

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Lari Zig-Zag Siswa Kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo

Akbar, Firmansyah Dahlan, Hajeni

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study aims to improve dribbling skills in soccer through the zig-zag running method for seventh-grade students of SMP Negeri 3 Palopo. This Classroom Action Research (CAR) was conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were 32 students, consisting of 15 males and 17 females. Data were collected through observation, tests, and documentation. The results showed a significant improvement in students' dribbling abilities. In the first cycle, 72% of students achieved learning mastery, which increased to 94% in the second cycle. The zig-zag running method proved effective in enhancing agility and ball control, positively impacting students' learning outcomes. Thus, this method can be used as an alternative in soccer teaching to improve students' dribbling skills. The study also suggests that variations in teaching methods can increase students' motivation and participation in physical education.

Keywords: dribbling, soccer, zig-zag running, physical education, Classroom Action Research

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dribbling dalam permainan sepak bola melalui metode lari zig-zag pada siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 32 siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 17 perempuan. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan dribbling siswa. Pada siklus I, sebanyak 72% siswa mencapai ketuntasan belajar, dan meningkat menjadi 94% pada siklus II. Metode lari zig-zag terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kontrol bola, yang berdampak positif pada hasil belajar siswa. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran sepak bola untuk meningkatkan keterampilan dribbling siswa. Penelitian ini juga memberikan implikasi bahwa variasi metode pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: dribbling, sepak bola, lari zig-zag, pendidikan jasmani, Penelitian Tindakan Kelas.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya mencakup kegiatan mendidik, mengajar, dan melatih. Tindakan tersebut dilakukan dalam rangka membangun cita-cita positif dalam diri peserta didik. Pendidikan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan perlu terus dilakukan untuk itu pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi dan dilakukan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan terselenggaranya pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat. Pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar dengan melibatkan mereka dalam aktivitas fisik yang terstruktur, terarah, dan terencana. Internalisasi pengetahuan yang diperoleh melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, yang meliputi pengajaran berbagai kemampuan gerak dasar, pendekatan dan strategi permainan olahraga, dan internalisasi pengetahuan yang diperoleh melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani (*sportmanship*, kejujuran, kerjasama dan lain-lain).

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang terpadu sebagai suatu konsep, dapat dikatakan sebagai pendekatan pembelajaran atau sistem yang melibatkan beberapa disiplin ilmu untuk memberikan pengalaman yang bermakna dan luas kepada peserta didik. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi pondasi bagi tingkat selanjutnya.

Belajar adalah suatu proses perubahan yaitu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan sekitar dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dalam bermasyarakat. Pembelajaran merupakan suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dari diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman melalui belajar. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan pada siswa sekolah menengah pertama diharapkan dapat membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Selain itu, siswa dapat mengekspresikan perasaannya melalui aktivitas gerak di alam terbuka.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling yakni lari zig-zag.

Zig-zag run merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan cones, suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Proses pembelajaran menggunakan metode lari *zig zag* bertujuan agar siswa dapat mengembangkan pemikiran mereka serta lebih aktif dalam proses pembelajaran. Teknik dasar menggiring bola diawali dengan posisi badan, perkenaan kaki ke bola serta teknik awalan dan akhir. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar menggiring bola dengan baik sangat mempengaruhi permainan. Jika tekniknya benar maka pemain akan mudah melewati lawan dengan baik.

