

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

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 kebola 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 Palopokhususnya 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”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah hasil belajar dribbling dapat ditingkatkan melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk meningkatkan hasil belajar dribbling melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

## **1.4 Manfaat Hasil Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

- a. Hasil penelitian ini nanti dapat meningkatkan hasil belajar dribbling melalui metode lari zig-zag.
- b. Secara khusus penelitian ini memberikan kontribusi pada strategi pembelajaran berupa penggeseran dari paradigma mengajar menuju ke paradigma belajar yang mementingkan pada proses untuk mencapai hasil.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa, meningkatkan hasil belajar dribbling sehingga dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki, khususnya dalam memajukan pembelajaran sepakbola.
- b. Dapat dijadikan masukan bagi guru bahwa metode lari zig-zag dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam kegiatan pembelajaran sepak bola.

c. Diharapkan sekolah dapat memberikan kontribusi positif dalam peningkatan kualitas proses dan hasil pembelajaran.

3. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan kajian ilmu tentang hasil belajar dribbling melalui metode lari zig-zag.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pembelajaran Sepakbola**

##### **2.1.1 Pengertian Sepakbola**

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepak bola dikenal dengan nama “*soccer*” atau “*football*”. Dalam pertandingan, sepak bola dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing berusaha memasukkan bola ke gawang lawan mainnya. Masing – masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, sehingga sebuah kelompok dalam sepakbola disebut juga kesebelasan (Nugraha 2013).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan (Irianto 2014). Sepakbola adalah permainan beregu, tiap regu terdiri sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Sepak bola merupakan pembelajaran aktivitas pembelajaran bola besar dan bisa diartikan sebagai permainan yang cabang olahraganya dilakukan secara berkelompok (Alfi Hidayat 2019).

*Soccer is the most popular sport in the world, and it is played in every country.*” Sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia.” (2019, Kemal Goral) Sepak bola, seperti negara berkembang lainnya, merupakan salah satu industri yang membantu sektor ekonomi Thailand, menurut Varatthaya Varothai

dan Chanchai Bunchapattanasakda (2020). " *Football is one of the industries that contributes to Thailand's economic development in a similar way to other countries.*" (2019, Varatthaya dan Chanchai).

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang (Mudhor, 2013). Sepakbola merupakan olahraga tim yang memerlukan kerjasama performa terbaik yang bertujuan untuk mendapatkan kemenangan (Abdillah & Widodo 2019). Bentuk lapangan sepakbola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang sesungguhnya, lapangan standar sepakbola berukuran 100-110 meter, lebar 64-75 meter (Mellius Ma'u & Santoso 2014).

Sepakbola dalam pendidikan jasmani adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan sosialnya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat (Rosdiani 2014). mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari beberapa penjelasan teori dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri sebelas pemain dengan berusaha memasukan bola ke gawang lawan.



### 2.1.2 Dribbling (Menggiring Bola)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan kura-kura kaki. Nugraha (2013:9), Menggiring bola (*dribbling*) adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Luxbacher (2014:47), mengemukakan bahwa menggiring bola adalah keterampilan melindungi bola dari lawan yang mencoba merebutnya.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah keterampilan membawa dan melindungi bola dari lawan dalam kontrol sambil berlari.

Menurut Lhaksana (2013:33) Teknik dribbling adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sedangkan menurut Mitranto & Slameto (2015:73), Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dengan bola dalam permainan. Berikut adalah beberapa teknik dalam menggiring bola adalah sebagai berikut Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam :

#### 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Sikap awal :

- a. Berdiri siap dengan salah satu kaki di depan bola.
- b. Kaki bagian dalam berhadapan dengan bola

Gerakan :

- a. Gerakan mendorong bola atau perkenaan bola perlahan dengan prinsip bola tidak jauh dari kaki.
- b. Menggiring bola ke depan.
- c. Kedua tangan dibuka ke samping.
- d. Pandangan mata ke arah depan.



**Gambar 2.1** Menggiring bola dengan kaki bagian dalam  
**Sumber:** Tri Minarsih (2013:10)

## 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

Sikap awal

- a. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka di dekat bola
- b. Kaki yang menyentuh bola agak ke depan

Gerakan

- a. Kaki yang menyentuh bola mendorong perlahan ke depan
- b. Gerakan diikuti dengan kontrol bola sehingga bola tidak jauh dari kaki

- c. Kedua tangan tetap disamping
- d. Pandangan melihat ke arah depan



**Gambar 2.2** Menggiring bola dengan kaki bagian luar

**Sumber:** Tri Minarsih (2013:11)

3. Menggiring bola menggunakan kaki bagian tengah (kura-kura)

Sikap awal

- a. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka, kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- b. Bagian kaki ditekuk ke bawah

Gerakan :

- a. Perkenaan kaki dengan bola, dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola secara perlahan
- b. Bola didorong tidak jauh dari kaki
- c. Kedua tangan dibuka agak lemas
- d. Badan dan pandangan ke arah bola.



