

**UPAYA MENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM
PEMBELAJARAN SEPAKBOLA MELALUI METODE PERMAINAN
TARGET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**



ACHLAN SYAH BACHRAN

1601621119

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan/Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd		22/1 2026
NIP. 197510092005011002		
Pembimbing II		
Dr. Yafi Velyan Mahyudi M.Pd		22/1 2026
NIP. 199011272023211025		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		22/1 2026
2. Dr. Eka Fitri Novita Sari S.Pd, M.Pd NIP. 197908252005012002	Sekretaris		22/1 2026
3. Muchtar Hendra Hasibuan M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		22/1 2026
4. Dr. Yafi Velyan Mahyudi M.Pd NIP. 199011272023211025	Anggota		22/1 2026
5. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Anggota		22/1/2026

Tanggal Lulus : 14 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik apa pun, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan Sebagian acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pusaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia meneri sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 07 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Achlan Syah Bachran

NIM. 1601621119



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Achlan Syah Bachran
NIM : 1601621119
Fakultas/Prodi : FIOK/Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Rekreasi
Alamat email : achlan639@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul: **UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI METODE PERMAINAN TARGET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Januari 2026

Penulis

(Achlan Syah Bachran)

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING PADA
PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI METODE PERMAINAN
TARGET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam pembelajaran sepak bola melalui penerapan permainan target pada siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di SMA Negeri 71 Jakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 71 Jakarta, khususnya kelas X-D. Aspek yang dinilai pada penelitian ini meliputi keterampilan teknik dasar *shooting* sepak bola. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan target terbukti dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa kelas X. Hal tersebut dibuktikan pada peningkatan keterampilan melalui perubahan persentase siswa sebelum dan sesudah tindakan. Pada kondisi awal, tidak terdapat siswa yang mencapai kategori “Sangat Baik” (0,0%) 0 Siswa, sedangkan setelah penerapan tindakan persentase tersebut meningkat (9,375%) menjadi 3 Siswa. Selanjutnya, persentase siswa pada kategori “Baik” mengalami peningkatan yang signifikan dari (9,375%) 3 Siswa menjadi 10 Siswa (31,25%). Kategori “Cukup” juga menunjukkan peningkatan dari (15,625%) 5 Siswa menjadi 13 Siswa (40,625%), sementara persentase siswa yang berada pada kategori “Perlu Perbaikan” mengalami penurunan yang cukup tajam, dari (75%) 24 Siswa menjadi 6 Siswa (18,75%). Dengan tercapainya indikator keberhasilan yang telah ditetapkan pada siklus pertama dengan KKM 75, maka dapat disimpulkan bahwa permainan target dapat meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola siswa.

Kata Kunci : Kemampaun, *Shooting*, Permainan Target, Sepak Bola

***EFFORTS TO IMPROVE SHOOTING ABILITY IN SOCCER LEARNING
THROUGH THE TARGET GAME METHOD FOR SENIOR HIGH SCHOOL
STUDENTS***

ABSTRACT

The research aimed to improve students' shooting ability in soccer learning through the implementation of the target game method for Grade X students. The research employed a Classroom Action Research (CAR) design and was conducted at SMA Negeri 71 Jakarta. The subjects of this study were Grade X students of SMA Negeri 71 Jakarta, specifically class X-D. The aspects assessed in this study focused on basic shooting technique skills in soccer. The results of the study indicate that the implementation of the target game method was proven to improve students' soccer shooting ability. This improvement was evidenced by an increase in students' skill levels based on the percentage changes before and after the action was implemented. In the initial condition, no students achieved the "Very Good" category (0.0% or 0 students). After the intervention, this percentage increased to 9.375% (3 students). Furthermore, the percentage of students in the "Good" category increased significantly from 9.375% (3 students) to 31.25% (10 students). The "Fair" category also showed an improvement, increasing from 15.625% (5 students) to 40.625% (13 students). Meanwhile, the percentage of students in the "Needs Improvement" category decreased sharply from 75% (24 students) to 18.75% (6 students).

