

Pengaruh Model Project Based Learning terhadap Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Siswa Kelas 8 SMP Negeri 2 Ketanggungan

Akmal Faizul Iman
Universits PGRI Semarang

Abstract

This study was conducted to empirically see whether the application of the Project Based Learning (PjBL) model has an influence on improving the learning outcomes of soccer shooting techniques in class VIII students of SMP Negeri 2 Ketanggungan. Researchers chose a quantitative method with a pretest-posttest control group experimental design, to make it possible to compare objective changes in learning outcomes between experimental and control groups. The research instrument is a shooting skills test that has gone through validity testing, producing a coefficient between 0.402-0.851 which is included in the valid category, so the instrument is suitable for use. The reliability test shows a coefficient of 0.688 which is classified as high, indicating that the instrument has good consistency in measuring student skills. The results of data analysis with the Wilcoxon test got an Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.000 (<0.05), which indicates that the pretest and posttest scores are different. The increase in learning outcomes was more evident in the experimental class that used the PjBL method compared to the control class that still used conventional learning. Project activities in the form of making mini goals from paralon proved to not only improve shooting technique skills, but also encourage learning motivation, active student participation, and a deeper understanding of the material. Based on these findings, the conclusion is that Project Based Learning is effectively used to make soccer shooting skills in students of SMP Negeri 2 Ketanggungan increase. This study recommends Physical Education teachers to utilize project-based learning more often in the learning process, and encourage schools to provide adequate supporting facilities and facilities so that innovative learning activities like this can be carried out optimally.

Keywords: *Project Based Learning, football shooting, learning outcomes, SMP Negeri 2 Ketanggungan.*

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat secara empiris apakah penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar teknik shooting sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ketanggungan. Peneliti memilih metode kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group*, agar memungkinkannya membandingkan perubahan objektif hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan shooting yang telah melalui pengujian validitas, menghasilkan koefisien antara 0,402–0,851 yang termasuk kategori valid, sehingga instrumen tersebut layak digunakan. Uji reliabilitas menunjukkan koefisien sebesar 0,688 yang tergolong tinggi, menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang baik dalam mengukur keterampilan siswa. Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon mendapat nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa skor pretest dan posttest terdapat perbedaan. Peningkatan hasil belajar lebih nyata terjadi pada kelas eksperimen yang menggunakan metode PjBL dibandingkan dengan kelas kontrol yang masih memakai pembelajaran konvensional. Kegiatan proyek berupa pembuatan gawang mini dari paralon terbukti tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik shooting, tetapi juga mendorong motivasi belajar, partisipasi aktif siswa, serta memahami materi dengan lebih dalam. Berdasarkan temuan ini, kesimpulannya yaitu *Project Based Learning* efektif digunakan untuk membuat keterampilan *shooting* sepak bola pada siswa SMP Negeri 2 Ketanggungan meningkat. Penelitian ini merekomendasikan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk lebih sering memanfaatkan pembelajaran berbasis proyek dalam proses pembelajaran, serta mendorong pihak sekolah menyediakan fasilitas dan sarana pendukung yang memadai agar kegiatan pembelajaran inovatif seperti ini dapat terlaksana secara optimal.

Kata kunci: Project Based Learning, shooting sepak bola, hasil belajar, SMP Negeri 2 Ketanggungan.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang terencana untuk mengembangkan potensi individu secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap, nilai, dan karakter), psikomotor (fisik dan teknis), dan keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan pribadi maupun sosial (Magdalena & Hidayah, 2021). Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, pembelajaran harus ditingkatkan kualitasnya, termasuk dukungan dari guru, kurikulum, dan fasilitas pendukung. Peningkatan mutu pendidikan ini harus dijalankan secara berkesinambungan dan sejalan dengan pengembangan kualitas sumber daya manusia (Suwardika et al., 2022). Menurut Al Idrus (2020), pendidikan tidak hanya membentuk kemampuan akademik, tetapi juga kepribadian, pengendalian diri, serta kecerdasan emosional. Berdasarkan penelitian (Arisqa et al., 2024), pendidikan jasmani sebagai bagian integral pendidikan memiliki peran strategis dalam membangun kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir, dan stabilitas emosional siswa.