Berdasarkan hasil pra-observasi berupa wawancara singkat dengan guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Palopo yang mengajar di kelas 7G, masih begitu banyak siswa yang hasil belajarnya (mata pelajaran pendidikan jasmani) masih tergolong kurang atau masih berada dibawah KKM (75). Dari 32 siswa kelas VII G diperoleh nilai rata-rata secara klasikal sebesar 73,94 atau masih dibawah standar KKM yang telah ditetapkan. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai mata pelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas VII G semester ganjil. Berdasarkan hasil data ketuntasan belajar siswa kelas VII G, beberapa siswa mendapat nilai atau hasil belajar yang cenderung rendah. Menurut guru mata pelajaran, salah satu penyebab rendahnya nilai siswa adalah kurangnya penguasaan teknik dasar *dribbling*. Sebagian besar siswa melakukan kesalahan pada saat melakukan dribbling dalam permainan sepak bola. Dengan peningkatan pemahaman dan *skill* siswa pada permainan sepak bola, hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Palopo khususnya pada mata pelajaran Pendidikan jasmani akan mengalami peningkatan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terdapat beberapa masalah yang terlihat dalam hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola, maka peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Semua permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar dapat diselesaikan dengan PTK, yang dapat membantu membawa perubahan dan kemampuan passing serta dapat membantu guru memecahkan masalah pembelajaran. Untuk itu peneliti akan mencari solusi yang tepat dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang telah mengembangkan berbagai metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran sesuai dengan permasalahan proses pembelajaran yang dihadapi salah satu alternatif yang digunakan adalah metode lari zig-zag.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Lari Zig-Zag Siswa Kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo. “Penelitian Tindakan Kelas” Subjektivitas sistematis, bukan objektivitas, yang mengarah pada paradigma baru untuk membangun wacana dan analisis alternatif (Wiriatmadja 2014). Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan jenis penelitian yang bersifat reflektif, partisipatif, dan kolaboratif, dengan tujuan memperbaiki sistem, metode kerja, isi, persaingan, dan situasi, berdasarkan uraian di atas.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo, yang beralamat di Kelurahan Salekoe, Kecamatan Wara Timur, Kota Palopo, 91922. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo, dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang, terdiri dari 15 laki-laki dan 17 perempuan pada tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini difokuskan pada dua aspek yaitu penerapan metode lari *zig-zag* dan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

Instrumen penelitian ini adalah instrumen tes hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola, serta lembar observasi siswa. Aktivitas siswa pada setiap pertemuan dan kelulusan tes kemampuan untuk setiap siklus yaitu tes harian dan tes siklus. Tes harian merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan di dalam mengumpulkan data guna untuk mengukur Hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo melalui metode lari zig-zag. Tes pada umumnya digunakan untuk menilai kemampuan siswa yang mencakup pengetahuan, bakat dan intelegensi seseorang. Tes yang diberikan pada saat siswa melakukan dribbling di lapangan secara berkelompok. Sedangkan tes siklus peneliti memberikan tes siklus pada setiap akhir siklus. Tes ini berfungsi sebagai evaluasi pada setiap akhir siklus.

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik tes, teknik observasi dan teknik dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan menggunakan analisis kuantitatif dengan menganalisis data penelitian peningkatan hasil belajar dribbling dalam penelitian sepak bola melalui metode lari zig-zag.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data awal penelitian. Untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo. Adapun deskripsi data yang diambil adalah hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

Kondisi awal hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo sebelum diberikan tindakan dengan metode lari zig-zag disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

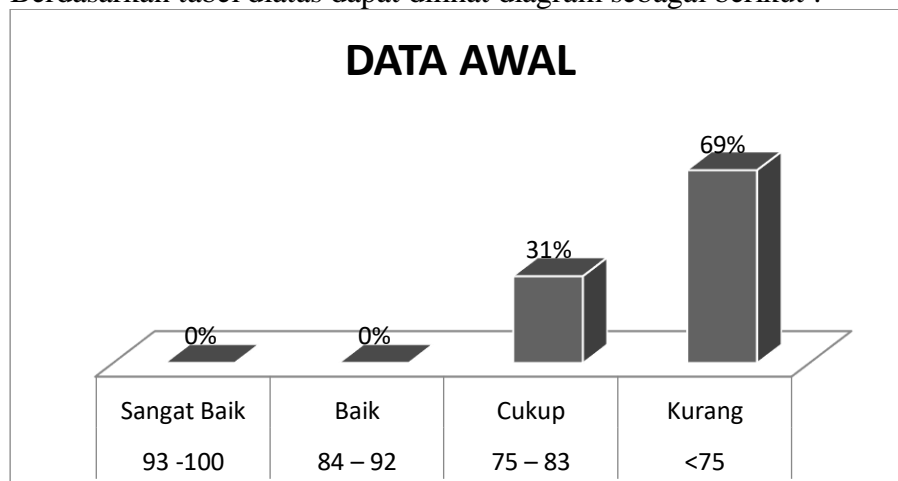
Tabel 1 Hasil pengamatan data awal hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	10	31%
4	<75	Kurang	22	69%