**Gambar 2.3** Menggiring bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)

**Sumber:** Tri Minarsih (2013:10)

## **2.2 Metode 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 (Akbar et al., 2020). Tujuan latihan lari zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling (Rafli 2022).

Lari Zig-zag adalah latihan kelincahan yang melibatkan penggunaan tonggak dan patok. Sedangkan pada pelaksanaannya atlet lari dengan cepat secara berbelok-belok pada satu bidang ke bidang lain dengan melalui beberapa patok sambil mengingat dasar-dasar latihan zig-zag run yaitu lari dengan cepat pada dua batas yaitu kurang lebih 2,4 meter dan memberikan tantangan, training tersebut dilakukan secara cepat (Malasari, 2019). Latihan lari zig-zag bersifat ritmis karena subjek akan melakukan gerakan memutar untuk menghasilkan pola gerakan yang

dapat digunakan untuk gerakan menggiring bola sepanjang permainan (Primadi et al., 2021). Tujuan zig-zag run adalah untuk melatih perubahan gerakan tubuh ke arah yang berliku (Tofikin & Sinurat, 2020). *The zig-zag run is a type of training that involves zig-zagging between positions in order to increase agility. The zig-zag run exercise is essential in football games because it improves agility in soccer players, particularly when dribbling* (Durahim & Hasbiah, 2019)

Zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan (Muhammad Ihsan et al., 2021). Latihan lari zig-zag adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berbelok-belok dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, cara melakukan latihan tersebut di dasar ngan teknik berlari secepat-cepatnya dengan lintasan berbelok-belok, latihan ini termasuk kedalam latihan kelincahan atau bisa disebut *Agylity* (Razbie et al., 2018).

Bentuk aktivitas latihan zig-zag run yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain untuk mengontrol bola dari hadangan lawan (Effendi et al., 2018). Metode latihan-latihan yang keras dan serius, salah satunya dengan “metode latihan zig-zag run yang tentunya memiliki tujuan agar pemain dapat bergerak dengan lincah, cepat dan sulit untuk dapat disergap oleh lawan (Wicahyo 2021).

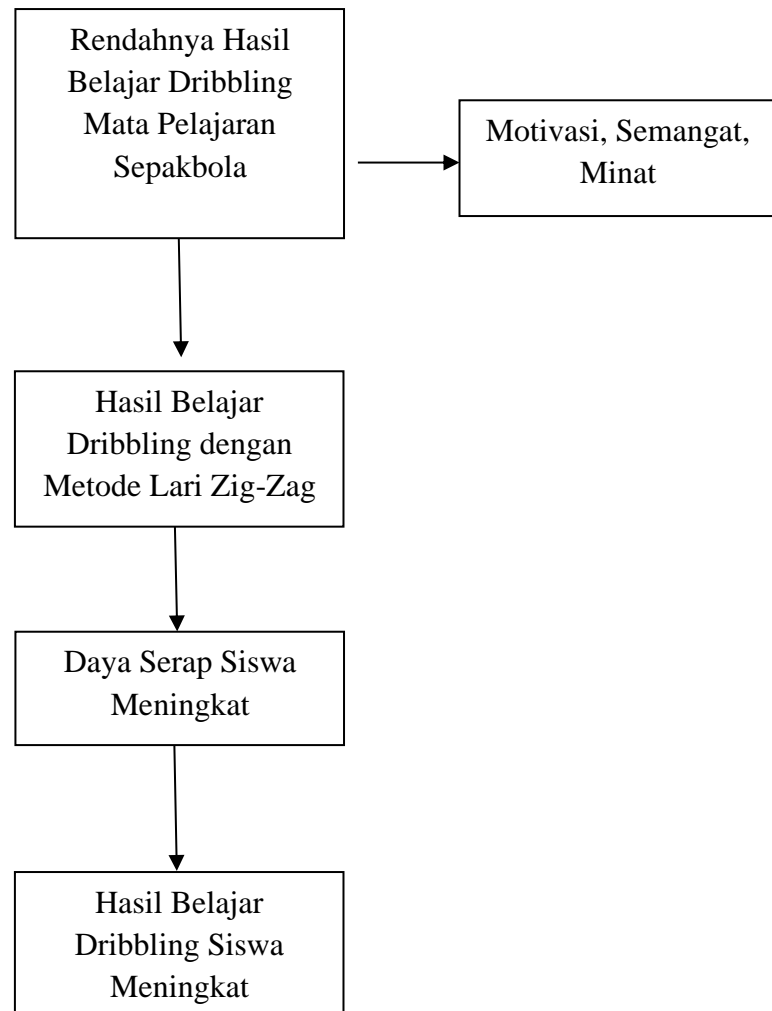
Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa lari zig-zag adalah gerakan lari berbelok- belok digunakan untuk meningkatkan kelincahan melewati rambu-rambu, rintangan yang terdiri atas patok.

