

**ABSTRACT**  
**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DENGAN PENERAPAN METODE  
LARI ZIG ZAG PADA SISWA UPT SMA NEGERI 1 PALOPO**

<sup>1</sup>Akbar Azis, <sup>2</sup>A Heri Riswanto, <sup>3</sup>Irsan Kahar

<sup>123</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

[<sup>1</sup>akbarazis1997@gmail.com](mailto:akbarazis1997@gmail.com)

[<sup>2</sup>andiheryriswanto@gmail.com](mailto:andiheryriswanto@gmail.com)

[<sup>3</sup>irsankahar77@gmail.com](mailto:irsankahar77@gmail.com)

*Efforrts to Improve Dribbling Skills in Football Games with The Application of Zig Zag Running Method of Senior High School Students at SMAN 1 Palopo. The problems in this study relate to the ability of students to do dribbling which is still very less efficient resulting in less accurate learning.*

*The purpose of this study is to find out the basic learning improvement of dribbling in football games through the zig zag running method in the Class. This was a classroom action with the tootal subject is 30 students that consists of 11 male students and 19 female students. The instrument used is a test instrument of the learning ability of the game Football Dribbling technique. Data analysis techniques use qualitative data analysis.*

*Based on the results of research conducted from cycle I obtained as many as 9 students (30.0%) and 21st students (70.0%) categorised as incomplete. While in cycle II shows 27 students (90,%) and 3 students were categorised as incomplete(10%). Thus the conclusion of this study is that the basic learning of dribbling in football games through the method of zig zag running in grade XII SMAN 1 Palopo has improved.*

**Keywords: Football, dribbling, zig zag run**

## INTISARI

**Akbar Azis. 2020.** “Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Penerapan Metode Lari Zig Zag Pada Siswa Upt Sma Negeri 1 Palopo”.

Masalah dalam penelitian ini terkait dengan pemberian materi menggiring bola pada siswa kelas XII MIPA3 UPT SMA Negeri 1 Palopo yang masih sangat kurang efisien sehingga mengakibatkan pembelajaran kurang akurat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya Peningkatan Pembelajaran Dasar menggiring bola dalam Permainan Sepakbola melalui Metode lari zig zag pada Siswa Kelas XII MIPA 3 UPT SMA Negeri 1 Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 19 perempuan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes kemampuan pembelajaran permainan Sepakbola teknik Menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari siklus I diperoleh sebanyak 9 siswa (30,0%) tuntas dan 21 siswa (70,0%) tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II menunjukkan 27 siswa (90,%) tuntas dan 3 siswa tidak tuntas (10%). Berdasarkan hasil rata-rata yang telah diperoleh maka dapat dikatakan terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah Pembelajaran dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig zag pada siswa kelas XII MIPA 3 UPT SMA Negeri 1 Palopo mengalami peningkatan.

**Kata kunci:** *Sepakbola, dribbling, zig zag run.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang di perlukan dirinya masyarakat bangsa dan negara.

Berbicara Pendidikan, kota palopo tergolong kota yang memiliki banyak sarana Pendidikan seperti Taman kanak kanak, SD, SMP, SMA/SMK maupun dunia Kampus, selain itu Pendidikan di kota palopo juga bisa di bilang telah masuk di Pendidikan nasional di lihat dari terciptanya pelajar yang cerdas dan berprestasi dari segi teori maupun praktek.

Pemerintah daerah kota Palopo bidang Pendidikan melakukan tugasnya pada wilayah kerjanya. Tugas tersebut mencakup pembantuan urusan pendudukan, pengawasan, penyusunan program Pendidikan daerahnya menyusun strategi, perumusan kebijakn Pendidikan hingga memberikan layanan umum dalam hal Pendidikan, kemudian pemerinta bidang Pendidikan juga melakukakan pemantapan dan peningkatan kualitas guru dan siswa.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian integral dari sebuah Pendidikan. Pendidikan jasmani adalah semua bentuk Gerakan badan termasuk: gerak berjalan kaki , berlari, melempar, menangkap, merangkak, melompat,loncat, dan bentuk gerak dasar lainnya.

