (3 vs 3). Siswa diminta untuk bekerja sama dalam kelompok untuk merancang dan menerapkan pola serangan sederhana dengan tujuan menciptakan peluang mencetak gol. Hasil tes unjuk kerja menunjukkan bahwa 56% siswa telah mencapai kriteria keterampilan mencetak gol yang ditetapkan, sementara sisanya masih mengalami kesulitan dalam aspek akurasi tendangan dan keputusan pengambilan pada saat berada di dekat gawang. Observasi juga menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam proses latihan cukup baik, namun koordinasi dalam tim masih belum optimal. Beberapa siswa tampak dominan, sementara yang lain masih pasif dalam proses kerja sama kelompok. Refleksi dari hasil siklus I, guru bersama siswa mengidentifikasi bahwa perlunya perbaikan dalam hal komunikasi waktu, pemahaman taktik sederhana (seperti membuat ruang dan umpan satu-dua), serta pembagian peran dalam proyek latihan. Guru memutuskan untuk memberikan arahan tambahan terkait prinsip dasar pencetakan gol dan kerja sama tim sebelum melanjutkan ke siklus II.
2. Hasil Siklus II. Pada siklus kedua, guru menambahkan variasi proyek latihan dengan permainan 4 vs 4 dan skenario pencetakan gol di area terbatas. Siswa diberi kesempatan lebih besar untuk merancang pola serangan bersama sebelum latihan dimulai. Hasil tes unjuk kerja pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, di mana 83% siswa telah mencapai kriteria keterampilan mencetak gol yang ditetapkan. Peningkatan terlihat pada aspek akurasi tendangan ke gawang, keputusan pengambilan yang lebih cepat, serta kemampuan memanfaatkan ruang kosong dalam situasi permainan. Dari lembar observasi, keterlibatan siswa dalam latihan juga mengalami peningkatan. Semua kelompok

menunjukkan kolaborasi yang lebih solid, di mana setiap anggota berperan aktif dalam menyusun taktik serangan dan saling memberi masukan. Aktivitas diskusi dalam kelompok lebih hidup, dan siswa tampak lebih percaya diri dalam menerapkan strategi yang dirancang bersama tim. Refleksi akhir menunjukkan bahwa penerapan Project-Based Learning pada latihan mencetak gol tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kerja sama tim, serta kemandirian siswa dalam mengambil keputusan di lapangan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam dua siklus, terlihat adanya peningkatan keterampilan mencetak gol siswa secara signifikan setelah diterapkannya model latihan berbasis Project-Based Learning (PjBL). Pada siklus I, hanya 56% siswa yang mampu mencapai kriteria keterampilan mencetak gol yang ditetapkan. Siswa masih mengalami kesulitan dalam beberapa aspek, seperti akurasi tendangan ke gawang dan kemampuan membaca situasi permainan. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, siswa belum sepenuhnya terbiasa dengan metode pembelajaran berbasis proyek. Meskipun interaksi siswa sudah mulai terlihat, namun koordinasi tim masih lemah dan diskusi kelompok belum berjalan maksimal. Temuan ini sesuai dengan pendapat Huber dan Hutchings (2012) yang menyatakan bahwa tahap awal penerapan PjBL sering kali memerlukan waktu adaptasi agar siswa memahami peran aktifnya dalam pembelajaran. Setelah dilakukan refleksi dan perbaikan pada siklus II, pendekatan PjBL dioptimalkan dengan memberikan arahan tambahan terkait prinsip dasar pencetakan gol dan membangun pola serangan dalam kelompok. Guru juga memodifikasi proyek latihan agar lebih menantang dan menarik bagi siswa, seperti permainan 4 vs 4 dengan zona pencetakan gol yang lebih sempit, sehingga memaksa siswa untuk lebih kreatif dan cepat dalam mengambil keputusan.