### **2.3 Penelitian Yang Relevan**

1. Hasil penelitian Muhammad Afdal. 2019. Upaya meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola menggunakan gaya mengajar divergent di SMP Negeri 1 Balusu. Dari hasil penelitian menunjukkan : Penerapan Model Pembelajaran Gaya Divergent mampu meningkatkan hasil belajar siswa siswa kelas VIII.4 SMP Negeri 1 Balusu. Peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat dari nilai hasil belajar yang dicapai melalui pemberian tes seperti Pre Test, Siklus I, dan Siklus II. Dalam proses pembelajaran pada Pre Test dengan jumlah siswa keseluruhan 24, yang tuntas sebanyak 3 orang atau 20 %. Dalam proses pembelajaran pada siklus I jumlah siswa yang tuntas sebanyak 8 orang atau 40%. Dalam proses pembelajaran pada siklus II jumlah siswa yang tuntas sebanyak 22 atau 91,66%. Dengan Metode Gaya Divergent dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran teknik dribbling pada siswa kelas VIII.4 SMP Negeri 1 Balusu, Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Hasil penelitian Ahmad Al Munawar , Rinaldi Aditya , Halimi Qodri. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04

Medan. Berdasarkan data awal yang didapat sebesar 10 orang siswa (27,78%) telah tuntas dalam pembelajaran sementara 26 orang siswa (72,22%) tidak tuntas dalam pembelajaran. selanjutnya hasil belajar pada siklus I, sebesar 27 orang siswa (75%) telah tuntas dalam pembelajaran sementara 9 orang siswa (25%) tidak tuntas dalam pembelajaran. Pada siklus II sebesar 33 orang siswa (91,67%) telah tuntas dalam pembelajaran sementara 3 orang siswa (8,33%) tidak tuntas dalam pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar dribbling sepak bola pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan Kecamatan Medan Belawan Kota Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.

## 2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

## 2.3 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka yang dituangkan dalam kerangka pikir, maka Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Dengan menggunakan metode lari zig-zag maka dapat meningkatkan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis 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 (Wiriadmadja 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.

#### **3.2 Lokasi dan Subyek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo, yang beralamat di Kelurahan Salekoe, Kecamatan Wara Timur, Kota Palopo, 91922.

##### **2. Subyek Penelitian**

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.

### **3.3 Fokus Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo, yang difokuskan pada dua aspek yaitu:

1. Penerapan metode lari *zig-zag*
2. Hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

Hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo merupakan hasil yang diperoleh setelah melakukan proses pembelajaran melalui metode lari *zig-zag*, karena hasil belajar dapat menjadi petunjuk untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan seorang siswa dalam kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. telah dilakukan. Ranah psikomotor berupa kriteria penilaian (pengamatan) merupakan contoh hasil belajar. Dengan demikian, jika pencapaian Hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola tinggi maka proses pembelajaran dapat dikatakan aktif.

### **3.4 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Penulis menggunakan penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini. Karena subjek penelitian dalam jenis penelitian ini adalah siswa dalam satu kelas, maka penelitian ini hanya dapat diterapkan pada kondisi tertentu. Penelitian Tindakan Kelas Arikunto (2013:3) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa suatu tindakan yang sengaja

dimunculkan dan terjadi di kelas secara bersama-sama. Guru mengarahkan tindakan, atau siswa melaksanakannya dengan bimbingan guru.

