




LATIHAN ZIG – ZAG : MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN SEPAK BOLA KELAS X

Harrimukti Hasan

PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: harrimukti27@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 10-07-2023</i>	<p>Harrimukti Hasan. Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepak bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian Tindakan Kelas dalam pengembangan pembelajaran Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode latihan Zig-Zag dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola serta apakah model latihan ini dapat dijadikan sebagai model pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yaitu penelitian tindakan olahraga yang juga merupakan penelitian eksperimen lapangan. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas X, SMA Neg.2 Bone. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Metode yang dipilih adalah latihan dasar kelincahan dengan bola. Dari hasil tes yang diperoleh pada siklus I kemampuan siswa mencapai tingkat keberhasilan sebesar 62%. Pada siklus II siswa yang 35 orang diberikan peningkatan latihan persetnya. Sehingga pada saat tes dilakukan mereka sudah mampu Melakukannya dengan baik dan perolehan nilai total pada item tes> 9 sehingga membuat penelitian ini berhasil 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan latihan zig-zag dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Sehingga model pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam proses belajar-mengajar demi peningkatan.</p>
<p>Key words: <i>Permainan sepakbola, menggiring bola,latihan zig-zag.</i></p>	<div><p>artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0</p></div>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang perlu untuk dibina dan dikembangkan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengembangkan ranah jasmani saja, akan tetapi juga mengembangkan

aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis selama melakukan observasi Pemantapan Kemampuan Mengajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan materi ajar sepakbola, ada kecenderungan bahwa siswa hanya ingin langsung bermain bola tanpa memperhatikan bahwa pentingnya latihan kondisi fisik, teknik dan strategi sebelum bermain agar hasil yang dicapai dapat semaksimal mungkin. Sehingga pada saat pembelajaran, siswa mengalami kendala dalam kemampuan menggiring bola. Hal ini terlihat disaat menggiring bola kurang baik dimana kemampuan merangkaikan kemampuan menggiring bola dan kelincahan melewati lawan yang sangat kurang sehingga dengan mudah di rebut oleh pemain lainnya. Kegagalan itu diakibatkan atau diprediksikan antara lain karena teknik dasar para pemain dalam hal ini siswa yang relatif masih kurang, khususnya dalam hal kemampuan menggiring bola. Hal ini terjadi karena faktor dari siswa tersebut yang belum menyadari bahwa penguasaan suatu keterampilan tanpa didahului oleh proses belajar atau latihan itu sangat penting.

Berangkat dari uraian tersebut ditemukan masalah bahwa dari 35 jumlah siswa, hanya 18 orang (45 %) yang tuntas dalam pembelajaran. Sisanya ada 22 orang (55 %) yang belum tuntas. Adapun rincian masalah yang belum tuntas yaitu 11 orang menggiring bola yang jauh dari kaki dan 11 orang yang memiliki kelincahan kaki yang kurang dalam menggiring bola. Namun demikian untuk dapat memiliki kemampuan menggiring bola yang maksimal, maka harus melakukan latihan-latihan yang teratur dan sistematis melalui penerapan dan metode atau bentuk-bentuk latihan yang relevan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Berkaitan dengan hal tersebut, maka penulis mencoba menerapkan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola bagi seorang pemain dalam hal ini siswa. Hal-hal yang dikemukakan diatas merupakan dasar yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian tindakan kelas. Dari berbagai ragam dan jenis metode mengajar yang dapat dipilih oleh seorang guru pendidikan jasmani salah satu diantaranya yang diangkat oleh penulis adalah latihan dasar kelincahan dengan bola yaitu salah satunya latihan zig-zag run, dimana cara ini diduga tepat digunakan dalam mengajar sehingga melalui latihan zig-zag run para siswa akan memiliki kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

Untuk itu, berdasarkan uraian di atas penulis melakukan sebuah penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Bone Tahun Pelajaran 2022/2023”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dalam bentuk siklus. Penelitian ini merupakan sarana yang tepat buat seorang guru agar dapat senantiasa mengembangkan dan meningkatkan kualitas dari proses pembelajaran yang dilakukan atau dengan kata lain mutu pengelolaan proses pembelajaran dapat ditingkatkan.

