



---

## MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI METODE LATIHAN *ZIG-ZAG* PADA KELAS VI SD INPRES SAMBUNG JAWA 3 MAKASSAR

Andri Irawan Syam<sup>1</sup>, Dian Wahyuni J<sup>2</sup>, Jamaluddin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PPG Universitas Negeri Makassar

Email: [andriirawansyam99@gmail.com](mailto:andriirawansyam99@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, UPT SPF SD Inpres Sambung Jawa III Makassar

Email: [dianj26@guru.sd.belajar.id](mailto:dianj26@guru.sd.belajar.id)

<sup>3</sup> PKO, Universitas Negeri Makassar

Email: [jamaluddin6306@unm.ac.id](mailto:jamaluddin6306@unm.ac.id)

### Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised;03-04-2023

Accepted;04-05-2023

Published;25-05-2023

### Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa melalui metode latihan *zig-zag*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar sebanyak 15 anak. Objek penelitian ini adalah *dribbling* pada permainan sepak bola. Indikator kinerja secara klasikal 80% dan secara individu 75. Jika sudah mencapai target yang direncanakan dianggap berhasil dan selesai pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan/observasi siswa, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada siklus. Kemudian data dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan pada hasil kemampuan *dribbling* bola siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar, dari persentase klasikal nilai pada observasi awal 33%, pada siklus I menjadi 60% dan siklus II 80%. Saran yang diharapkan penelitian ini lebih lanjut tentang meningkatkan kemampuan *dribbling* bola siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar dapat terus berkembang demi peningkatan kualitas pembelajaran.

### Key words:

*Dribbling* Bola, Latihan

*zig-zag*, Sepakbola



artikel *global journalsport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

## PENDAHULUAN

Pada permainan sepakbola sering kita jumpai teknik-teknik dasar yang bermacam-macam. Salah satu teknik dasar yang paling sering kita jumpai adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki terus bergulir di atas tanah. Menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang sangat penting dan berguna, karena sebuah tim dapat menguasai permainan sehingga tercapai tujuan akhir yakni sebuah gol.

Memperhatikan pentingnya latihan kemampuan *dribbling* serta merupakan salah satu teknik sepakbola yang disukai oleh siswa, maka perlu dicari model-model pembelajaran yang menarik terutama hal-hal yang berhubungan kemampuan *dribbling*. Hal tersebut perlu diperhatikan, karena pembelajaran sepakbola berkaitan erat dengan *men-dribbling*. Realitas di lapangan, masih terdapat guru mengajar secara konvensional. Artinya tidak dilandasi kreativitas sebagai upaya agar hasil pembelajaran menjadi lebih menarik menyenangkan dan berkualitas. Guru cenderung hanya memberikan materi tanpa memperhatikan hasil yang dicapai siswa agar menjadi maksimal.

Sesuai dengan pengamatan penulis, bahwa keterampilan siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar dalam melakukan gerakan *dribbling* masih rendah. Untuk itu, maka yang menjadi harapan utama untuk meningkatkan *skill* siswa dalam *dribbling* bola adalah meningkatkan teknik gerakan *men-dribbling* (menggiring). Dengan semakin meluasnya perkembangan permainan sepak bola, dan seiring dengan kemajuan IPTEK, maka semakin kompleks pula faktor-faktor penunjang untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam pembelajaran sepakbola, dibutuhkan bentuk latihan-latihan, sehingga pola pembinaan dan pengembangan siswa nantinya tidak terkesan membosankan dan menjenuhkan bagi para siswa. Sehubungan dengan uraian ini, maka guru perlu melatih siswa dengan menggunakan latihan lari *zig-zag*. Pola latihan ini nantinya dapat membantu para siswa untuk bergerak dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyergapan lawan. Agar dapat secara akumulatif, hendaklah para siswa menekuni latihan ini dengan baik.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola melalui metode latihan *zig-zag* pada siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar”. Dari latar belakang tersebut di atas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah: Apakah metode latihan *zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar? Berdasarkan rumusan masalah dan pemecahan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar.

