



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Pada Kelas X DKV SMKN 2 Gowa

Muslimin Mus

PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: Musliminmus2905@gmail.com

Artikel info

Received:

Revised:

Accepted:

Published,

Abstrak

MUSLIMIN MUS 2023, Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Pada Kelas X Dkv Smkn 2 Gowa.(Pendidikan Profesi Guru Prajabatan 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikan apa tidak pengaruh latihan multi zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola Pada siswa kelas X DKV SMKN 2 Gowa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jumlah 30 sampel. Teknik pengambilan sampel dengan cara sampel bersyarat , semua populasi yang memenuhi syarat sampel dijadikan sebagai sampel. Penelitian ini diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test kemampuan menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepak bola.

Latihan dilakukan dengan delapan belas kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu. Menggunakan analisis data uji-t yang diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang 6 signifikan latihan multi zig-zag dan lari sprint terhadap kemampuan menggiring bola Pada siswa kelas X DKV SMKN 2 Gowa dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh t hitung $11,2 > t$ tabel 1,69. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan multi zig-zag dan lari sprint terhadap kemampuan menggiring bola Pada siswa kelas X DKV SMKN 2 Gowa.

Key words:

Sepakbola,, Zig-Zak



artikel pinisi:journal of teacher professional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai

peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Di masyarakat Indonesia sepakbola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya lapangan sepakbola di tiap Kelurahan di seluruh pelosok tanah air dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi.

Bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini merupakan langkah awal untuk dapat bermain sepakbola selain melatih faktor fisik, taktik dan mental.

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 1 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 pentingannya 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 dirbbling. 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. Dapat kita ambil kesimpulan bahwa gerakan dribbling bola mempunyai kegunaan yaitu untuk melewati lawan, mencari kesempatan atau peluang memberikan bola umpan kepada teman, serta untuk menguasai jalannya permainan dalam pertandingan sepakbola. Akan tetapi permasalahan yang muncul di SMKN 2 Gowa adalah bagaimana cara kita menyajikan materi latihan yang secara tepat dan benar, padahal pada kenyataannya sering kita lihat baik di sekolah dasar ataupun lembaga pendidikan sepakbola di sekitar kita masih banyak pelatih maupun guru yang menggunakan metode melatih dengan gaya yang lama. Padahal pada era sekarang dituntut agar siswa dapat mencapai hasil yang maksimal yaitu peningkatan keterampilan yang lebih baik dengan latihan yang efisien meskipun dengan menghemat waktu dan biaya. Sesuai dengan pengamatan penulis, bahwa

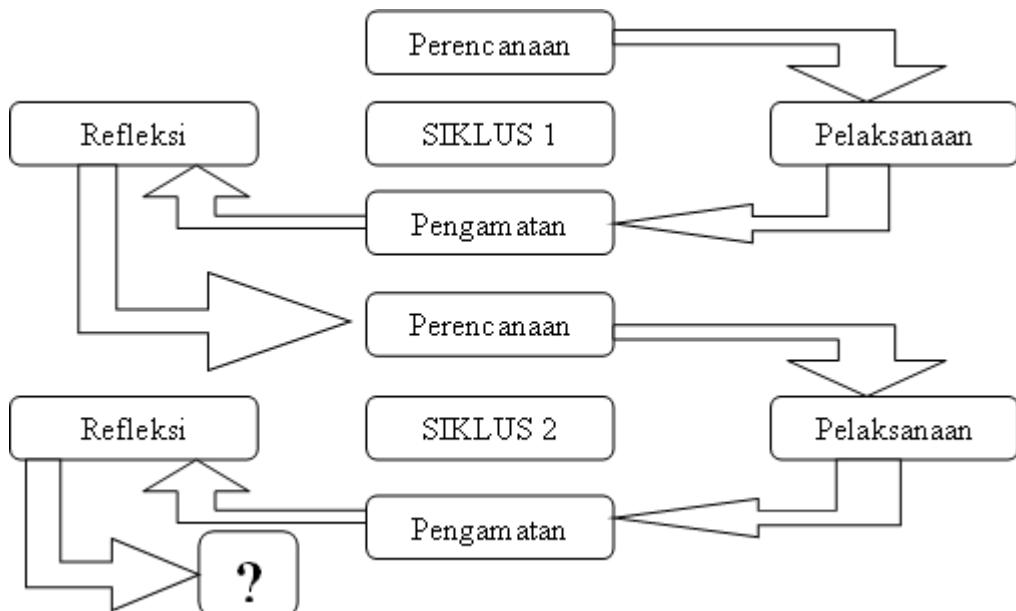
keterampilan siswa SMKN 2 Gowa khususnya kelas X DKV dalam melakukan gerakan dribbling masih rendah. Untuk itu, maka yang menjadi harapan utama untuk meningkatkan skill siswa dalam dribbling bola adalah meningkatkan teknik gerakan men-dribbling (menggiring). Dengan semakin meluasnya perkembangan permainan 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 menjemuhan 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, handaklah para siswa menekuni latihan ini dengan baik. Dari uraian tersebut, penulis dapat mengemukakan bahwa latihan zig-zag tidak boleh dikesampingkan, tetapi harus menjadi perhatian utama dalam pembelajaran sepak bola disekolah. Sebab, rendahnya kemampuan dribbling sepak bola, terutama di SMKN 2 Gowa karena dipengaruhi oleh rendahnya kualitas latihan. Jadi, tujuan utama dari penerapan latihan zig-zag adalah untuk menguasai kemampuan siswa dalam melakukan dribbling bola. Penggunaan latihan latihan zig-zag dapat mengukur kelincahan siswa serta dapat merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Dengan demikian, apabila bentuk pelatihan dilaksanakan dengan baik, maka para siswa dapat melakukan dribbling bola 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 kelas X DKV SMKN 2 Gowa”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dapat disimpulkan merupakan suatu pencermatan 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. Desain Penelitian