Penelitian ini dinamakan model penelitian siklus karena harus melalui tahapan-tahapan yang berupa siklus yang apabila dalam satu putaran siklus belum bisa meningkatkan kualitas hasil belajar dari siswa maka dilanjutkan ke siklus selanjutnya sampai kualitas hasil belajar siswa meningkat secara keseluruhan.

Dalam setting penelitian ada dua yang mesti diperhatikan yaitu waktu penelitian dan tempat penelitian. Adapun penjelasan hal tersebut adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023 mulai dari bulan Oktober sampai dengan bulan November 2023. Adapun waktu itu kami rencanakan karena bulan itu sangat tepat dengan melihat kalender pendidikan tentang keaktifan proses belajar mengajar. Selain dari pada itu, kemungkinan adanya hambatan terhadap penelitian ini sangat kecil ketika dilakukan pada bulan tersebut. Adapun pelaksanaan penelitian ini adalah selama 4 kali pertemuan tiap siklusnya. Dalam setiap siklusnya terdiri dari; 1) Tahapan perencanaan (*Planning*) menyipkan rencana pembelajaran metode variasi gerakan menggiring bola. 2) Tindakan (*Action*) kemudian menyiapkan alat serta memberikan hasil temuan referensi gerakan menggiring bola. 3) Observasi (*Observing*) selanjutnya mengamati gerakan siswa sehingga melakukan gerakan sesuai tahapan yang benar, 4) Refleksi (*reflecting*) menyimpulkan apa yang telah terjadi dalam kelas serta mengoreksi yang dilakukan siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua jenis siklus penelitian. Hasil dari kedua siklus tersebut dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

Siklus I

Pada tahap siklus I ini berlangsung selama 4 kali pertemuan dimana pada pertemuan I – III diberikan metode latihan dasar kelincahan dengan bola dan pada pertemuan ke-4 diadakan evaluasi/tes menggiring siklus I. Pelaksanaan tindakan pada siklus ini menggunakan rencana tindakan yang telah disusun pada Bab III di atas, adapun hasil penelitian pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

Hasil yang diperoleh siswa pada saat tes menggiring belum mencapai tujuan yang diinginkan karena masih ada siswa yang catatan waktu keterampilan menggiringnya di atas 13,99 detik dengan persentase keberhasilan sekitar 45%. Adapun data-data yang diperoleh :

Tabel 5. Hasil Tes Siklus I
Peserta Didik Kelas X IPA 1 SMA Neg.2 Bone Dalam Menggiring Bola

No	Nama Siswa	L/ P	Aspek penilaian yaitu kemampuan, teknik, dan koordinasi gerakanya				Total	Persentase/Konversi Nilai	Ket.
			Waktu (1)		-2	-3			
1	Ahmad Al Ghazali	L	11,88	3	2	2	7	77%	Berhasil
2	Ahmad Yani	L	13,56	3	2	2	7	77%	Berhasil
3	Aidil Adha	L	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
4	A.Hayat Sang Abdi	L	15,45	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
5	A.Irvan Fadel	L	10,56	3	3	3	9	100%	Berhasil
6	Kaharuddin	L	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
7	Khaikal	L	11,23	3	2	2	7	77%	Berhasil

8	Muh.Fadli	L	12,45	3	2	2	7	77%	Berhasil
9	Muh. Ikbal Fatur R.	L	15,56	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
10	Muh.Syawal	L	10,45	3	3	3	9	100%	Berhasil
11	Muh. Fauzan	L	11,23	3	3	2	8	88%	Berhasil
12	Muh. Irwan Syahyadi	L	14,78	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
13	Muh. Vikri Triawan	L	12,88	3	2	2	7	77%	Berhasil
14	M.Hasyim Masyuri	L	10,72	3	3	3	9	100%	Berhasil
15	Reza Ramadan	L	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
16	A.Abidah Halisah	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
17	A.Ratu Wanua Ugi	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
18	Adriasti Dahri	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
19	Aulia Syahriani	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
20	Eliyana Putri	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
21	Eva Elvarita	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
22	Marsyanda	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
23	Nurul Nabila Ayu	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
24	Nur Syafira	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
25	Nurul Latifa	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
26	Putri Rahayu Aprilia	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
27	Rasyidatul Isnain	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
28	Reski Anugraeni	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
29	Risma	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
30	Suci Ramadani	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil