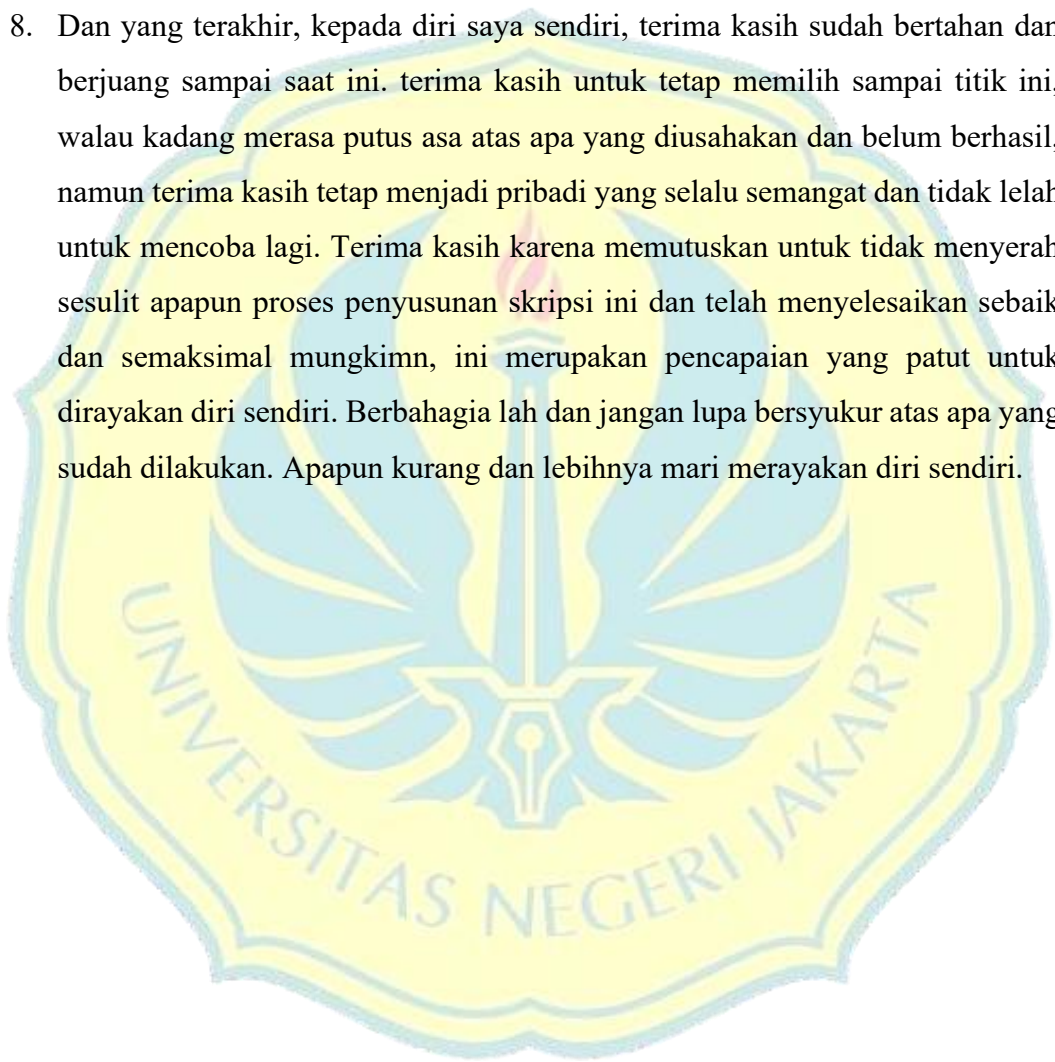
Keywords : Skills, Shooting, Target Game, Football

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas Rahmat karunianya dan hidayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad shallallahu A'laihi Wassallam yang menjadi suri tauladan terbagi bagi penulis. Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada orang tua saya, Bapak Budianto dan Ibu Maryati yang telah memberikan rasa saying, doa yang tak pernah putus, dan pengorbanan yang tidak ternilai sepanjang hidup saya. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang senantiasa menjadi kekuatan utama dalam setiap proses yang saya lalui.
2. Kepada Ibu Dr. Wahyuningtyas puspitorini, S.Pd, M.Pd, AIFO, sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd. sebagai pembimbing akademik, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd. sebagai dosen pembimbing I, dan Bapak Dr.Yafi Velyan Mahyudi, M.Pd yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Keluarga besar SMA Negeri 71 Jakarta, khususnya Pak Les Wahyusetiaji, S.Pd. yang senantiasa membimbing dan membantu saya dalam proses penelitian.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan ilmu, membimbing, dan mendidik saya dengan sepenuh hati. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan dan membalas kebaikan bapak dan ibu dengan pahala yang berlipat.
5. Seluruh staf akademik dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan, atas bantuan dan kemudahan dalam proses administrasi selama masa studi.
6. Kepada rekan-rekan Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 terimakasih atas segala arahan dan bimbingannya untuk terus belajar dan mengasah kemampuan.

