



Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Pembelajaran Zig-Zag Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas V MI Hidayatul Mustafidin Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

Ainul Riski¹, Septyaning Lusianti¹, Wasis Himawanto².

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nisantara PGRI Kediri

²Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: bang.kenol085@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan pembelajaran olahraga sepakbola khususnya pada siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil pengamatan, kemampuan siswa dalam menggiring bola terbilang masih rendah terutama pada siswa kelas V putri. Ini disebabkan karena kurang tertariknya siswa putri terhadap permainan sepakbola sehingga mengakibatkan nilai yang masih di bawah KKM. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan metode pembelajaran zig-zag dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam olahraga permainan sepak bola pada siswa MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang akan dilakukan pada pra siklus, siklus I, dan siklus II. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri dengan jumlah siswa sebanyak 25 siswa, yang terdiri dari 13 laki-laki dan 12 perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin dengan hasil perbandingan ketuntasan hasil belajar pada pra siklus dan siklus I sebesar 70%, dan 29% dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan hasil tersebut hasil belajar siswa melalui metode pembelajaran zig-zag dalam permainan sepakbola pada siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri dikatakan berhasil. Penelitian ini diharapkan untuk: (1) Dijadikan masukan sebagai pembelajaran upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa dan (2) Bahan referensi yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang model pembelajaran zig-zag dalam permainan sepakbola.

Kata kunci: Pembelajaran, Menggiring, Zig-zag.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memang sangat penting dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Selain sebagai mata pelajaran yang mengembangkan keterampilan fisik, pendidikan jasmani juga berperan dalam meningkatkan kemampuan organik, neuromuskular, interpersonal, sosial, dan emosional siswa. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengajaran keterampilan fisik semata, tetapi juga memainkan peran integral dalam pengembangan karakter dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa untuk meningkatkan kesehatan fisik mereka secara umum, yang

penting untuk perkembangan optimal mereka di sekolah dan di luar sekolah. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, pendidikan jasmani dapat dianggap sebagai bagian integral dari upaya pendidikan untuk menghasilkan individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. (Sudirjo & Nur Alif, 2019).

Tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan gerak pada individu. Keterampilan gerak ini merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau aktivitas fisik dengan efektif dan efisien. Melalui pendidikan jasmani (Sudirjo & Nur Alif, 2019). Selain mengembangkan keterampilan gerak, tujuan penting dari pendidikan jasmani adalah untuk menciptakan anak-anak yang aktif secara fisik dan menyukai aktivitas gerak, seperti olahraga. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan umum siswa. Sementara itu, pendidikan jasmani dalam konteks yang lebih luas mencakup pengembangan keterampilan gerak, kesehatan fisik, dan pembentukan karakter, tanpa fokus khusus pada pencapaian prestasi olahraga yang tinggi. Meskipun keduanya bertujuan untuk mempromosikan kebugaran fisik dan kesehatan, pendidikan olahraga menonjolkan pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai tujuan utamanya. Dengan demikian, pendidikan olahraga dapat dianggap memiliki tujuan yang lebih ambisius karena mempersiapkan peserta didik untuk meraih prestasi tertinggi dalam olahraga, sementara pendidikan jasmani lebih menekankan pada pengembangan keseluruhan individu melalui aktivitas fisik dan olahraga tanpa tekanan pencapaian prestasi yang tinggi (Agus Lauh, 2014).

Salah satu jenis olahraga yang dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan gerak tubuh adalah sepakbola. Sepakbola memang merupakan olahraga yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan gerak tubuh, sepakbola melibatkan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, berputar, dan menggiring bola untuk meningkatkan daya tahan jantung dan otot (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024).

Pada umumnya, banyak siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap mata pelajaran penjaskes, terutama dalam materi permainan sepakbola. Namun, ada sebagian siswa, terutama siswa perempuan, yang kurang antusias terhadap pembelajaran tersebut. Fakta lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa masih melakukan kesalahan saat menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan beberapa menggunakan ujung kaki, yang dapat menyebabkan cedera dan ketidaknyamanan pada kaki karena kesalahan teknik dalam menggiring bola (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024). Hal ini sering terjadi dan membuat mereka enggan untuk berlatih gerakan menggiring bola, yang pada akhirnya mempengaruhi hasil belajar siswa secara keseluruhan, terutama siswa perempuan. Dari hasil peneliti lakukan di MI Hidayatul Mustafidin Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri bahwa kemampuan siswa untuk menggiring bola masih

rendah terutama pada siswa kelas V putri, ini disebabkan karena kurang tertariknya siswa putri terhadap permainan sepakbola dan berimbas pada nilai yang masih kurang atau di bawah KKM. Dari 25 siswa kelas V terdapat 15 siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM dan mayoritas yang mendapat nilai di bawah KKM adalah siswa putri. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penilaian peneliti pada pembelajaran sepakbola, ditemukan bahwa 10 siswa atau 40% dari total 25 siswa mencapai kriteria tuntas, sementara 15 siswa atau 60% dari total 25 siswa belum mencapai kriteria tuntas. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran belum mencapai target yang diharapkan. oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Di lapangan, beberapa kesalahan yang sering terjadi meliputi: gerakan menggiring bola tidak mudah dipelajari oleh banyak siswa, terutama karena kurangnya antusiasme siswa, khususnya pada siswa perempuan. Pengetahuan siswa tentang teknik dasar menggiring bola juga masih terbatas. Selain itu, masih banyak kesalahan dalam menggiring bola seperti penggunaan ujung kaki yang berlebihan, kurangnya keseimbangan, dan kehilangan kendali atas bola karena tendangan terlalu keras. Hal tersebut menunjukkan adanya suatu masalah yang memerlukan solusi. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan yang melibatkan kolaborasi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa MI Hidayatul Mustafidin dalam menggiring bola saat bermain sepak bola. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang dapat mengatasi tantangan dan membantu siswa menggiring bola harus direncanakan, seperti pembelajaran zig-zag. Dengan menerapkan metode ini, diharapkan dapat mengembangkan keterampilan siswa dalam menggiring bola.