Berbicara Pendidikan jasmani mestinya tidak lepas dari kurikulum dan

kurikulum yang di gunakan dalam proses ajar mengajar yakni kurikulum 2013 (K13) yang harus di perhatikan dalam krikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajara serta cara digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Tiga hal yang akan di capai kurikulum yaitu pembentukan karakter, kompetensi dan literasi dan adapun penilaian seperti penilaian kelas dan sekolah, ujian nasional, survei internasional. Dan khususnya pendidikan jasmani ialah bagaimna seorang guru mampu menjelaskan teori kemudian siswa harus mampu mempraktekkan teori yang diberikan oleh guru.

Sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*coopertation*), interaksi social (*social interction*) dan Pendidikan moral (*moral-education*).

Berdasarkan pengamatan dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *dribling*. *dribling* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *dribling* sangatlah penting karena dengan *dribling* yang tepat dan akurat maka akan menguasai jalannya permainan bola, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan.

Dengan kemampuan *dribbling* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di UPT SMA Negeri 1 Palopo, untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *dribbling* dengan baik, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *dribbling*, antara lain: *dribbling* control yang tidak bagus, *dribbling* terlalu cepat sehingga sulit untuk menguasai bola, *dribbling* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan dibawa, *dribbling* yang tidak tepat sehingga mudah direbut lawan. Selain itu guru/pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya siswa masih sering melakukan *dribbling* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab siswa merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *dribbling* di saat latihan maupun pertandingan.

Adapun data penilaian siswa di UPT SMA Negeri 1 Palopo, yang Peneliti mengambil dari guru yang bersangkutan khususnya dikelas XI MIPA 3, ada 6 siswa yang mendapat nilai diatas standar sedangkan 24 siswa lainnya menepatkan nilai di bawah standar dan harapan saya sebagai peneliti setelah menerapkan metode lari zig zag siswa mampu mengiring bola dengan baik dan mendapat nilai yang baik pula.

Alasan peneliti melakukan penelitian di UPT SMA Negeri 1 Palopo karena masi

banyak siswa yang belum bisa menggiring bola dalam permainan sepakbola, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan *dribbling* siswa masih kurang, Kesalahan dalam melakukan *dribbling* banyak di karenakan siswa masih suka bermain sesuka hatinya karena pada dasarnya siswa masih cenderung senang bermain, metode mengajar yang masi kurang menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *dribbling* dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *dribbling* bagi pemain sepakbola, untuk itu guru perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *dribbling*.

Metode merupakan cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan atau membuat sesuatu

*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

Maka dari itu peneliti memunculkan pemikiran dan ide untuk menerapkan metode lari zig zag untuk mengembangkan teknik menggiring bola karena dengan metode lari zig zag akan meningkatkan kelincahan gerakan berkelok-kelok melewati rambu yang telah di sediakan dengan tujuan untuk melatih kemampuan perubahan arah dengan cepat.

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah

yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan apakah ada peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan penerapan metode lari zig zag pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo.

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) menyatakan penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut.

Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas. Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang dilakukan guru dan siswa

dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran di UPT SMA Negeri 1 Palopo.

Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Teknik analisis data model Miles and Huberman yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016: 246) yaitu:

1. Reduksi data, yakni kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Pada tahap ini, guru atau peneliti mengumpulkan semua instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus masalah atau hipotesis.
2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, *pie chart*, *pictogram* dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.
3. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada

tahap pengumpulan data berikutnya. Proses analisis data dalam PTK diarahkan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan pertanyaan penelitian. Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntasan belajar siswa di peroleh melalui rumus sebagai berikut :

- a. Tes untuk kerja (*Psikomotor*) adalah rana yang berhubungan dengan aktifitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya :

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

- b. Pengamatan sikap (*Afektif*) mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

- c. Tes Siklus/*embedded test (kognitif)* rana ini berhubungan dengan kemampuan berfikir, termasuk di dalamnya kemampuan menghafal, memahami, mengaplikasikan, mensintesis, dan kemampuan mengevaluasi:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

- d. Nilai akhir yang diperoleh siswa ialah nilai penggabungan dari tiga capaian diatas dan mengeluarkan hasil keseluruhan :

$$\text{Nilai tes } \underline{\text{psikomotor}} + \text{Nilai tes } \underline{\text{afektif}} + \text{Nilai tes } \underline{\text{kognitif}}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