Sumber: (Arikunto, 2010: 138)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

Tabel 4.2 Hasil Tes Siklus 1 Kemampuan Dribbling siswa Kelas X DKV SMKN 2 Gowa

No	Nama	L/P	Indikator Penilaian			Skor	Nilai	Ketuntasan		Ket
			Posisi kaki	Perkenaan bola	Sikap badan dan pandangan					
1	Al Adzan	L	2	3	3	8	66,66		TT	
2	Al Faima	P	3	3	3	9	75	Tuntas		
3	Arul Afanra	L	4	4	3	11	91,66	Tuntas		
4	Ega Putri	P	3	2	3	8	66,66		TT	
5	Fatir	L	4	3	4	11	91,66	Tuntas		
6	Fiola Febrianti	P	3	2	2	7	58,33		TT	
7	Peri	L	3	3	3	9	75	Tuntas		
8	Faizatul Ulya	P	2	1	1	4	33,33		TT	
9	Ihwani	L	3	3	4	10	83,33	Tuntas		
10	Ian Mawaddah	P	2	2	2	6	50		TT	
11	Moh. Dafal	L	4	3	4	11	91,66	Tuntas		
12	Moh. Alifqari	L	3	3	4	10	83,33	Tuntas		
13	Moh. Azril	L	4	3	4	11	91,66	Tuntas		
14	Soni	L	3	3	3	9	75	Tuntas		
15	Yulianti	P	2	2	2	6	50		TT	
Jumlah			45	40	45	130	325	9	6	
Rata-rata Kelas			3	2,66	3	8,66	65			
% ketuntasan						60%	40%			

Pelaksanaan tindakan dalam siklus I yang dilakukan peneliti adalah mengambil data penelitian berupa nilai ketuntasan hasil belajar. Data hasil ketuntasan belajar siswa pada materi dribbling bola melalui latihan zig-zag dianalisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan dribbling bola pada siklus I ketuntasan klasikal mencapai 60%. Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar Dribbling siswa Kelas X DKV SMKN 2 Gowa. Kemajuan hasil belajar ini karena adanya 5 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus I sejumlah 9 siswa.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II

Tabel 4.2 Hasil Tes Siklus 2 Kemampuan Dribbling siswa Kelas X DKV SMKN 2 Gowa

No	Nama	L/P	Indikator Penilaian			Nilai	Ketuntasan	Ket
			Posisi kakik	Perkenaan bola	Sikap badan dan pandangan			
1	Ai Adzan	L	4	3	3	10	83,33	Tuntas
2	Al Fama	P	4	3	3	11	91,66	Tuntas
3	Arul Afanza	L	4	4	3	11	91,66	Tuntas
4	Ega Putri	P	3	3	3	9	75	Tuntas
5	Fatih	L	4	3	4	11	91,66	Tuntas
6	Fiola Febrianti	P	3	3	2	8	66,66	
7	Feri	L	4	3	3	10	83,33	Tuntas
8	Faizatul Ulya	P	2	2	2	6	50	TT
9	Ihwan	L	3	3	4	10	83,33	Tuntas
10	Ian Mawaddah	P	3	3	2	8	66,66	TT
11	Moh. Dafal	L	4	4	3	12	91,66	Tuntas
12	Moh. Alqifari	L	4	4	3	11	91,66	Tuntas
13	Moh. Azril	L	4	3	4	11	91,66	Tuntas
14	Soni	L	4	3	3	10	83,33	Tuntas
15	Yulianti	P	3	2	2	7	58,33	TT
Jumlah			53	46	44	145	125	12
Rata-rata Kelas			3,53	3,06	2,93	9,66	62,5	
% ketuntasan						80%	20%	

Pelaksanaan siklus II peneliti melakukan penelitian kembali dengan berpedoman dari hasil siklus I serta mengambil data yang diperlukan sebagai bahan evaluasi. Data peningkatan nilai hasil Dribbling bola siswa Kelas X DKV. Peningkatan kemampuan Dribbling bola siswa pada siklus II telah berhasil. Kemajuan hasil belajar ini ditandai dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar 3 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar sampai akhir siklus II sejumlah 12 siswa (80%).