	Jumlah	32	100%
--	---------------	-----------	-------------

Berdasarkan tabel 1 hasil observasi awal diatas sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa ada , 0 siswa dalam kategori baik sekali, 0 siswa yang termasuk dalam kategori baik, 10 siswa dalam kategori cukup, dan 22 siswa dalam kategori kurang, dan berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yaitu yang ditetapkan pada SMP Negeri 3 Palopo yaitu (75%).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diagram sebagai berikut :



Gambar 1 Diagram batang skor nilai persentase pada data awal

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada data awal diatas, tampak bahwa dari 32 subjek penelitian, terdapat 0% siswa dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 0% siswa, kategori cukup sebanyak 31% siswa, kategori kurang sebanyak 69% siswa. Berdasarkan hasil belajar pada data awal, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2 Deskripsi ketuntasan Data Awal

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	22	69%
75 – 100	Tuntas	10	31%
Jumlah		32	100%

Sumber: Analisis Data Awal

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 32 subjek penelitian terdapat 10 siswa dengan persentase 31% sudah dalam kategori tuntas dan 22 siswa dengan persentase 69% dalam kategori tidak tuntas pada data awal. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo, dengan metode lari zig-zag sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

Deskripsi siklus I

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo dengan metode lari zig-zag, terdiri dari empat tahapan yaitu

1. Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

- a. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo dengan metode lari zig-zag.
- b. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
- c. Membuat tes penilaian hasil belajar dribbling berdasarkan materi yang diajarkan dengan menerapkan metode lari zig-zag.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu dua kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan diakhir pertemuan untuk tes hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola dengan metode lari zig-zag. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (105 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

a. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola dengan metode lari zig-zag pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan metode lari zig-zag yang digunakan dalam pembelajaran.

b. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 85 menit, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan gerakan dribbling secara berulang-ulang, karena metode lari zig-zag. Siswa diminta untuk melakukan menggiring bola dengan tujuan untuk mengetahui letak ketidak mampuan mereka pada saat menggiring bola. Pada saat siswa dribbling, guru mengamati siswa yang sudah mampu dribbling dengan kaki bagian dalam & luar, kemudian menunjuk siswa untuk mengajari teman-teman kelompoknya bagaimana cara menggiring bola dengan benar.

Siswa berlari dibelakang garis start pada aba-aba "Ya" siswa melakukan lari zig-zag secepat mungkin untuk melewati kerucut-kerucut yang sudah diletakkan sedekimian rupa sampai kerucut dilewati, pada saat siswa melewati garis finish maka stopwatch dihentikan. Setelah guru memberi arahan dan motivasi kepada siswa yang kurang bersungguh-sungguh serta ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran, guru menginstruksikan untuk melanjutkan pembelajaran.

c. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan dribbling yang benar. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan-kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

3. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I (pertemuan 1 & 2), pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok disesuaikan dengan metode lari zig-zag yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjasokes dengan materi kemampuan dribbling dengan metode lari zig-zag. Yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh, pada

awal pembelajaran ini masih kurang partisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan, selain itu siswa juga ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Hal ini terlihat karena masih ada siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan masih ada yang bingung dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Pada kegiatan akhir, dimana siswa masih kurang dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa masih kurang dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran.