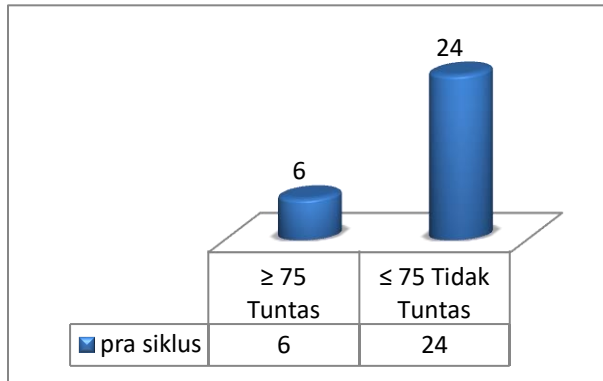
### Hasil penelitian

#### Pra Tindakan

**Table 1:** hasil pra tindakan

N o	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Perse ntase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	6	20,0 %
4	< 75	Kurang	24	80,0 %
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 24 siswa (80,0%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori cukup 6 siswa (20.0%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).



**Gambar 1:** Grafik Rentang Nilai Pra Siklus

Palopo (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan strategi latihan dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

### **SIKLUS I**

1. Perencanaan

Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan media pembelajaran, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti akan menyampaikan materi pembelajaran dan media yang akan digunakan dan memberikan kesempatan siswa untuk melakukan permainan sepakbola khususnya menggiring bola. Masing-masing siswa berkesempatan untuk melakukan gerakan menggiring bola.

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjaskes UPT SMA Negeri 1

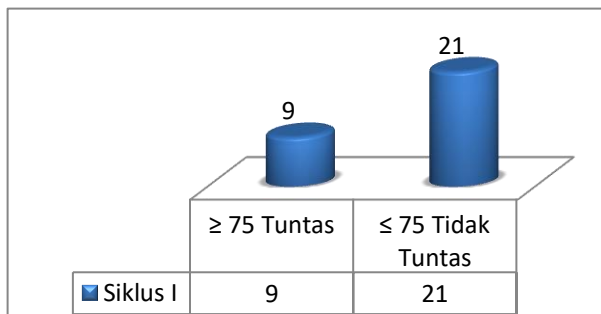
4. Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

**Tabel 2:** Interval Nilai Keterampilan Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	9	30%
4	< 75	Kurang	21	70%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 21 siswa (70,0%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 9 siswa (30,0%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).



**Gambar 2:** Grafik Rentang Nilai Keterampilan Siklus I

## SIKLUS II

### 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus II peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, kekurangan pada siklus I dilakukan perubahan dan

perbaikan rencana pembelajaran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

### 2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajaran yang akan digunakan dan melaksanakan pembelajaran menggunakan latihan lari zig zag berdasarkan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I.

### 3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru Penjas mengamati secara langsung penerapan strategi modifikasi berdasarkan perubahan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

### 4. Refleksi

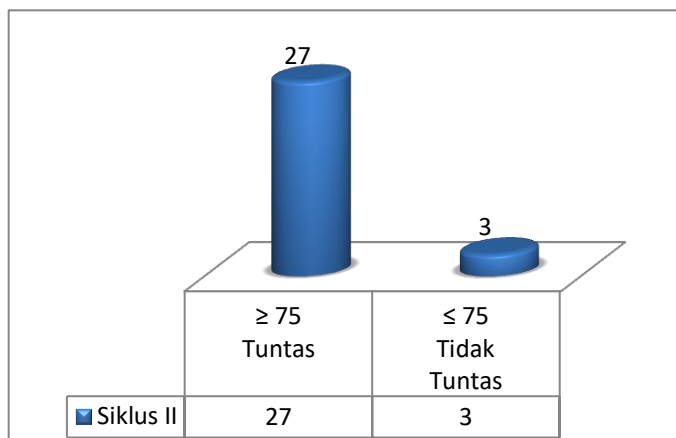
Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola dalam pembelajaran Penjas.



**Tabel 3:** Interval Nilai Keterampilan Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	6	20%
3	75-83	Cukup	21	70%
4	< 75	Kurang	3	10%
<b>Jawaban</b>			<b>30</b>	<b>100 %</b>

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (10%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 21 siswa (70%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 6 siswa (20%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).



**Gambar 3** Grafik Interval Nilai Keterampilan Siklus II

## PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap perencanaan (*Planning*), tahap tindakan, tahap

pengamatan (*Observasi*), dan refleksi. Pada siklus II tahap yang dilakukan merupakan perbaikan dari siklus yang sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui metode lari zig zag. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan materi teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa kelas XII MIPA 3, UPT SMA Negeri 1 Palopo.

