

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE LARI ZIG-ZAG  
SISWA KELAS VII G SMP NEGERI 3 PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

Akbar  
1885201033

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Pada tanggal 09 Oktober 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0904088803

Penguji I,



A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905039301

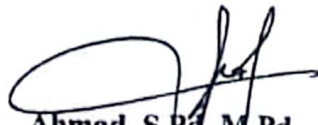
Penguji II



Rasvidah Jalil, S.Or., M.Kes  
NIDN.09200590202

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505

## SKRIPSI

### UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE LARI ZIG-ZAG SISWA KELAS VII G SMP NEGERI 3 PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

Akbar  
1885201033

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 09 Oktober 2022 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing II: Hajeni, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji I : A.Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji II : Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes (.....)

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE LARI ZIG-ZAG  
SISWA KELAS VII G SMP NEGERI 3 PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

Akbar  
1885201033

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Pada tanggal 09 Oktober 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I,



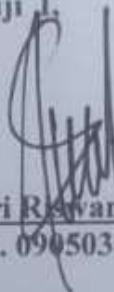
Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 090408880

Pembimbing II



Hajeni, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0920048706

Penguji I,



A. Heri Reswanto, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905039301

Penguji II



Rasvidah Jalil, S.Or., M.Kes  
NIDN.09200590202

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505

## **PRAKATA**

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Lari Zig-Zag Siswa Kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo”. Penulisan Skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana S1 pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian tulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak kesulitan yang dijumpai namun karena pertolongan Allah SWT dan kerja keras penulis serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, izinkan penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Salju, SE., MM sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo atas persetujuan judul dan izin yang diberikan untuk mengadakan penelitian.

3. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani S1 yang telah memberikan izin penelitian dan masukkan serta kemudahan dalam menjalani prosedur penelitian.
4. Bapak Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing pertama, atas segala minat, bimbingan dan petunjuknya dalam penelitian hingga penyusunan skripsi.
5. Ibu Hajeni, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing kedua atas segala minat, bimbingan dan petunjuknya dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Kepala Sekolah SMPN 3 Palopo yang telah memberikan izin penelitian dalam pengumpulan data.
7. Segenap keluarga tercinta khususnya Ayahanda dan Ibunda serta saudara-saudara atas segala doa dan pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan study pada program S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo
8. Semua pihak yang tidak sempat disebut namanya atas bantuannya, baik secara langsung baik maupun tidak langsung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi terdapat kekurangan-kekurangan sehingga perlu untuk disempurnakan. Untuk itu segala saran dan kritikan yang bermaksud untuk memperbaiki sangat diharapkan. Tiada imbalan yang dapat diberikan oleh penulis, hanya kepada Allah SWT penulis memohon ganjaran pahala atas segala petunjuk dan bantuan yang telah diberikan. Wassalam.

Palopo, 9 Oktober 2022



Akbar

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :  
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE LARI ZIG-ZAG  
SISWA KELAS VII G SMP NEGERI 3 PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 9 Oktober 2022, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 9 Oktober 2022  
Yang memberi pernyataan



Akbar

## INTISARI

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

## **ABSTCRAT**

*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*



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	v
<b>INTISARI</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Tinjauan Pustaka .....	7
2.2 Penelitian yang Relevan .....	16
2.3 Kerangka Berpikir .....	18
2.4 Hipotesis Tindakan .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	19
3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian .....	19
3.3 Fokus penelitian .....	20
3.4 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	20
3.5 Instrumen Penelitian .....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.7 Teknik Analisis Data .....	30
3.8 Indikator Keberhasilan .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	34
4.2 Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54
<b>LAMPIRAN</b> .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Tahapan Instrumen Dribbling.....	28
Tabel 3.2 Teknik Kualifikasi Penilaian Psikomotorik Pedoman Konversi Skala-4 .....	32
Tabel 3.3 Kriteria Ketuntasan Minimal.....	32
Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.....	35
Tabel 4.2 Deskripsi ketuntasan Data Awal.....	36
Tabel 4.3 Siklus I hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.....	40
Tabel 4.4 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I.....	42
Tabel 4.5 Siklus II hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.....	47
Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar siklus II.....	48
Tabel 4.7 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I & II.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.....	12
Gambar2.2 Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	13
Gambar2.3 Menggiring bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)	14
Gambar2.4 Kerangka Bberpikir.....	19
Gambar3.1 Siklus PTK.....	23
Gambar3.2 <i>AFL Agility Run</i> .....	24
Gambar3.3 <i>Agility Cone or Compass Drill</i> .....	26
Gambar3.4 Tes dribbling.....	28
Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase pada data awal.....	35
Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I.....	41
Gambar 4.3 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II.....	47
Gambar 4.4 Ketuntasan Belajar siklus I & II.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Awal.....	58
Lampiran 2 RPP.....	60
Lampiran 3 Siklus I Psikomotor.....	74
Lampiran 4 Siklus I Afektif.....	76
Lampiran 5 Siklus I Kognitif.....	78
Lampiran 6 Rekapitulasi Siklus I.....	80
Lampiran 7 Siklus II Psikomotor.....	82
Lampiran 8 Siklus II Afektif.....	84
Lampiran 9 Siklus II Kognitif.....	86
Lampiran 10 Rekapitulasi Siklus II.....	88
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	90