Permainan sepakbola sudah sangat memasyarakat, sehingga tidak heran kalau setiap sore hari banyak ditemui anak-anak, remaja, dan dewasa bermain bola di lapangan sepakbola maupun tanah-tanah kosong. Luxbacher (2004: 2) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Sucipto, dkk. (2000: 7) mendefinisikan sepakbola merupakan permainan beregu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

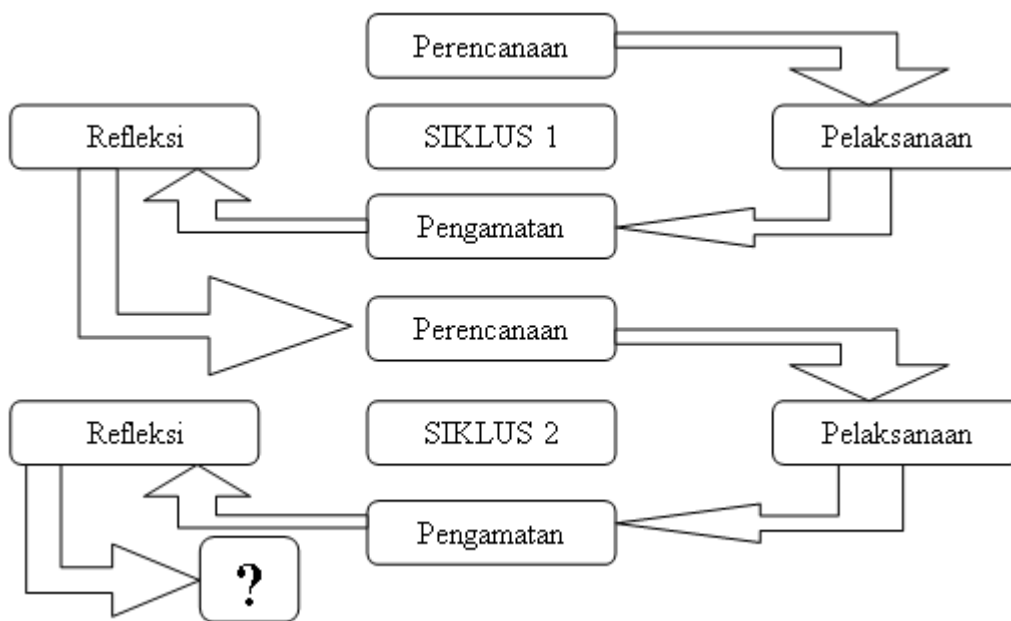
Akros Abidin (2000: 26) mengungkapkan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit. Menurut Muhajir (2004: 22) bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut seorang pemain tidak akan bermain dengan baik. Menurut Batry Eric, C (1982:32) mengatakan bahwa: “Pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil-hasil yang baik dalam pertandingan.

Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk menumbuhkan pembelajaran sepak bola khususnya pada teknik menggiring bola, siswa masih banyak yang belum dapat melakukan *dribbling* bola yang baik. Dengan penerapan metode latihan *zig-zag* sehingga siswa akan merasa senang dan tidak bosan yang akhirnya akan mempengaruhi pembelajaran penguasaan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dapat disimpulkan merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas (Arikunto, 2010: 130). Konsep pokok dari penelitian tindakan kelas terdiri dari perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), Adapun model yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart dalam Arikunto sebagai berikut:



Gambar 1 Desain Penelitian Sumber: (Arikunto, 2010: 138)

Pada penelitian ini subjek yang digunakan oleh peneliti adalah siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar, Jenis pengumpulan data penelitian dilaksanakan dengan cara mengobservasi terhadap pelaksanaan kegiatan *dribbling* bola. Sumber data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut: Data Primer yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung di lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran *dribbling* bola siswa kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar yang berjumlah 15. Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh dari dokumen, referensi dan *literature*, serta arsip yang ada pada siswa dan siswi kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar.

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan melalui observasi terhadap pelaksanaan kemampuan *dribbling* bola dan mencatat berbagai temuan yang bermasalah. Catatan lapangan dilakukan selama tindakan berlangsung, Sebagai langkah awal dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa persiapan.

Pertama, izin kepada Kepala Sekolah diajukan untuk mendapatkan persetujuan resmi dalam melaksanakan penelitian. Selanjutnya, observasi awal dilakukan untuk memahami kondisi awal kelas dan mengidentifikasi permasalahan yang ada. Setelah itu, peneliti menetapkan waktu pelaksanaan tindakan kelas secara terperinci agar proses penelitian dapat berjalan efektif. Terakhir, segala alat, perlengkapan, dan fasilitas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tindakan kelas dipersiapkan secara matang, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan optimal.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar dengan serangkaian tahapan persiapan yang matang. Tahapan tersebut meliputi penyiapan segala keperluan pembelajaran, seperti kegiatan harian, layanan, dan alat-alat yang dibutuhkan. Selain itu, disusun pula prosedur pelaksanaan kegiatan secara detail. Selama proses pembelajaran berlangsung, dilakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitas tindakan. Untuk mendukung kegiatan penelitian, berbagai fasilitas penunjang seperti olahraga dan dokumentasi pun disediakan.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi pada setiap siklus. Peneliti menggunakan lembar observasi untuk mengamati kegiatan guru dan siswa selama proses pembelajaran. Lembar observasi guru difokuskan pada penerapan metode demonstrasi, sedangkan lembar observasi siswa digunakan untuk memantau aktivitas siswa dan mengukur peningkatan kemampuan *dribbling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan direfleksikan untuk perbaikan pada siklus berikutnya.