Menurut (Kusuma & Dwitagama 2013)., mengatakan penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Menurut pengertian pengajaran, kelas bukan wujud ruangan, tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas dapat dilakukan tidak hanya di dalam kelas, tetapi di mana saja ada sekelompok anak yang belajar tentang hal yang sama dari guru atau fasilitator yang sama. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dimulai dalam rangka memecahkan masalah secara langsung dalam proses belajar mengajar di kelas (Kusumawati 2015). Dengan kata lain PTK dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar di kelas, namun PTK untuk Pendidikan Jasmani tidak harus di dalam kelas karena pembelajaran pendidikan jasmani lebih sering dilakukan di luar (di lapangan). ), serta memberdayakan guru untuk memecahkan masalah pembelajaran di sekolah.

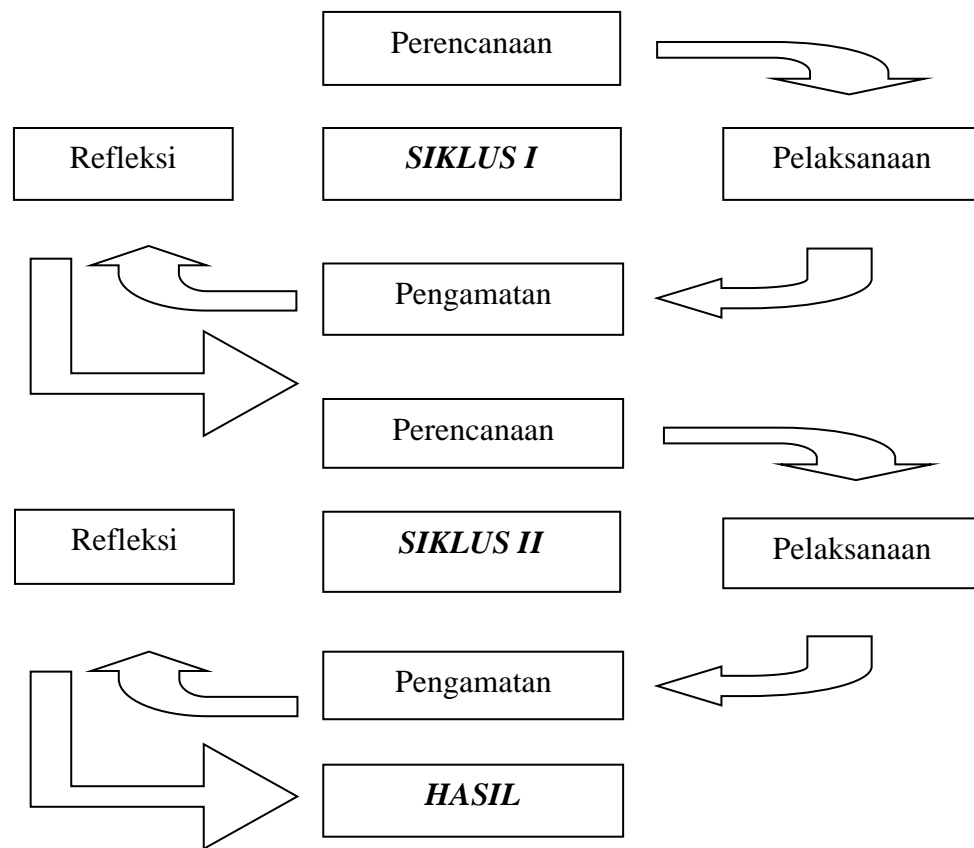
PTK dapat didefinisikan sebagai proses mempelajari masalah pembelajaran di kelas melalui refleksi diri untuk memecahkan masalah tersebut dengan melakukan berbagai tindakan yang direncanakan dalam situasi dunia nyata dan menganalisis setiap efek pengobatan (Afandi 2014). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di

atas, dapat disimpulkan bahwa PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas, sehingga meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang diprakarsai dalam memecahkan masalah yang dilakukan oleh guru dengan cara merencanakan, melaksanakan, merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerja guru dalam praktik pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) bidang sepakbola dengan menggunakan metode lari zig-zag. Tujuannya adalah sebagai refleksi bagi guru untuk meningkatkan kemampuan mengajar dan memahami tindakan yang telah diberikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Di kelas ini, penelitian tindakan kelas dilakukan dalam empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Model penelitian tindakan kelas (PTK) secara garis besar dibagi menjadi empat tahapan yang umumnya dilalui: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berikut model dan penjelasan untuk masing-masing tahapan:



Gambar 3.1 Siklus PTK  
Sumber: Arikunto (2013:137)

Penelitian ini dilakukan secara siklis, artinya setiap siklus merupakan rangkaian yang saling berhubungan.