31	Sulistiana	P	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
32	Syafika P.	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil
33	Zahra Salsabila	P	16,88	2	2	1	5	55%	Kurang berhasil
34	Andi Dea Amanda	P	11,23	3	2	2	7	77%	Berhasil
35	Iin Reski	P	14,23	2	2	2	6	66%	Kurang berhasil

Hasil tes menggiring bola pada siswa kelas XI IPA 1 pada siklus I ini menunjukkan hasil yang cukup baik dengan persentase keberhasilan sebesar 45 %. Adapun rinciannya adalah sebanyak 35 siswa mampu menggiring bola dengan baik yaitu pada rentang nilai 7 – 9 dimana 9 orang mendapat nilai sempurna dengan catatan waktu yang sempurna diikuti dengan teknik dan kepaduan gerak yang sangat memuaskan, selebihnya sebanyak 9 orang mampu melakukan dengan total nilai yang dicapai pada kisaran 7 – 8.

Adapun siswa yang belum mampu mencapai nilai yang diinginkan berjumlah 22 orang yang kisaran nilai yang dicapai berada pada rentang 3 – 6 yang selanjutnya akan diberi tindakan lanjutan pada siklus II berdasarkan refleksi pada siklus I

Siklus II

Pada siklus II ini pelaksanaannya sama seperti siklus I yaitu selama 4 minggu dengan 4 kali pertemuan dimana pada pertemuan ke-4 diadakan evaluasi. Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini merupakan hasil dari refleksi dari siklus I yaitu perlu untuk diberikan penambahan latihan dalam hal penguasaan bola dalam menggiring bola. Oleh karena itu, metode latihan dasar kelincahan dengan menggiring bola secara zig-zag perlu untuk diberi penambahan dalam hal penambahan setnya dari 2 – 3 set menjadi 3 – 6 set.

Adapun data yang diperoleh pada siklus II ini adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Tes Siklus II
Siswa Kelas X IPA 1 Dalam Menggiring Bola

No	Nama Siswa	L/ P	Nilai sebel um	Aspek penilaian yaitu kemampuan, teknik, dan kordinasi geraknya	To tal	Perse ntase/ Konv rsi Nilai	Ket.
----	------------	---------	----------------------	---	-----------	---	------

				Waktu (1)		-2	-3			
1	Ahmad Al Ghozali	L	6	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
2	Ahmad Yani	L	5	12,26	3	2	2	7	77%	Berhasil
3	Aidil Adha	L	5	13.55	3	2	2	7	77%	Berhasil
4	A.Hayat Sang Abdi	L	5	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
5	A.Irval Fadel	L	6	12,13	3	2	2	7	77%	Berhasil
6	Kaharuddin	L	6	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
7	Khaikal	L	5	13,25	3	2	2	7	77%	Berhasil
8	Muh. Fadli	L	6	12,89	3	2	2	7	77%	Berhasil
9	Muh. Ikbal Fatur R.	L	5	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
10	Muh. Syawal	L	6	13,44	3	2	2	7	77%	Berhasil
11	Muh. Fauzan	L	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
12	Muh. Irwan Syahyadi	L	5	12,45	3	2	2	7	77%	Berhasil
13	Muh. Vikri Triawan	L	5	12,13	3	2	2	7	77%	Berhasil
14	M.Hasyim Masyuri	L	6	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
15	Reza Ramadan	L	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
16	A.Abidah Halisah	P	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
17	A.Ratu Wanua Ugi	P	6	13,44	3	2	2	7	77%	Berhasil
18	Adriasti Dahri	P	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
19	Aulia Syahrani	P	6	11,99	3	3	2	8	88%	Berhasil
20	Eliyana Putri	P	5	09,98	3	3	3	9	100%	Berhasil
21	Eva Elvarita	P	6	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil
22	Marsyanda	P	5	11,98	3	3	2	8	88%	Berhasil