Pada tahap ini dilakukan untuk menganalisis dan memperoleh gambaran apakah tindakan yang dilaksanakan telah menghasilkan peningkatan keterampilan belajar bagi siswa dalam hal melaksanakan kemampuan *dribbling*. Hasil tersebut akan dilaksanakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya.

Untuk keberhasilan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar siswa sekurang-kurangnya 80% siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurgiantoro (2003: 22) bahwa suatu kelas dapat dinyatakan tuntas secara klasikal jika mendapat nilai ketuntasan belajar sebesar 80% atau lebih.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini biasanya dilakukan dalam dua siklus karena indikator keberhasilan tindakan baru ditemukan selama siklus kedua. Pada siklus pertama, peneliti mendapatkan izin tertulis dari kepala sekolah SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar dan melakukan tes awal untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam *dribbling* bola.

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas (>75)	4	33%
2	Tinda Tuntas (<75)	11	67%
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4.1** Hasil Tes Awal Kemampuan *Dribbling* siswa

Berdasarkan tabel di atas, jelas bahwa sebagian besar siswa belum mencapai indikator keberhasilan *dribbling* bola individu 75. Hasil tersebut menunjukkan ketuntasan belajar klasikal baru sebesar 33%, atau hanya 4 siswa yang memperoleh nilai di atas KKM, dan ketuntasan belajar klasikal jauh di bawah indikator keberhasilan tindakan sebesar 80%. Nilai rata-rata kelas adalah 52,77, dengan nilai tertinggi sebesar 83,33 dan nilai terendah sebesar 25.

	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	9	60%	11	80%
2	<75	6	40%	4	20%
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4.2** Hasil Tes Awal Kemampuan *Dribbling* siswa

Mengumpulkan data penelitian, yaitu nilai ketuntasan hasil belajar, adalah tindakan yang dilakukan peneliti selama siklus pertama. Dengan menggunakan indikator yang telah ditetapkan, data hasil ketuntasan belajar siswa tentang materi *dribbling* bola melalui latihan *zig-zag* dianalisis. Data menunjukkan peningkatan 60% dalam kemampuan *dribbling* bola pada siklus I ketuntasan klasikal. Ini menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran *dribbling* siswa Kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar. Hasil belajar ini menunjukkan kemajuan karena lima siswa memperoleh nilai di atas KKM selama siklus I dari kondisi awal pra siklus. Dengan demikian, ada 9 siswa yang mencapai ketuntasan belajar selama siklus I.

Selama siklus II, peneliti melakukan penelitian ulang dengan menggunakan hasil dari siklus I dan mengumpulkan data untuk evaluasi. Data yang menunjukkan peningkatan nilai hasil *dribble* bola siswa Kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar. Siklus kedua meningkatkan kemampuan *dribbling* bola siswa. Peningkatan ketuntasan belajar tiga siswa yang memperoleh nilai di atas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II menunjukkan kemajuan hasil belajar ini. Dengan demikian, ketuntasan belajar total 11 siswa, atau 80 persen dari total, sampai akhir siklus II.

Ada beberapa keuntungan yang dapat digunakan untuk mengukur keberhasilan selama siklus II. Ini termasuk posisi kaki saat *dribbling* bola, perkenaan bola dengan kaki saat *dribbling*, dan posisi badan dan pandangan saat *dribbling* bola. Dengan menggunakan latihan *zig-zag* pada materi *dribbling* bola, siswa menjadi lebih tertarik, lebih antusias, lebih senang, dan lebih aktif

dalam mengikuti pelajaran. Ada kemungkinan bahwa hasil dari observasi, pengamatan, dan refleksi yang dilakukan selama siklus II telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian, yaitu 80%. Dengan demikian, penerapan latihan *zig-zag* pada materi bola *dribbling* telah berhasil mencapai tujuan peneliti.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kemampuan *dribbling* bola siswa Kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* meningkatkan kemampuan *dribbling* bola mereka. Ini terbukti dengan peningkatan nilai rata-rata *dribbling* bola secara individu dan ketuntasan belajar klasikal. Tabel berikut menunjukkan rekapitulasi nilai rata-rata kemampuan *dribbling* bola dan ketuntasan belajar klasikal pada siswa Kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar.