4. Hasil Belajar Pada Siklus I

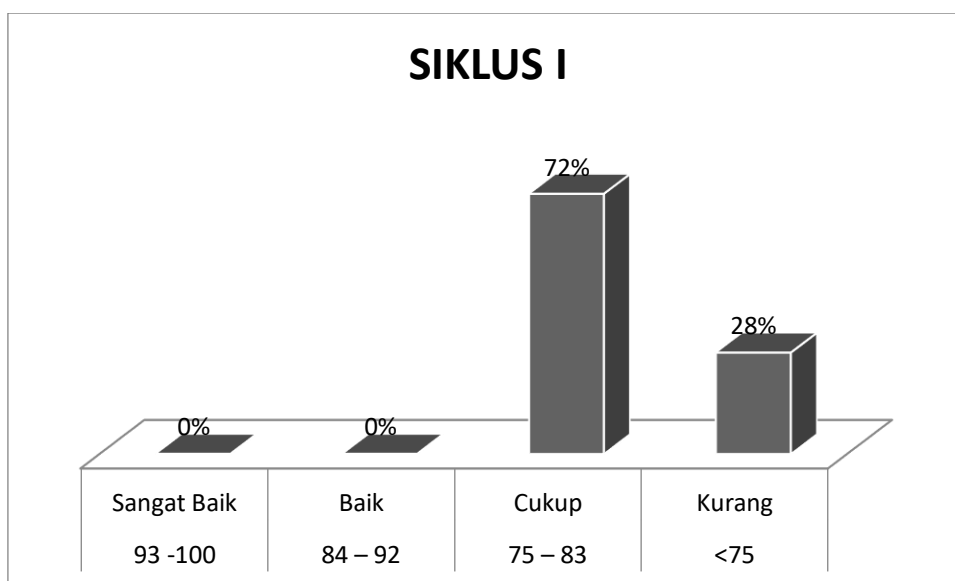
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola dengan metode lari zig-zag. Sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada akhir pertemuan atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola dengan metode lari zig-zag dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 3 Siklus I hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	23	72%
4	<75	Kurang	9	28%
		Jumlah	32	100%

Sumber: Data Hasil belajar siklus I

Berdasarkan tabel 4.3 tampak dari 32 subjek penelitian, terdapat 0 siswa dalam kategori baik sekali, 0 siswa dalam kategori baik, 23 siswa dalam kategori cukup dan 9 siswa dalam kategori kurang. Hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola dengan metode lari zig-zag pada siklus I dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini :



Gambar 2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 32 subjek penelitian, terdapat 0% siswa dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 0% siswa, kategori cukup sebanyak 72% siswa, kategori kurang sebanyak 28% siswa. Berdasarkan hasil belajar pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	9	28%
75 – 100	Tuntas	23	72%
Jumlah		32	100%

Sumber: Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus I

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 32 subjek penelitian terdapat 23 siswa dengan persentase 72% sudah dalam kategori tuntas dan 9 siswa dengan persentase 28% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I. Adapun penyebab siswa tidak tuntas pada siklus I dikarenakan pada saat proses pembelajaran masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru dan masih ada siswa yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan.

5. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu:

- Perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan.
- Dalam proses pembelajaran, siswa masih kurang bersungguh- sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru.

- c. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

Deskripsi siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo dengan metode lari zig-zag, terdiri dari empat tahapan yaitu:

1. Perencanaan

Perencanaan pada siklus kedua sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

- a. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo dengan metode lari zig-zag dengan melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I.
- b. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
- c. Membuat tes penilaian kemampuan dribbling berdasarkan materi yang diajarkan dengan menerapkan metode lari zig-zag.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu dua kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan diakhir pertemuan untuk tes hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (115 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

a. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 15 menit dan dilakukan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag pada siklus II, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi siswa kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan metode lari zig-zag.

b. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 85 menit, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan gerakan dribbling secara berulang-ulang, Pada saat siswa menggiring bola, guru mengamati siswa yang sudah mampu dribbling dengan kaki bagian dalam & luar, kemudian menunjuk siswa untuk mengajari teman-teman kelompoknya bagaimana cara dribbling dengan benar.