Dalam konteks olahraga, teknik dasar sepak bola, terutama shooting, menjadi keterampilan penting yang menentukan peluang mencetak gol dan kemenangan tim. Sebagian siswa belum menguasai teknik tersebut secara optimal, sehingga membatasi performa mereka dalam permainan (berdasarkan observasi di SMP Negeri 2 Ketanggungan).

Project Based Learning (PjBL) dikenal sebagai inovasi dari strategi pembelajaran yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa, khususnya di bidang pendidikan jasmani, termasuk permainan sepak bola. Metode ini memberikan pendekatan yang lebih kontekstual dan bermakna, karena menggabungkan latihan teknis dengan penerapan nyata melalui proyek yang relevan dengan kehidupan siswa (Nurjannah et al., 2025). Dalam penerapannya, *Project Based Learning* (PjBL) menekankan keterlibatan aktif peserta didik mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Selain itu, metode ini mendorong terjadinya kerja sama tim yang solid, komunikasi yang efektif, serta pemecahan masalah secara kreatif. Berbeda dengan metode konvensional yang cenderung menekankan penguasaan teknik secara mekanis, PjBL mengarahkan siswa untuk memahami prinsip dasar, konteks permainan, dan penerapan

keterampilan secara menyeluruh (Gressya et al., 2025).

Salah satu ciri utama kurikulum mandiri adalah penerapan pembelajaran berbasis proyek, yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan keterampilan non-teknis sekaligus membentuk karakter peserta didik. Pendekatan ini selaras dengan tujuan pembentukan profil Pelajar Pancasila. Dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, implementasi kurikulum mandiri membutuhkan penguatan penggunaan model pembelajaran agar materi dapat disampaikan guru kepada siswa secara efektif. Kurikulum ini merekomendasikan pendekatan pembelajaran berbasis proyek, yang menggabungkan aktivitas atau proyek untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Hasibuan & Syafrayani, 2024).

Project Based Learning (PjBL) diharapkan dapat menjadi solusi atas rendahnya hasil belajar siswa sekaligus menghadirkan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna dan kontekstual (Purwaningsih et al., 2020; Safitri et al., 2018). Melalui penerapan model ini, guru PJOK berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa untuk melakukan refleksi mendalam terhadap pencapaian belajar mereka (Wulandari et al., 2019). Selain itu, PjBL mendorong siswa untuk menerapkan strategi, keterampilan, dan konsep yang telah dipelajari, baik secara teori di kelas maupun praktik di lapangan, sehingga pembelajaran menjadi lebih terintegrasi.

Tujuan penelitian ini ialah mengevaluasi secara mendalam pengaruh penerapan PjBL terhadap hasil belajar teknik shooting dalam materi sepak bola. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh kontribusi teoritis yang memperkuat pemahaman tentang efektivitas PjBL dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya pada penguasaan keterampilan olahraga. Selain itu, temuan penelitian diharapkan memberikan manfaat bagi guru dan pelatih untuk merancang inovasi strategi pembelajaran yang lebih kreatif dan berpusat pada siswa. Pendekatan ini tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kemampuan teknis siswa dalam melakukan teknik shooting, tetapi juga menumbuhkan motivasi belajar, memperkuat kerja sama tim.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif dan desain *quasi-experiment* berbentuk *pretest-posttest control group*. Sesuai dengan panduan yang dikemukakan oleh

Sugiyono (2017), desain ini memberikan peluang untuk membandingkan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga dapat diketahui efektivitas perlakuan yang diberikan. Fokus penelitian adalah menilai secara komprehensif pengaruh penerapan *Project Based Learning* (PjBL) terhadap hasil belajar shooting sepak bola siswa.

Populasi dalam penelitian ini, menurut Sugiyono (2017) adalah sebagai keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu, yang mana yaitu keseluruhan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ketanggungan dengan total 30 orang, yang mana semuanya dijadikan sebagai sampel penelitian. Data yang dikumpulkan terdiri data primer dan data sekunder. Data primer didapat dari skor tes pilihan ganda untuk mengukur pemahaman teori serta hasil praktik shooting untuk menilai keterampilan teknis siswa. Sementara itu, data sekunder mencakup daftar nilai dan identitas siswa yang terdapat di database pihak sekolah.