7. Kepada Dewi Nur Anggraeni kekasih ku semoga kita akan selalu bersama dalam waktu yang lebih lama lagi, Terima kasih atas waktu dan tenaga yang selalu diberikan kepada Saya, selalu *support* Saya ketika sedang mengerjakan skripsi ini mungkin tanpa adanya kamu skripsi ini belum tentu akan sempurna tapi dengan adanya kamu sempurna lah skripsi ini seperti dirimu yang sangat sempurna
8. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai saat ini. terima kasih untuk tetap memilih sampai titik ini, walau kadang merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi pribadi yang selalu semangat dan tidak lelah untuk mencoba lagi. Terima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut untuk dirayakan diri sendiri. Berbahagia lah dan jangan lupa bersyukur atas apa yang sudah dilakukan. Apapun kurang dan lebihnya mari merayakan diri sendiri.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala atas limpahan Rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :

“UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI METODE PERMAINAN TARGET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta bantuan berbagai pihak. Sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini, banyak pengalaman dan pembelajaran yang penulis lalui, baik yang menyenangkan maupun menantang. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
2. **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. **Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I dan **Dr.Yafi Velyan Mahyudi, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah

memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

4. **Ibu Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd.**, selaku dosen pembimbing akademik sekaligus figur yang telah menjadi orang tua bagi penulis selama masa studi.
5. **Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Dosen Ahli Pembelajaran, **Bapak Nur Fitranto, M.Pd.**, selaku Dosen Ahli Sepak Bola, serta Bapak Les Wahyu Setiaji, S.Pd., selaku guru PJOK di SMAN 71 Jakarta yang telah banyak membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.
6. **Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta**, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan inspirasi kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.

Peneliti berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam menambah wawasan mengenai metode pembelajaran permainan target dalam pendidikan jasmani.