Siswa berada dibelakang garis start (kerucut 1), dan pada aba-aba "Ya" siswa berlari ke (kerucut 2) dengan salah satu tangan menyentuh kerucut kemudian berlari menuju (kerucut 3), dilanjutkan berlari pada kerucut 1, untuk kemudian berlari menuju kerucut 4. Terakhir siswa berlari menuju garis finish pada kerucut 5, stopwatch diberhentikan pada saat tangan siswa selesai menyentuh kerucut dan melampaui garis finish. Setelah guru memberi arahan dan motivasi kepada siswa yang kurang bersungguh- sungguh serta ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran, guru menginstruksikan untuk melanjutkan pembelajaran.

c. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan

gerakan menggiring bola yang benar. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan-kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

3. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II (pertemuan 1 & 2), pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok disesuaikan dengan metode lari zig-zag yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjaskes dengan materi hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh-sungguh, pada awal pembelajaran inti sudah partisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa tidak kesulitan dalam melakukan gerakan, selain itu siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Hal ini terlihat karena tidak ada siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru. Pada kegiatan akhir, dimana siswa sudah paham dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa terlihat lebih aktif dalam mengangkat tangan ketika guru meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran. Setelah semua selesai barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan-pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan (*reward*) kepada siswa yang berprestasi.

4. Hasil Belajar Pada Siklus II

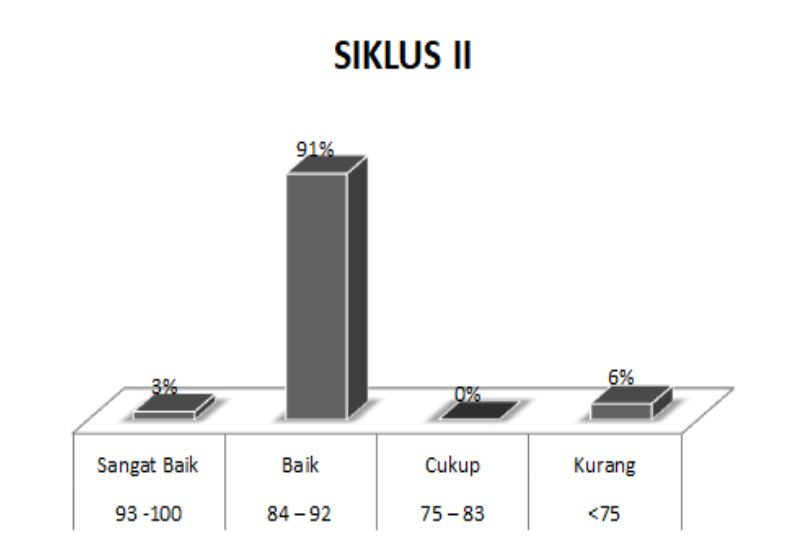
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag sebanyak 2 kali pertemuan dan pada akhir pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag siswa dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 5 Siklus II hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	1	3%
2	84 – 92	Baik	29	91%
3	75 – 83	Cukup	0	0%
4	<75	Kurang	2	6%
		Jumlah	32	100%

Sumber : Data Hasil belajar siklus II

Berdasarkan tabel 4.5 tampak dari 32 subjek penelitian, terdapat 1 siswa dalam kategori sangat baik, 29 siswa dalam kategori baik, 0 siswa dalam kategori cukup, 1 siswa dalam kategori kurang. hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo pada siklus II dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini:



Gambar 3 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus II diatas, tampak bahwa dari 32 subjek penelitian, terdapat 3% siswa dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 91% siswa, kategori cukup sebanyak 0% siswa, kategori kurang sebanyak 6% siswa. Berdasarkan hasil belajar pada siklus kedua, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6 Deskripsi ketuntasan belajar siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	1	4%
75 – 100	Tuntas	23	96%
Jumlah		33	100%