Variabel bebas (X) yang digunakan adalah *Project Based Learning* (PjBL). Variabel terikat (Y) yaitu hasil belajar teknik *shooting* sepak bola siswa. Untuk mengukur kedua variabel tersebut, peneliti menggunakan instrumen penelitian yang didapat dari tes tertulis dan praktik lapangan. Tes tertulis dirancang untuk mengukur pemahaman teori siswa terkait teknik *shooting*, sementara praktik lapangan digunakan untuk menilai keterampilan siswa secara langsung berdasarkan kriteria penilaian keterampilan yang telah ditetapkan. Penyusunan instrumen ini mengacu pada prinsip validitas dan reliabilitas sebagaimana dijelaskan oleh (Nurgiyantoro, 2016) sehingga dapat dipastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu memberikan hasil yang akurat, konsisten, dan relevan dengan tujuan penelitian.

Dalam proses pengumpulan data, digunakan tiga teknik utama. Pertama, observasi, yang menurut Sugiyono (2017) efektif untuk menilai aspek psikomotor siswa secara langsung. Kedua, dokumentasi, yaitu pengambilan data sekunder seperti nilai dan daftar nama siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2017) sebagai catatan peristiwa yang telah lalu. Ketiga, tes *pretest* dan *posttest*, yang menurut (Winnelia, 2019) merupakan cara sistematis untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan sebelum serta sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan secara kuantitatif melalui uji statistik komparatif guna menentukan signifikansi perbedaan hasil belajar antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terlaksana di SMP Negeri 2 Ketanggungan yang bertujuan untuk mengevaluasi secara menyeluruh pengaruh penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) terhadap hasil belajar teknik *shooting* sepak bola pada siswa kelas VIII. Subjek penelitian terdiri dari 31 siswa, di mana 17 siswa sebelumnya belum mencapai KKM dan 14 siswa telah tuntas. Data dikumpulkan melalui tes pengetahuan, observasi sikap, dan tes psikomotor pada teknik *shooting*.

Hasil uji statistika deskriptif memperlihatkan adanya peningkatan yang jelas pada rata-rata skor siswa dari pretest ke posttest. Sebelum penerapan *Project Based Learning* (PjBL), nilai siswa memiliki rata-rata yang tercatat adalah 66,27 dengan standar deviasi 7,40. Setelah perlakuan, nilai rata-rata meningkat menjadi 77,90 dengan standar deviasi 8,82. Peningkatan ini mencerminkan adanya perkembangan kemampuan siswa yang signifikan, baik dari segi penguasaan materi maupun keterampilan yang dilatih. Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat perbedaan distribusi nilai yang cukup mencolok sebelum dan sesudah penerapan PjBL, yang mengindikasikan bahwa PjBL berdampak positif terhadap hasil belajar. Dengan demikian, penerapan PjBL tidak hanya meningkatkan pencapaian akademik siswa, tetapi juga memperkuat efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

Tabel 1. Hasil Uji Statistika Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	93	50.00	78.00	66.2688	7.40467
POSTEST	93	50.00	95.00	77.9032	8.82076
KELAS	93	1.00	2.00	1.4946	.50268
Valid N (listwise)	93				

Sumber: Olah Data (2025)

Pengujian perbedaan antara pretest dan posttest dilakukan menggunakan uji Independent Samples t-test. Hasil *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai t -7,859 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan selisih rata-rata 10,749, mengindikasikan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest serta adanya peningkatan nyata kemampuan siswa usai penerapan PjBL.

Tabel 2. Hasil Uji T

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETEST.	Equal variances assumed	.199	.656	-7.859	178	.000	-10.749	1.368	-13.448	-8.050
POSTEST	Equal variances not assumed			-7.835	173.624	.000	-10.749	1.372	-13.456	-8.041

Sumber: Olah Data (2025)

Pada Tabel 2 memperkuat bukti statistik tentang efektivitas intervensi pembelajaran terhadap hasil belajar shooting sepak bola.