Adapun tahap pelaksanaan penelitian sebagai berikut :

#### **A. SIKLUS I**

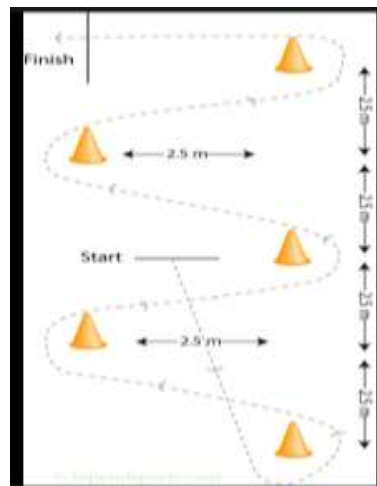
Siklus ini terbagi atas 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

### 1. Tahap Perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP Penjasorkes, Menyusun format observasi proses pembelajaran siswa, menyiapkan sumber belajar, Membuat tes penilaian hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola berdasarkan materi yang diajarkan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

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.



Gambar 3.2 *AFL Agility Run*  
Sumber : Widiastuti (2014:141)

### 3. Tahap pengamatan/Observasi

- a. Peneliti mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.

b. Melakukan penilaian terhadap keberhasilan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.

#### 4. Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Jika terdapat masalah pada siklus pertama maka diadakan pengkajian ulang pada siklus berikutnya.

### **B. SIKLUS II**

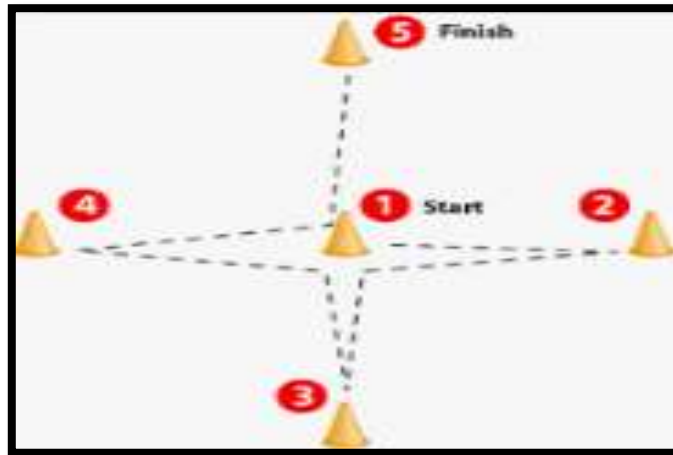
Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola dari siklus I ke siklus II.

#### 1. Tahap Perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP Penjasorkes, Menyusun format observasi proses pembelajaran siswa, menyiapkan sumber belajar, Membuat tes penilaian kemampuan passing berdasarkan materi yang diajarkan.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

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.



Gambar 3.3 *Agility Cone or Compass Drill*  
Sumber : Widiastuti (2014:141)

### 3. Tahap pengamatan/Observasi

- a. Peneliti mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.
- b. Melakukan penilaian terhadap keberhasilan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.

### 4. Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Jika terdapat masalah pada siklus pertama maka diadakan pengkajian ulang pada siklus berikutnya.

Tindakan-tindakan yang akan peneliti lakukan adalah:

1. Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah metode lari zig-zag dengan baik.
2. Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran



3. Memberikan motivasi di setiap langkah-langkah pembelajaran

4. Membuat lembar observasi

### **3.5 Instrumen Penelitian**

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 adalah sebagai berikut:

#### **1. Tes Harian**

Tes 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.

#### **2. Tes siklus**

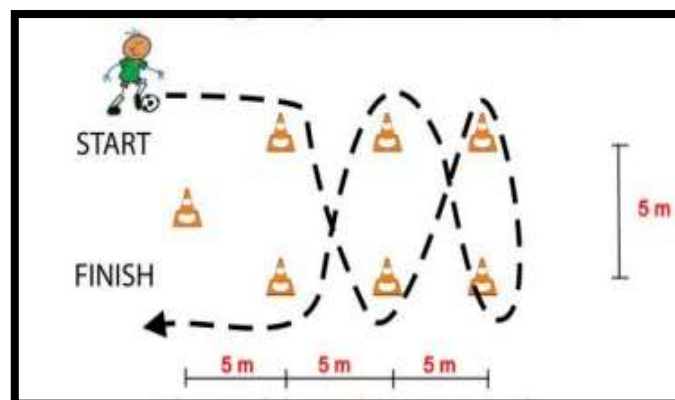
Peneliti memberikan tes siklus pada setiap akhir siklus. Tes ini berfungsi sebagai evaluasi pada setiap akhir siklus. Tes adalah sebagai berikut:

Dribbling harus diukur dengan benar menggunakan teknik dasar.