Sumber: Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus II

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, tampak bahwa dari 32 subjek penelitian terdapat 23 siswa dengan persentase 96% sudah dalam kategori tuntas dan 1 siswa dengan persentase 4% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

5. Refleksi

Refleksi pada siklus II, sudah mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- Perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa sudah antusias dan tidak mengalami kesulitan lagi dalam dribbling.
- Dalam proses pembelajaran, siswa bersungguh-sungguh dan memperhatikan penjelasan guru.
- Siswa tidak ragu-ragu lagi dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

Perbandingan siklus I dan siklus II

Peningkatan pada siklus I mencapai rata-rata sedangkan pada siklus II meningkat menjadi. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag

siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

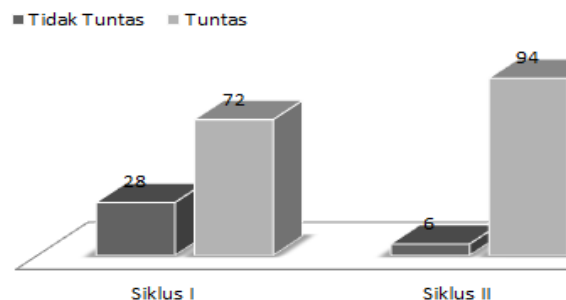
Tabel 7 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I & Siklus II

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	9	28	2	6
2	>75,00	Tuntas	23	72	30	94
Jumlah			32	100	32	100

Sumber: Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus I dan II

Untuk lebih jelasnya perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo pada siklus I dan II dapat dilihat pada diagram berikut:

Siklus I dan Siklus II



Gambar 4 Diagram batang siklus I & II

Dari gambardiatas tampak bahwa dari 32 siswa hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan metode lari zig-zag untuk kategori tuntas sebesar 72% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 94% pada siklus II untuk kemampuan dribbling.
- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan metode lari zig-zag, untuk kategori tidak tuntas 28% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 6% pada siklus II. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 96% dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori sangat baik, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada dasarnya bahwa pelaksanaan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag memberikan efek pada kemampuan dribbling pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II. Hasil data awal siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo, bahwa semuanya

10 siswa termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 31% dan 22 siswa dengan persentase 69% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada siklus I, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 23 siswa dengan presentase 72% dan 9 siswa dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 28%. Pada siklus II, siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 30 siswa dengan persentase 94% dan 2 siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas dengan persentase 6%.

Hasil dari peningkatan siklus I hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo belum sesuai yang diharapkan, hal ini disebabkan bahwa belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan-temuan/masalah yang peneliti dapatkan. Pada pertemuan kedua didalam proses pembelajaran sudah mulai berkurang dibandingkan dengan pertemuan pertama. Meskipun ada beberapa siswa yang belum bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran, sedangkan siswa yang lainnya sudah bersungguh-sungguh. Selain itu, siswa terlihat tenang pada saat guru memberikan materi dan motivasi. Hasil dari peningkatan siklus II pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo sesuai yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perubahan dari segi sikap dan tingkah laku siswa merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran.

Hasil hasil belajar dribbling pada siklus II, peningkatan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus II, mencapai 94% dari jumlah frekuensi 30 siswa. Siswa sudah mencapai ketuntasan belajar dan tidak perlu dilanjutkan ketahap selanjutnya, sedangkan 2 siswa yang tidak tuntas di siklus II akan diberikan arahan-arahan dan motivasi serta perhatian yang lebih kepada siswa tersebut terkait metode lari zig-zag agar hasil belajar dribbling dapat dilakukan dengan baik sehingga ketuntasan belajar dapat terpenuhi. Berdasarkan hasil penelitian, dengan menerapkan metode lari zig-zag pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan metode lari zig-zag dapat meningkatkan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo. Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag pada siswa Palopo kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo, dimana pada siklus I persentase kelulusan siswa sebesar 72% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 94%.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi variasi lain dari metode latihan kelincahan yang dapat diterapkan tidak hanya dalam permainan sepak bola tetapi juga dalam berbagai cabang olahraga lain. Penelitian juga dapat difokuskan pada analisis dampak psikologis, seperti peningkatan motivasi belajar dan disiplin siswa melalui penerapan metode latihan yang menarik dan menantang. Dengan begitu, penelitian dapat lebih memperkaya pendekatan pendidikan jasmani yang lebih interaktif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, Widodo. 2019. "Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun." *Jurnal Kesehatan Olahraga*

7(2): 453–61.