Selama pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai

tolok ukur keberhasilan, adapun kelebihannya antara lain: Posisi kaki saat dribbling bola Perkenaan bola dengan kaki pada saat dribbling Sikap badan dan pandangan pada saat dribbling bola. Melalui pembelajaran dengan penerapan latihan zig-zag pada materi dribbling bola siswa lebih tertarik, lebih antusias, senang, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi selama pelaksanaan siklus II dapat diidentifikasi telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian yaitu 80% sehingga penerapan latihan zig-zag pada materi dribbling bola telah berhasil sesuai dengan tujuan peneliti.

Pembahasan

Pada hakikatnya fokus utama dalam pembelajaran penjasorkes adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif, aktif, kreatif dan menyenangkan. Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan hasil kemampuan dribbling bola dan peningkatan aktivitas siswa melalui latihan zig-zag yang dilaksanakan dalam beberapa tindakan (siklus).

Hasil kemampuan dribbling bola yang diperoleh dari hasil tes pada akhir siklus I dan II menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dribbling bola setelah diberikan latihan zig-zag pada siswa Kelas X DKV SMKN 2 Gowa. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata Dribbling bola secara individu dan peningkatan ketuntasan belajar secara klasikal. Adapun rekapitulasi nilai rata-rata kemampuan Dribbling bola ketuntasan belajar secara klasikal pada siswa Kelas X DKV, disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Rekapitulasi Nilai Rata-rata dan Ketuntasan Belajar Klasikal Siklus I dan Siklus II siswa Kelas X DKV SMKN 2 Gowa.

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

Indikator keberhasilan tindakan yang telah ditetapkan yakni adanya ketuntasan belajar secara klasikal minimal 80% dengan perolehan nilai individu minimal 75 telah terpenuhi. Pada tabel 4.4 dapat dilihat bahwa indikator keberhasilan tindakan belum tercapai pada siklus I, karena perolehan ketuntasan belajar klasikal hanya sebesar 60%, dan belum mencapai indikator keberhasilan

tindakan minimal sebesar 80%. Akan tetapi pada siklus II perolehan ketuntasan belajar klasikal mengalami peningkatan dari siklus I dan telah tercapai indikator yakni sebesar 80%. Peningkatan hasil kemampuan dribbling bola yang diperoleh dari hasil tes pada akhir siklus II menunjukkan bahwa latihan zig-zag telah berhasil mengatasi permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini, dimana perolehan hasil ketuntasan belajar secara klasikal mencapai 80% dan telah memenuhi indikator keberhasilan tindakan yang ditetapkan yaitu sebesar 80%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapan kepada orangtua yang telah mendoakan saya pada saat melakukan pembuatan artikel dan penelitian Tindakan kelas ini, para Dosen yang telah memberikan informasi, para guru-guru serta staf yang ikut serta dalam penelitian dan peserta didik yang sudah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka penulis menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan metode modeling dalam materi menggiring bola pada permainan sepak bola dapat meningkatkan keterampilan siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan.
2. Terdapat peningkatan yang bermakna dalam kemampuan dribbling bola dari 33% pada observasi awal menjadi 60% pada siklus 1, kemudian meningkat lagi menjadi 80% pada siklus 2, hal ini mengakibatkan hipotesis tindakan yang telah diajukan diterima.

Saran

Setelah melaksanakan penelitian tindakan kelas di X DKV SMKN 2 Gowa, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kiranya dapat terus diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan proses belajar mengajar dan keterampilan siswa
2. Kepada guru penjaskes, kiranya penggunaan metode latihan zig-zag dapat diterapkan

dalam pembelajaran dribbling pada permainan sepak bola

3. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat memperbaiki kualitas mengajarnya.
4. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan, mengingat bahwa belum tentu semua masalah dipecahkan secara tuntas dalam penelitian sekarang atau setelah penelitian sekarang timbul masalah yang terkait.
5. PTK ini juga kiranya dapat dilaksanakan dan digunakan sebagai feedback bagi guru, terutama bagi kesiapan dalam melaksanakan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer. (1996). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta Press
- Akros, Abidin. (2000). *Materi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- A. Sarumpaet. dkk (1992). *Permainan Besar*. Jakrta: Depertement Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Bompa, O Tudor. (2009). *Periodization Theory And Methodology Of Training*. Jakarta: Pascasarjana UNJ
- Kemendikbud, (2013). *Kurikulum 2013 Kompetensi Dasar SD/MI*. Jakarta: Kemendikbud
- Eric C. Batry. (1982). *Sepakbola Pembinasn Telcnik dan Kondist*. Jakarta: PT Gramedia
- Haddade, Ilyas dan Tola Ismail. (1991). *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola Ujung Pandang FPOK IKIP*: UNM Press
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola (terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.