Peningkatan hasil belajar ini dapat dijelaskan melalui penerapan PJBL yang mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proyek pembuatan gawang mini. Siswa berkesempatan untuk melatih teknik shooting secara langsung, menerima umpan balik, dan melakukan evaluasi berkesinambungan, yang secara keseluruhan meningkatkan keterampilan psikomotor mereka. Temuan ini mendukung teori pembelajaran motorik yang menekankan bahwa penguasaan keterampilan teknis dalam olahraga memerlukan proses latihan yang dilakukan secara berulang, disertai dengan pengalaman nyata yang relevan, serta keterlibatan aktif peserta didik dalam setiap tahap pembelajaran.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan jika penerapan *Project Based Learning* (PjBL) mampu membuat hasil belajar teknik shooting sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ketanggungan meningkat secara signifikan. Keandalan instrumen yang digunakan serta dukungan fasilitas dan lingkungan pembelajaran memperkuat temuan bahwa model ini efektif. Temuan ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan metode pembelajaran olahraga yang lebih inovatif, kreatif, dan berorientasi pada keterlibatan aktif siswa di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan Project Based Learning (PJBL) pada materi teknik shooting sepak bola terbukti mampu membuat hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ketanggungan meningkat. Peningkatan skor posttest dibanding pretest menunjukkan PJBL efektif dalam meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterampilan praktik siswa. Penelitian ini menyarankan penerapan PJBL secara rutin, bimbingan yang memadai pada perencanaan proyek, serta pengembangan media latihan kreatif untuk memperluas pengalaman belajar dan menjaga daya tahan keterampilan siswa. Temuan ini juga diharapkan dapat menjadi referensi berharga bagi sekolah-sekolah lain yang ingin mengoptimalkan pembelajaran olahraga melalui pendekatan berbasis proyek yang inovatif dan partisipatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Idrus, I. S. F. (2020). Pengembangan kecerdasan emosional peserta didik di sekolah dasar melalui pendidikan karakter. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(1).
- Arisqa, W. P., Ridwan, F. S., Prayudha, R., & Suyono. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 7(1), 921–929.
- Gressya, I., Annur, F., Syahfrizal, A., Akbar, A., & Manalu, N. (2025). INOVASI PEMBELAJARAN TEKNIK PASSING SEPAK BOLA MELALUI PJBL: DARI TEORI KE PRAKTIK LAPANGAN. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 23(1), 2527–9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v23i1.64709>
- 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. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i3.20140>
- Magdalena, I., & Hidayah, A. (2021). Analisis Kemampuan Peserta Didik Pada Ranah Kognitif, Afektif, Psikomotorik Siswa Kelas II B SDN Kunciiran 5 Tangerang. *Nusantara: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3 (1), 48–62.
- Nurjannah, D., Firmansyah, S., Harahap, M. R. R., & Ginting, D. J. P. (2025). PENGARUH BERMAIN SEPAK BOLA DENGAN ORIENTASI MENCETAK GOL TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA BERBASIS PROJECT BASED LEARNING (PJBL). 23(1), 2527–9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v23i1.64708>
- Purwaningsih, E., Sari, S. P., Sari, A. M., & Suryadi, A. (2020). The effect of STEM-PJBL and discovery learning on improving students' problem-solving skills of impulse and momentum topic. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 9(4), 465–476.
- Safitri, N. L., Zubaidah, S., & Kuswantoro, H. (2018). Pengembangan lks project based learning berbasis penelitian perlakuan perbedaan dosis fosfat pada genotipe kedelai. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(4), 518–523.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. In *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung* (Vol. 225, Issue 87).
- Suwardika, I. G. M. F., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(3), 546–553. <https://doi.org/10.23887/jippg.v5i3.52232>
- Winnelia, F. S. R. (2019). Perbedaan antara pengetahuan dan keterampilan kader posyandu sebelum dan sesudah pelatihan pemberian makanan tambahan formula dasar Modisco III pada balita. *Jurnal Berita Kesehatan*, 10.
- Wulandari, A. S., Suardana, I. N., & Devi, N. L. P. L. (2019). Pengaruh model pembelajaran berbasis proyek terhadap kreativitas siswa SMP pada pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia (JPPSI)*, 2(1), 47–58.