Hasil yang dicapai pada siklus II ini sangat memuaskan bagi peneliti karena dengan hasil seperti ini sudah menjadikan penelitian ini berhasil 100% walaupun kemampuan siswa belum mampu mencapai tingkat kesempurnaan seperti temanteman mereka yang orang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu faktor dari luar maupun dari dalam diri siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang menghasilkan data sebagaimana tertera pada tabel di mana pada tes siklus I hasil yang dicapai sudah cukup memuaskan dengan persentase keberhasilan sekitar 45% dengan perincian 35 siswa mampu menggiring bola dengan baik yaitu pada rentang nilai 7 – 9 dimana 9 orang mendapat nilai sempurna dengan catatan waktu yang sempurna diikuti dengan teknik dan kepaduan gerak yang sangat memuaskan,

selebihnya sebanyak 9 orang mampu melakukan dengan total nilai yang dicapai pada kisaran 7 – 8.

Namun, masih ada siswa yang belum mampu menggiring bola dengan baik dengan total nilai yang dicapai hanya berada pd kisaran 3–6. Oleh karena itu, diadakan refleksi pada siklus I untuk mengadakan tindakan yang sesuai pada siklus II nantinya. Siswa yang sudah mencapai tujuan yang diinginkan akan tetap diikutkan pada siklus II namun hanya sebagai pembantu dalam hal mengajari teman-temannya yang belum bisa menggiring bola dengan baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang menghasilkan data sebagaimana tertera pada tabel di mana pada tes siklus I hasil yang dicapai sudah cukup memuaskan dengan persentase keberhasilan sekitar 45% dengan perincian 35 siswa mampu menggiring bola dengan baik yaitu pada rentang nilai 7 – 9 dimana 9 orang mendapat nilai sempurna dengan catatan waktu yang sempurna diikuti dengan teknik dan kepaduan gerak yang sangat memuaskan, selebihnya sebanyak 9 orang mampu melakukan dengan total nilai yang dicapai pada kisaran 7 – 8.

Namun, masih ada siswa yang belum mampu menggiring bola dengan baik dengan total nilai yang dicapai hanya berada pd kisaran 3–6. Oleh karena itu, diadakan refleksi pada siklus I untuk mengadakan tindakan yang sesuai pada siklus II nantinya. Siswa yang sudah mencapai tujuan yang diinginkan akan tetap diikutkan pada siklus II namun hanya sebagai pembantu dalam hal mengajari teman-temannya yang belum bisa menggiring bola dengan baik.

Berdasarkan refleksi yang dilakukan pada siklus I, maka diadakanlah tindakan pada siklus II dengan dengan mengacu pada kendala-kendala yang dihadapi pada siklus I yaitu dari segi kemampuan mengontrol bola pada saat menggiring bola serta kelincahan dalam berlari melewati rintangan lurus secara zigzag/belok-belok. Sehingga tindakan yang diberikan pada siklus II tetap seperti tindakan pada siklus I namun dalam hal pengulangannya yang ditambah sehingga dapat membentuk gerakan otomatisasi pada tungkai pada saat menggiring bola serta kelincahan berlari belok-belok pun dapat terbentuk.

Setelah diadakan tindakan pada siklus II, maka diadakanlah tes untuk siklus II. Hasil tes yang diperoleh pada siklus II ini sesuai yang tertera dalam tabel menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Hasil yang diperoleh dari 22 orang siswa yang tersisa walaupun catatan waktu yang dicapai hanya berada pada detikdetik terakhir pada rentang waktu dengan kategori baik dalam hal menggiring bola yaitu sekitaran 12 dan 13 detik dan total nilai yang dicapai 7 – 8. Namun dengan

hasil seperti itu sudah dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai peneliti dengan persentase keberhasilan sebesar 100%.