Hasil siklus II menunjukkan bahwa keterampilan mencetak gol siswa meningkat menjadi 83% siswa yang mencapai kriteria keberhasilan. Selain keterampilan teknis yang meningkat (seperti akurasi dan kekuatan tendangan), pengamatan menunjukkan bahwa siswa lebih mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok, berkomunikasi lebih baik, dan menunjukkan permulaan dalam merancang strategi permainan. Hasil ini mendukung pandangan dari Thomas (2000) dan Siedentop (2011) bahwa PjBL tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memfasilitasi pengembangan soft skill siswa seperti tim kerjasama, berpikir kritis, dan pemecahan masalah. Selain itu, keterlibatan aktif siswa dalam diskusi kelompok dan proyek latihan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih dinamis dan bermakna. Siswa tampak lebih antusias dan termotivasi karena diberi tanggung jawab untuk menyelesaikan proyek latihan mereka sendiri. Hal ini sesuai dengan prinsip learner-centered learning dalam PjBL, dimana siswa didorong untuk menjadi subjek aktif dalam proses pembelajaran (Bell, 2010). Dengan kata lain, penerapan Project-Based Learning pada latihan mencetak gol membantu siswa untuk belajar dalam konteks yang lebih nyata (situasi permainan) yang serupa dengan pertandingan sesungguhnya. Dibandingkan dengan pendekatan latihan konvensional yang hanya fokus pada latihan atau teknik individu, model ini membuat siswa memahami bahwa pencetakan gol memerlukan integrasi teknik, taktik, waktu komunikasi, dan pengambilan keputusan yang cepat. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan mencetak gol berbasis PjBL efektif dalam:

- Meningkatkan keterampilan mencetak gol siswa secara signifikan,
- Mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran,
- Meningkatkan kemampuan kerja sama dan komunikasi tim,
- Berpikir kritis siswa dalam memecahkan masalah permainan.

Dengan hasil ini, model latihan mencetak gol berbasis PjBL dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk pembelajaran sepak bola di sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan Model Latihan Mencetak Gol Sepak Bola Berbasis Project-Based Learning (PjBL) memberikan dampak positif memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mencetak gol siswa. Model latihan yang dirancang dalam bentuk proyek nyata mendorong siswa untuk aktif dalam setiap tahap pembelajaran, mulai dari perencanaan strategi permainan, diskusi kelompok, hingga eksekusi di lapangan. Peningkatan keterampilan mencetak gol terlihat dari peningkatan aspek psikomotorik siswa, seperti akurasi tendangan, kekuatan tendangan, dan pergerakan tanpa bola yang lebih efektif. Tidak hanya itu, pembelajaran berbasis proyek ini juga mendorong peningkatan aspek kognitif siswa, termasuk pemahaman taktik, pengambilan keputusan saat menyerang, serta komunikasi dan kerja sama dalam tim. Keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran juga mengalami peningkatan. Pada siklus II, siswa terlihat lebih mampu memecahkan masalah secara mandiri, berinisiatif dalam merancang tim strategi, serta menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi ketika menghadapi situasi pencetakan gol dalam permainan. Temuan ini mendukung teori Bell (2010) dan Thomas (2000) yang menyatakan bahwa Project-Based Learning efektif dalam membangun keterampilan abad ke-21, seperti kemampuan berpikir kritis, kolaborasi, dan kreativitas. Selain itu, model ini memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual dan bermakna bagi siswa karena mereka terlibat langsung dalam memecahkan tantangan yang menyerupai situasi nyata dalam permainan sepak bola. Dengan demikian, model latihan berbasis PjBL layak untuk diimplementasikan secara lebih luas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan spesifik seperti mencetak gol di sepak bola. Model ini juga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi rendahnya motivasi dan keterlibatan siswa yang sering ditemukan dalam metode pembelajaran konvensional. Sebagai catatan, guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk terus mengadaptasi dan memodifikasi proyek latihan agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa di masing-masing satuan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angira, I. Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Sepak Bola SMA Negeri 2 Tabanan. Diss. Universitas Pendidikan Ganesha, 2024.
- Hajriansyah, H. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Bandar Lampung.
- Hasibuan, A. R., & Syafrayani, P. R. (2024). Pengaruh Project-Based Learning terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Shooting Sepak Bola di Pendidikan Dasar. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 5(3), 272-280
- MI, D. P. Inovasi Pendidikan Dan Pembelajaran Mi: Teori Dan Praktek.
- Prabowo, E., Hasyim, A. H., Juniarto, M., Prawira, A. Y., Aryanti, N. E., & Wahyudi, A. (2023). Model Pembelajaran Passing Sepakbola Melalui Pendekatan Steam (Science, Technology, Engineering, Art, And Mathematics) Soccer Passing Learning Model Through the STEAM Approach (Science, Technology, Engineering, Art, And Mathematics).
- Prasmono, A., Margareta, D., Ekowati, N. D., Enshanty, Y., Agus, M., Efendi, I. R., ... & Lestari, T. (2023). *Resonansi Pemikiran ke-24: Pengembangan Metode, Teknologi Pembelajaran dan Memproduk Guru Berkarakter*. Muhammadiyah University Press.

Surullah, A. (2022). Implementasi Model Discovery Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Murid Kelas Va MIN 4 Luwu (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).