Afandi, M. 2014. “PTK, Pembelajaran, Sekolah Dasar.” *Jurnal Ilmiah “Pendidikan Dasar”* 1(1).

Akbar Azis, A Heri Riswanto, Irsan Kahar. 2020. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Dengan Penerapan Metode Lari Zig Zag Pada Siswa Upt SMA Negeri 1 Palopo.”

Alfi Hidayat, Riski. 2019. “Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(3): 331–35.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta:PT BUMI Aksara

Durahim, Darwis, & Hasbiah. 2019. The Effect of Zig-Zag Run Exercise on Increasing Agility in the Soccer Players. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)* 48(4): 152–57.

Edy Sih Mitranto & Slamet. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Effendi, Awang Roni, Rovi Pahliwandari, and Zainal Arifin. 2018. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak.” *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 7(1): 1–10. <http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/875>.

Irianto, S. (2014). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.

Kemal Goral. (2015). *Passing Success Percentages And Ball Possession Rates Of Successful Teams In 2014 FIFA World Cup*.

Lestari, Neta Dian. 2018. “Analisis Penerapan Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Ekonomi Di Sma Negeri Se-Kota Palembang.” *Jurnal Neraca: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Ekonomi Akuntansi* 2(1): 68–79.

Lhaksana, Justinus. 2013. *Taktik Dan Strategi Sepakbola Modern*. Depok: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

Luxbacher, Joseph A. 2014. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Kurniawan, Otang, and Eddy Noviana. 2017. “Penerapan Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Keterampilan, Sikap, Dan Pengetahuan.” *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6(2): 389.

Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.

Kusuma, Wijaya dan Dedi Dwitagama. 2012. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi:2. Jakarta:PT Indeks.

- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>.
- Ma'u, Mellius & Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Muhdhor, Al-Hadiqie, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional: Kata Pena*.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, and Destriani. 2021. "Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 6(1): 145–52.
- Munawar, Ahmad Al, Rinaldi Aditya, and Halimi Qodri. 2018. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 6(2): 40–44.
- Nashir, B. 2015. "Implementasi Kurikulum 2013 Guru Penjas Di Sekolah Dasar Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang." 2(3): 103. <https://core.ac.uk/download/pdf/33527506.pdf>.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Primadi, Muhamad Baidhowi et al. 2021. Pemberian Latihan Tambahan Zig-Zag Run Lebih Baik Daripada Pemberian Latihan Tambahan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Program Latihan Di Akademi Opel Futsal Lamongan. *Sport and Fitness Journal*, 9(1): 34.
- Rafli, Muh. 2022. "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Dan T-Drill Dengan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sirenja."
- Razbie, R Y, A A Nurudin, and M Soleh. 2018. "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan" *utile: Jurnal Kependidikan*. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/download/250/106>.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rumapea, Murni Eva. 2014. "Kurikulum 2013 Yang Berkarakter." *Jupiiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 5(2): 27–38.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333).
- Tri Minarsih. 2013. *Asiknya Berolahraga 5*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Varatthaya Varothai & Chanchai Bunchapattanasakda. (2020). *Development of Competencies Among Thailand Professional Football Clubs' Sports Staff*.
- Wicahyo, Alif Muftivian. 2021. "Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia 12- 14 Tahun Ssb

Kepuharjo Soccer School).”

Wiriatmadja,Rochiati.2014. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*:Bandung : PT.Rosdakarya.

Yusril, Muh (2020) *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Dengan Metode Inkuiry Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 8 Palopo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Palopo. Diakses tanggal 18 Mei 2022.