Tabel 3.1 Tahapan Instrumen Dribbling

No	Aspek	Indikator	Kriteria Penskoran		
			1	2	3
1	Sikap Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badan dicondongkan kedepan</li> <li>2. Kaki yang kuat berada didepan</li> <li>3. Pandangan fokus ke bola</li> </ol>			
2	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesuaikan perkenaan kaki pada saat melewati rintangan</li> <li>2. Pandangan fokus ke bola</li> <li>3. Tidak pernah bola lepas atau menjauh dari kaki</li> </ol>			
3	Sikap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi sikap melangkah kaki paling lemah dibelakang dan yang kuat didepan</li> <li>2. Badan dicondongkan kedepan</li> <li>3. Menggiring bola melewati cone</li> </ol>			
Jumlah Skor Maksimal = 9					

Sumber : Yusril (2020:80)



Gambar 3.4 Tes dribbling  
 Sumber : Afdal (2019:34)

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

#### 1. Teknik tes

Tes merupakan instrumen penelitian utama yang digunakan dalam pengumpulan data untuk mengukur hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo melalui metode lari zig-zag; tes yang diberikan berupa latihan dan tertulis.

Tes biasanya digunakan untuk menilai kemampuan siswa, yang meliputi pengetahuan dan hasil belajar, serta bakat dan kecerdasan seseorang. Ujian tertulis dan terdiri dari serangkaian pertanyaan atau tugas yang harus diselesaikan siswa. Hasil tes tertulis atau pekerjaan yang diselesaikan siswa kemudian diperiksa oleh guru, dan diperoleh hasil tes tertulis. Bentuk ujiannya berupa tes pilihan ganda untuk aspek kognitif dan afektif.

#### 2. Teknik Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data/informasi dengan mengamati secara langsung kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Kegiatan observasi dirancang bagi siswa SMP Negeri 3 Palopo untuk mengamati proses penerapan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag. Proses pembelajaran keterampilan passing dan partisipasi siswa dalam kerjasama kelompok menjadi bahan observasi.

### 3. Teknik Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag. Dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data melalui foto kegiatan guru dan siswa.

#### **3.7 Teknik Analisis Data**

SMP Negeri 3 Palopo menggunakan analisis kuantitatif untuk menganalisis data penelitian peningkatan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag. Hasil tes kemampuan ketuntasan pada siklus I dan II dianalisis secara kuantitatif dan didukung dengan observasi. Selanjutnya, hitung rata-rata hasil tes.

Hipotesis tindakan bahwa metode lari zig-zag meningkatkan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola diuji dengan membandingkan nilai rata-rata hasil tes antara siklus I dan II yang didukung dengan data observasi. Tes tertulis individu dan kelompok diberikan dalam bentuk persentase (%), yang digunakan untuk menentukan posisi belajar setiap siswa.

Berikut adalah uraian analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini. Dengan menggunakan ketuntasan belajar dan rerata kelas, data kuantitatif berupa hasil belajar dianalisis dengan teknik analisis deskriptif (rata-rata). Dengan demikian, rumus berikut digunakan untuk menghitung nilai ketuntasan belajar siswa:

## 1. Tes unjuk kerja (Psikomotor):

Jumlah skor diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

## 2. Pengamatan sikap (Afektif)

Jumlah skor diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

3. Tes siklus/*embedded test* (kognitif) :

Jumlah skor diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

## 4. Nilai akhir yang diperoleh siswa :

Nilai tes psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes kognitif
---

**Sumber :** Mia Kusmawati ( 2015:128-130)

Penghitungan ketuntasan belajar dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dengan memperhatikan kreteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada sampel siswa dalam penelitian yaitu siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

Kriteria deskriptif yang digunakan untuk teknik kategorisasi standar dalam menentukan nilai ketuntasan hasil belajar siswa pada kategori penilaian di kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2** Teknik Kualifikasi Penilaian Psikomotorik Pedoman Konversi Skala-4

Tingkat penguasaan (%)	Hasil Penilaian	
	Nilai	Kualifikasi
93 – 100	A	Sangat Baik
84 – 92	B	Baik
75 – 83	C	Cukup
<75	D	Kurang

**Sumber:** Penilaian Psikomotor SMP Negeri 3 Palopo

**Tabel 3.3** Kriteria Ketuntasan Minimal

Nilai	Kategori
>75,00	Tuntas
<75,00	Tidak Tuntas

**Sumber:** Kurikulum SMP Negeri 3 Palopo

KKM yang ditetapkan SMP Negeri 3 Palopo digunakan untuk mengkategorikan tingkat ketuntasan belajar siswa dalam memahami materi penjasorkes sudah tuntas atau belum.