No	Siklus	Ketuntasan		Ket
		Tuntas	Tidak Tuntas	
1	I	60%	40%	
2	II	80%	20%	
Peningkatan		20%		

**Tabel 4.3** Klasikal Siklus I dan Siklus II siswa

Adanya ketuntasan belajar klasik minimal 80% dan nilai individu minimal 75 adalah indikator keberhasilan tindakan. Pada siklus I, perolehan ketuntasan belajar klasikal meningkat dari siklus I dan mencapai indikator keberhasilan tindakan minimal sebesar 80%, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.4. Namun, pada siklus II, perolehan ketuntasan belajar klasikal meningkat sebesar 60% dan telah mencapai indikator keberhasilan tindakan minimal sebesar 80%. Ini terjadi karena hasil tes pada akhir siklus II meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

dari (siklus I) menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dari tes *dribbling* bola pada akhir siklus I rata-rata mencapai nilai 65 dan tidak memenuhi syarat ketuntasan hasil belajar sebesar 80% dan hasil belajar individu sebesar 75. Hal-hal di atas dapat disebabkan oleh sejumlah masalah, antara lain: suasana belajar yang tidak nyaman karena para siswa tidak dapat diatur dan tidak mau bersabar menunggu giliran untuk latihan *zig-zag* dan *dribbling* bola; banyak siswa putri yang masih bingung dengan teknik dasar menggiring bola; sehingga kegiatan latihan harus diperbaiki.

Hasil menunjukkan bahwa siklus kedua dapat dihentikan, sehingga tidak perlu ada siklus berikutnya. Akan tetapi, pembelajaran remedial dan pengayaan diberikan kepada siswa yang belum tuntas. Peningkatan kemampuan *dribbling* bola yang dihasilkan menunjukkan bahwa guru telah melakukan aktifitas dengan baik dan maksimal sepanjang pembelajaran. Rencana pembelajaran yang telah diprogramkan sebelumnya sudah dipatuhi oleh tahapan pembelajaran yang dilaksanakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* bola

siswa Kelas VI SD Inpres Sambung Jawa 3 Makassar dapat ditingkatkan dengan latihan *zig-zag*.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *zig-zag* pada materi *dribbling* bola berhasil meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa secara signifikan. Hal ini ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata kemampuan *dribbling* siswa dari siklus I ke siklus II serta tercapainya target ketuntasan belajar klasikal sebesar 80% pada akhir siklus II. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran dengan metode ini. Latihan *zig-zag* terbukti efektif karena mampu membuat siswa lebih aktif, termotivasi, dan menikmati proses pembelajaran, sehingga berdampak positif pada peningkatan keterampilan *dribbling* mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru terus menerapkan latihan *zig-zag* sebagai bagian dari variasi latihan *dribbling* bola. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, guru dapat mengembangkan variasi latihan dengan menambahkan rintangan atau mengubah pola gerakan. Selain itu, bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, perlu diadakan pembelajaran remedial secara individual atau kelompok kecil. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar atau membandingkan efektivitas latihan *zig-zag* dengan metode lain. Kerja sama dengan orang tua siswa juga sangat penting untuk memberikan dukungan di rumah. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan potensi besar dari latihan *zig-zag* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola siswa dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., & Dewi, D. T. (2022). Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(5).

<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: theory and methodology for training. Fifth Edition. United States of America: Human Kinetics.*
- Hadi, S. (2014). Metodologi Research. *Universitas Gajah Madha.*
- Kemendikbud. (2012). Kurikulum 2013 Kompetensi Dasar Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI). *Http://Kemdikbud.Go.Id/*, (Mei).
- Luxbacher, & A., J. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua.*
- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Keseharian Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports, 1*(1). <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86>
- Sepdanius, E. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajawali Press.*
- Sucipto, S. (2020). The Implementation of Tactical Approach in Developing Football Games Performance and Understanding of Junior High School Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5*(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23393>
- Sucipto, Sucipto. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA, 4*(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16252>
- Suharsimi, A. (2020). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). *Jakarta: Rineka Cipta.*
- Sukadiyanto. (2016). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. *Jurnal Cakrawala Pendidikan, 1*(1).
- (Al Fathan, Andriani, Nurjanah, Munawaroh, & Dewi, 2022; Bompa & Haff, 2009; Hadi, 2014; Kemendikbud, 2012; Luxbacher & A., 2011; Saleh & Ramdhani, 2020; Sepdanius, 2019; S Sucipto, 2020; Sucipto Sucipto, 2019; Suharsimi, 2020; Sukadiyanto, 2016)