Dari hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa metode latihan yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal menggiring bola. Dengan demikian, sudah tentu metode latihan dasar kelincahan dengan bola memberikan kontribusi baik pada siswa kelas X IPA 1. Dengan model pembelajaran ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan sepakbola khususnya dalam hal menggiring bola.

Dengan demikian, perlu menjadi perhatian bagi seorang guru khususnya seorang guru pendidikan jasmani agar memperhatikan model pembelajaran ini untuk diajarkan kepada siswa. Model pembelajaran ternyata mempengaruhi keberhasilan siswa dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerendahan hati penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU, ASEAN Eng selaku rektor Universitas Negeri Makassar
2. Bapak Dr. Ir. H. Darmawang.,M.Kes.,IPM selaku Ketua Prodi PPG Universitas Negeri Makassar.
3. Pihak PPG selaku pelaksana kegiatan Pengembangan Profesi Guru Dalam Jabatan yang bekerjasama dengan program kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi pada sub kegiatan PPL.
4. Bapak Dr. Benny Badaru, S.Pd M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan masukan dan kritik selama bimbingan dalam menyusun penelitian ini.
5. Ibu Andi Harmawanto, S.Pd Selaku Guru Pamong (GP) yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir penelitian ini.
6. Kedua orangtuaku yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa PPG PRAJABATAN yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama proses penelitian ini.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka perlu ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Peningkatan keterampilan menggiring bola melalui metode latihan dasar kelincahan dengan bola, akan lebih lanjut diberikan pada siswa untuk meningkatkan prestasinya baik dalam kegiatan proses belajar mengajar maupun dalam hal prestasi dalam bermain sepakbola.

2. Dengan model pembelajaran di dalam penelitian ini ternyata memberikan hasil yang baik dan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, khususnya pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Bone.

Dari keseluruhan pelaksanaan kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus ini, penulis mengakui banyak mengalami hambatan dan tantangan. Oleh karena itu, diharapkan dengan hasil penelitian ini bukanlah menjadi akhir dari sebuah permasalahan, akan tetapi akan menjadi awal dari upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola pada permainan sepakbola bukan hanya pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Bone. pada semester 1 tahun pelajaran 2022/2023 ini maupun pada siswa-siswa lainnya.

Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian ini, penulis akan mengemukakan beberapa saran agar dapat menjadi petunjuk baik bagi para guru pendidikan jasmani maupun calon guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar di sekolah. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Agar para siswa menyadari bahwa sesungguhnya merekalah yang membutuhkan ilmu bukan sebaliknya. Oleh karena itu, siswa harus aktif dan responsif serta bersemangat dalam mengikuti pelajaran dan mengurangi kebiasaan terlalu banyak bermain yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh guru.
2. Pendekatan model pembelajaran ini yaitu latihan dasar kelincahan dengan bola perlu untuk diterapkan baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam melatih sepakbola oleh para pelatih karena dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam menggiring bola sehingga prestasi pun akan dapat dengan mudah diperoleh.
3. Sekiranya baik guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun mahasiswa calon guru dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Winardi. 1974. Pengantar Metodologi Research. Bandung: Penerbit Alumni.
- Sanjaya, Wina. 2009. Buku Penelitian Tindakan Kelas. Kencana Prenada Media Group
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Abdullah, Arman. 1984. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Sastra
Hudaya.

Haddade, Ilyas, Tola Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*.
Diktat FPOK IKIP Ujungpandang.

Eric C. Batty, 2008. Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan. Bandung: CV. Pionir Jaya.

Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.

Salim, Agus. 2008. Buku Pintar Sepakbola. Bandung: Penerbit Nuansa.

Mansur, Nur Fadli. 2010. Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola
(Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Latihan Dasar
Kelincahan Dengan Bola Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.