- a. Seorang siswa dikatakan menyelesaikan pendidikan jasmani jika memperoleh nilai minimal 75,00.
- b. Seorang siswa dikatakan kurang belajar jika nilai yang diperoleh tidak sama dengan 75,00.

### **3.8 Indikator Keberhasilan**

Peningkatan hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag di kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo merupakan salah satu indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang ditetapkan sekolah, standar ketuntasan minimal untuk setiap individu adalah nilai 75, yang secara tradisional telah dicapai oleh 80 persen siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan tentang gambaran data penelitian secara umum yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel rangkuman. Dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang akan dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua siklus penelitian. Hasil kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

#### **4.I Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Data awal hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo**

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 :

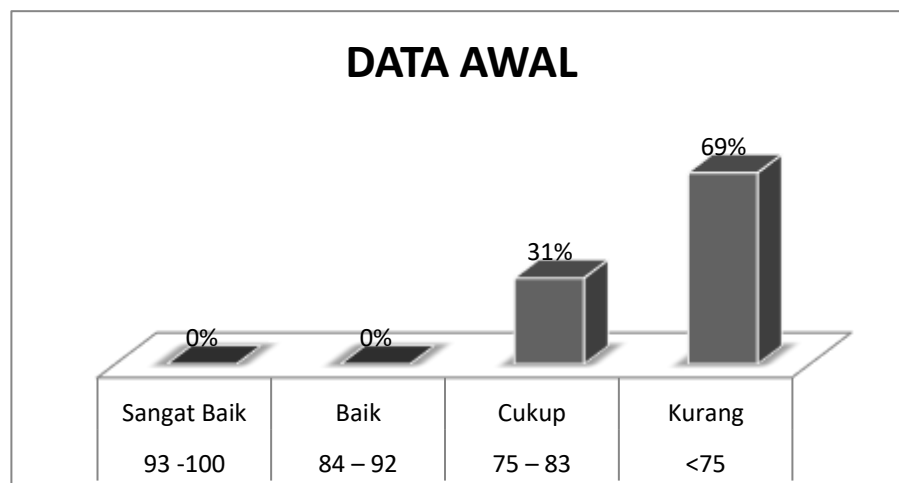


Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo

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%
		<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 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 4.1** 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 4.2 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.

#### **4.1.2 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 yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Perencanaan**

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

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo dengan metode lari zig-zag.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. 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 saatsiswa 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 inti 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.

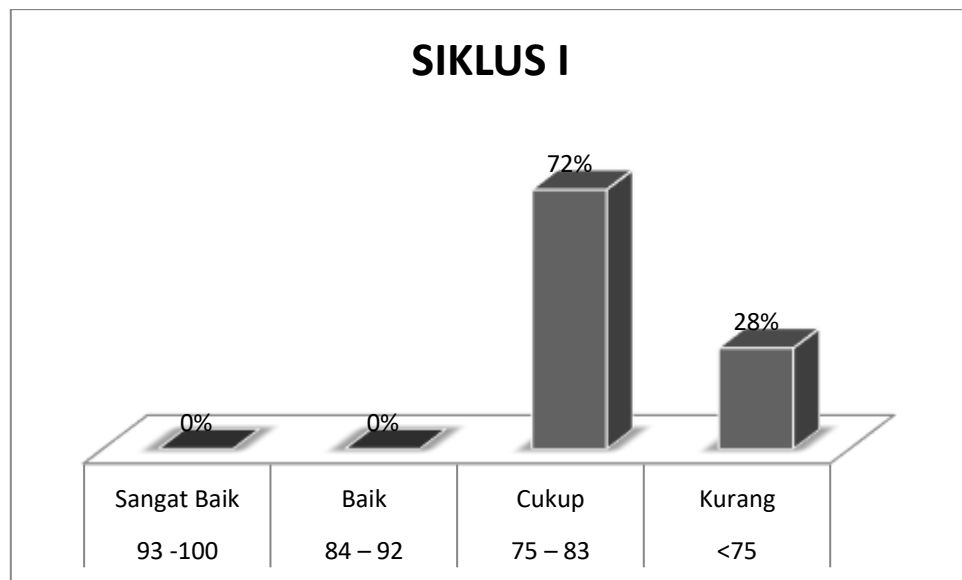
Tabel 4.3 Siklus I hasil belajar dribbling dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig-zag siswa kelas VII G SMP Negeri 3 Palopo

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%
		<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

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 4.2** 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 4.4 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 :

1. Pada saat proses pembelajaran masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru.
2. 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 :

- a. Perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan.