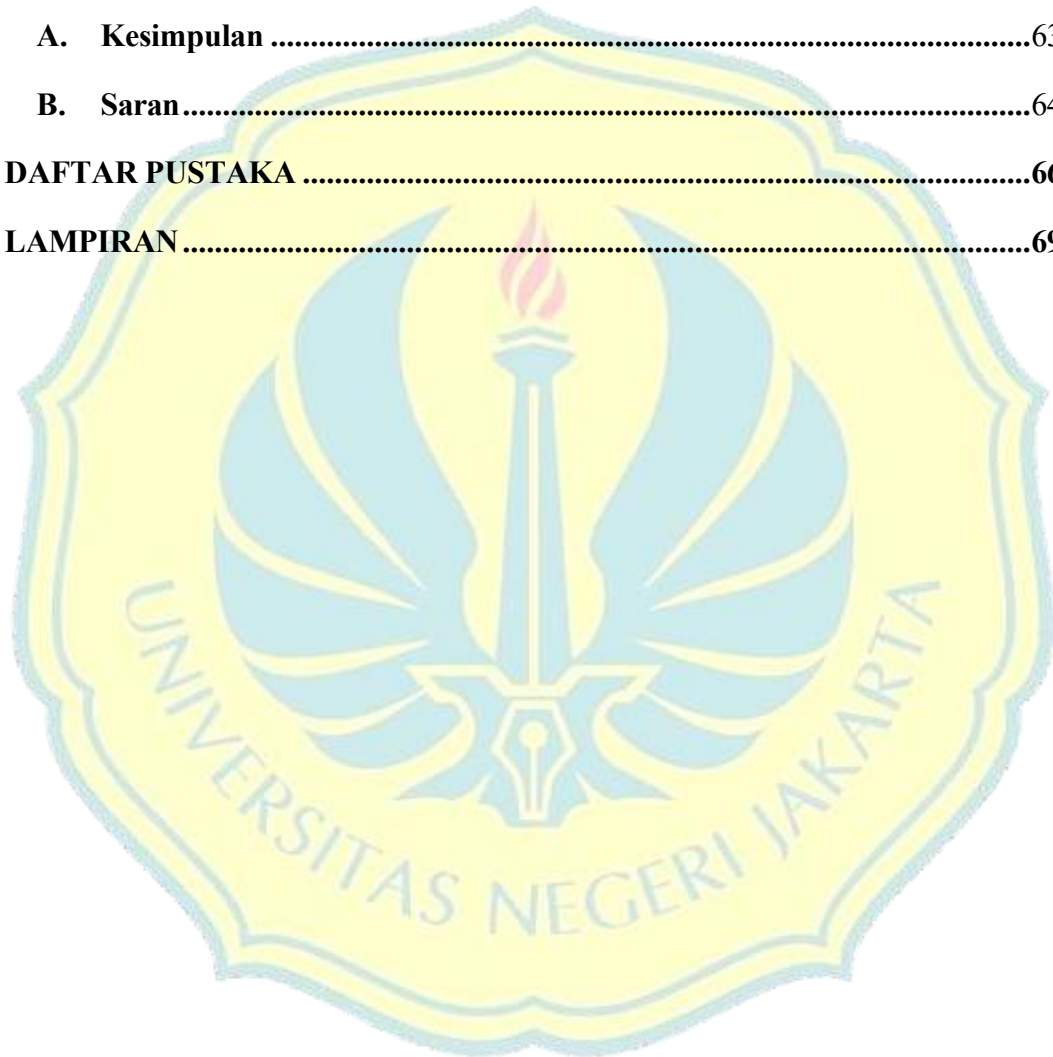
Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin ya Rabbal'alam.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Tindakan	23
C. Kerangka Teoritik.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data	30

E. Validasi Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Deskripsi Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Menendang Bola, Menggunakan Punggung Kaki.....	12
Gambar 2. 2 Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha. 13	
Gambar 2. 3 Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	14
Gambar 2. 4 Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur.....	15
Gambar 2. 5 Melempar bola ke dalam	16
Gambar 2. 6 Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat	16
Gambar 2. 7 Salah Satu Teknik Penjaga Gawang.....	17
Gambar 2. 8 Ukuran Lapangan Sepak Bola	18
Gambar 3. 1 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis & McTaggart.....	30
Gambar 3. 2 Pembagian Wilayah Skoring	31
Gambar 4. 1 Hasil Tes awal Shooting Sepak Bola.....	40
Gambar 4. 2 Permainan Target Cone Bawah Level 1	45
Gambar 4. 3 Permainan Target Cone Bawah Level 2.....	47
Gambar 4. 4 Permainan Target Cone Bawah Level 3.....	50
Gambar 4. 5 Permainan Target Cone Atas Level 1.....	53
Gambar 4. 6 Pembagian Wilayah <i>Scoring</i>	56
Gambar 4. 7 Hasil Tes <i>Shooting</i> Sepak Bola	59
Gambar 4. 8 Hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Permainan Target <i>Shooting</i> Sepak Bola	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi- Kisi Penilaian Keterampilan.....	32
Tabel 3. 2 Aspek Penilaian Keterampilan Teknik <i>Shooting</i>	33
Tabel 3. 3 Validasi Ahli.....	36
Tabel 4. 1 Tabulasi Hasil Tes awal Shooting Sepak Bola.....	39
Tabel 4. 2 Tabulasi Hasil Tes Shooting Sepak Bola	57
Tabel 4. 3 Tabulasi Hasil Tes Shooting Sepak Bola	58
Tabel 4. 4 <i>Perbandingan Keterampilan permainan target Sepak Bola</i>	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Tindakan	69
Lampiran 2 Instrumen Pengumpulan Data	84
Lampiran 3 Catatan Lapangan Kolabolator	86
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi Penelitian	96
Lampiran 5 Hasil Tindakan	98
Lampiran 6 Dokumen dan Foto Pelaksanaan Tindakan	101