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil pembelajaran siswa. Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 19 siswa (63,3%) tuntas dan 11 siswa (36,7%) tidak tuntas. Kemudian pada hasil tes siklus ke II menunjukkan 27 siswa (90%) tuntas dan 3 siswa (10%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut, maka dapat dikatakan terjadi peningkatan pada siklus II dari siklus I. Kemudian 3 siswa yang dinyatakan tidak tuntas diberikan penanganan khusus untuk memperbaiki teknik dasar menggiring bola.

Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan pembelajaran dasar menggiring bola pada siswa. Hal ini mengingat pada sebagian besar guru masih menerapkan pola pembelajaran konvensional yang kurang disukai siswa dan mudah bosan. Dimana

guru hanya menjelaskan lalu mempraktekkan. Dengan keadaan ini membuat pembelajaran dasar menggiring bola pada permainan sepakbola siswa tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.

Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk mengasah kemampuan mereka dengan cara diberikan metod lari zig zag. Dengan memberikan metode tersebut siswa berkembang dengan tahap-tahap yang sesuai dengan kemampuannya akan memberikan kontribusi yang positif. Hal ini dikarenakan pembelajaran dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola memiliki ketentuan tertentu agar dapat melakukan pembelajaran dengan baik. Secara khusus pembelajaran dasar menggiring bola yang baik akan menjadikan pemain yang mampu melewati lawan dengan muda.

Kegiatan belajar mengajar harus diciptakan suasana yang baik agar mudah diterima oleh siswa. Selain agar mudah diterima oleh siswa seorang guru juga harus kreatif memberikan sebuah metode pembelajaran sehingga siswa tidak cepat bosan pada saat melakukan pembelajaran disekolah. Hal ini disebabkan karena setiap siswa memiliki karakter dan tingkat pembelajaran yang berbeda-beda sehingga harus memberikan pembelajaran yang bisa membuat mereka lebih aktif agar tidak cepat jenuh saat pembelajaran.

Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga dapat mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik

dasar tersebut. Sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut. Disamping itu, lingkungan sekolah juga bisa mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Dengan memiliki saran yang lengkap, maka guru akan mudah memberikan materi pembelajaran. Secara khusus pemberian metode lari zig zag dalam materi teknik dasar menggiring dalam permainan sepakbola akan mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mampu berpikir kritis, menemukan masalah serta mencari sendiri jawaban dari masalah tersebut.

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.

Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan metode lari zig zag pada siklus I sudah mulai menunjukkan kemajuan atau peningkatan pembelajaran pada teknik menggiring bola pada permainan sepakbola, meskipun belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena baik peneliti maupun siswa belum terbiasa dengan metode lari zig zag. Sebagian besar siswa masih terbiasa dengan metode yang sebenarnya.

Pada pelaksanaan siklus ke II, siswa dan peneliti sudah mulai terbiasa dengan metode lari zig zag, sebagian besar siswa mulai menunjukkan keaktifannya dan keterlibatannya di dalam proses pembelajaran berlangsung. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus ke I, dan siklus ke II selesai dilaksanakan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode lari zig zag padamata pelajaran Pendidikan jasmani dengan maetri lompat jauh gaya jongkok pada siswa UPT SMA Negeri 1 Palopo, dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan mnerapan metode lari zig zag.

### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan metode pembelajaran menggiring bola dengan lebih jelas dan terprogram.
- c. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Aprianova, Hariadi. 2016 Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribling*) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. (1) : 63-74
- Azhariat, C. M 2019. Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3 (1) : 81-88
- Arkunto, Suharsim, Suharjono, Dan Supardi. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Revisi. Cetakan Kedua. Pt Bumi Aksara. Jakarta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory And Metodologi Of Training*. The Key To Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque Iowa: Kendalhunt Publishing Company.
- Effendi, Rhamadansyah. 2017 Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik (6) : 54-64
- Nenggala, A.K. dan Irwansyah 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Cetakan 1. Grapindo Media Paratama. Bandung
- Sujarwadi dan Sarjianto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Cetakan . 1. PT Intan Pariwira. Jakarta

Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Cetakan Keduapuluh tiga. Alfabeta. Bandung

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Supriadi. A. 2015. *Jurnal hubungan koordinasi mata kakiterhadap*

*keterampilan menggiring bola pada permmainan sepak bola.*

Udam, Melkianus.2017. pengaruh Latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah (SSB) immanuel Usia 13-15 di kabupaten jayapura *jurnal Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan* 3(1): 58-71