- b. 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.

#### **4.1.3 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 yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Perencanaan**

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

1. 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.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. 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 ini 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**

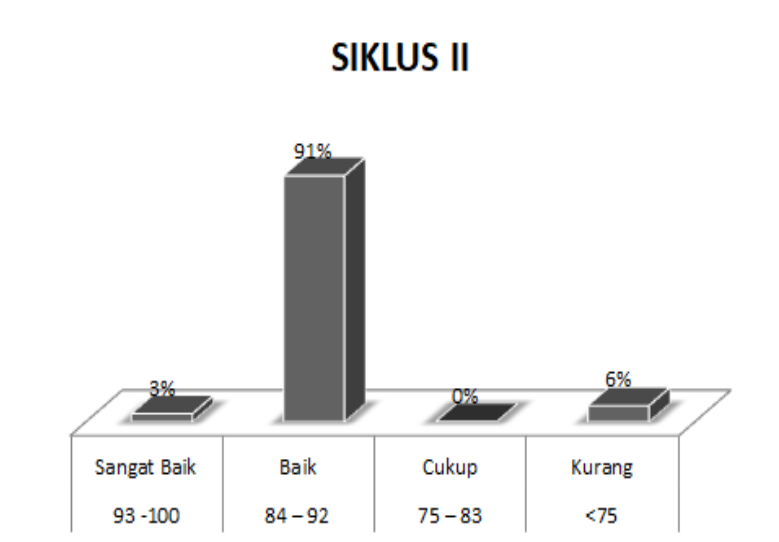
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag sebanyak 2 kali pertemuan dan pada akhir pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil belajar dribbling dengan metode lari zig-zag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

Tabel 4.5 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%
		<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

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 4.3 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 4.6 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 :

1. Perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa sudah antusias dan tidak mengalami kesulitan lagi dalam dribbling.

2. Dalam proses pembelajaran, siswa bersungguh-sungguh dan memperhatikan penjelasan guru.
3. Siswa tidak ragu-ragu lagi dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

### 3.1.4 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.

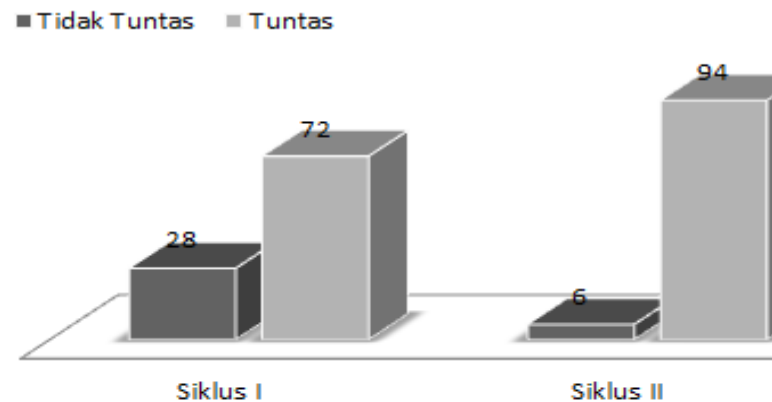
Tabel 4.7 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I & Siklus II

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 4.4** 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:

1. 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.
2. 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.



### 3.2 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.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

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%.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih meningkatkan kualitas pembelajaran, terutama melalui penerapan metode lari zig-zag pada materi pelajaran sepak bola yakni kemampuan dribbling.
2. Agar pihak sekolah lebih memperhatikan kualitas sarana dan prasarana pendidikan jasmani, terutama sarana dan prasarana hasil dribbling.
3. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan teknik penerapan metode lari zig-zag pada yang lebih efektif.

## 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 Word 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.
- Kurniaman, 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.” *Jupis: 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 ).”
- Wiriadmadja,Rochiati.2014. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*:Bandung : PT.Rosdakarya.
- Yusril, Muh (2020) *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Dengan Metode Inquiry Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 8 Palopo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Palopo. Diakses tanggal 18 Mei 2022.