Berdasarkan dalam sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Pembelajaran Zig-zag," penulis tertarik untuk membahas masalah ini. "Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Pembelajaran Zig-zag Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas V MI Hidayatul Mustafidin Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri".

METODE

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti. Penelitian Tindakan Kelas (PTK), menurut MC. Niff (dalam Kurniawan et al., 2023), adalah jenis penelitian reflektif yang dilakukan oleh instruktur atau pendidik. Dengan menggunakan PTK, guru dapat secara sistematis merencanakan, melaksanakan, mengamati, dan mengevaluasi tindakan pembelajaran yang dilakukan di kelas. Selain itu jenis penelitian ini dipilih karena sesuai dengan hasil yang nantinya ingin dicapai peneliti berdasarkan tujuan dari jenis penelitian ini yaitu untuk mengatasi masalah-masalah sosial hingga menemukan solusi dari



permasalahan yang terjadi yang dilakukan secara sistematis. Studi ini dilakukan di MI Hidayatul Mustafidin Sonorejo yang terletak di Grogol, Kabupaten Kediri dan dilaksanakan pada saat semester genap Tahun Pelajaran 2023/2024, pada bulan April sampai dengan bulan Juni 2024. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin Sonorejo, dengan jumlah total 25 siswa yang terdiri dari 13 laki-laki dan 12 perempuan. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek penelitian sangat heterogen dalam hal keterampilan menggiring bola, dimana terdapat siswa-siswa dengan tingkat keterampilan yang tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Alasan pemilihan subjek penelitian ini yaitu karena ditemukannya kurang menguasainya peserta didik dalam hal menggiring bola terlebih dengan metode pembelajaran zig-zag. Selain itu peneliti merupakan salah satu guru di MI Hidayatul Mustafidin Sonorejo sehingga memudahkan dalam hal penelitian. Prosedur Dalam proses penelitian, langkah-langkah yang akan dilakukan disebut sebagai prosedur penelitian. Peneliti menggunakan model Kemmis dan Mc. Taggart (dalam Arikunto et al., 2021), yang menyatakan bahwa ada empat tahap: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Data sumber yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sumber data primer, dimana peneliti mengambil serta mengumpulkan sendiri dari obyek penelitian dilakukan. Yaitu dengan menggunakan hasil pengamatan siswa kelas V MI Hidayatul Muftafidin yang sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan. Dalam model penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dijelaskan sebelumnya Sugiyono (dalam Siregar, 2017) Menurutnya, ada beberapa teknik pengumpulan data yang umum digunakan dalam penelitian, salah satunya adalah observasi, yang berarti mengumpulkan data dengan meneliti secara langsung obyek penelitian untuk mengetahui kondisinya. Hal ini relevan dengan permasalahan yang akan diteliti. Metode observasi ini akan digunakan selama kegiatan pembelajaran. Dan nantinya hasil yang diperoleh akan digunakan sebagai dokumentasi refleksi dan sebagai acuan untuk perbaikan kedepannya.

Untuk menganalisis data penelitian ini, teknik deskriptif kuantitatif digunakan. karena membandingkan perolehan dari nilai siswa dalam satu kelas di waktu sebelum adanya tindakan dan setelah tindakan berlangsung dari siklus I sampai siklus II. Perhitungan distribusi tentang nilai keberhasilan dari hasil berlatih dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{(n)} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Presentase peserta didik yang mendapat poin tertentu

f : Frekuensi dari peserta didik yang mendapat poin tertentu

n : Jumlah peserta didik dalam satu kelas

100 : nilai tetap (Malik, 2018)

Perubahan menunjukkan keberhasilan penilaian tindakan kelas. Untuk indikator keberhasilan ini dianggap berhasil apabila presentase penilaian keterampilan menggiring bola telah mencapai taraf lebih dari 70% dan dikatakan belum berhasil jika keterampilan menggiring bola kurang dari 70%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada cabang olahraga sepak bola dikelas V MI Hidayatul Mustafidin sebelum dilaksanakan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar hasil belajar siswa masih belum mencapai KKM. Keberhasilan penilaian dari tindakan kelas dapat ditandai dengan adanya perubahan. Indikator keberhasilan ini dapat dikatakan berhasil apabila, persentase penilaian keterampilan menggiring bola telah mencapai taraf lebih dari 70% dan dikatakan belum berhasil jika keterampilan menggiring bola kurang dari 70%. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola melalui metode pembelajaran zig-zag dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri, yang dilaksanakan dalam 1 pra siklus dan 2 siklus.

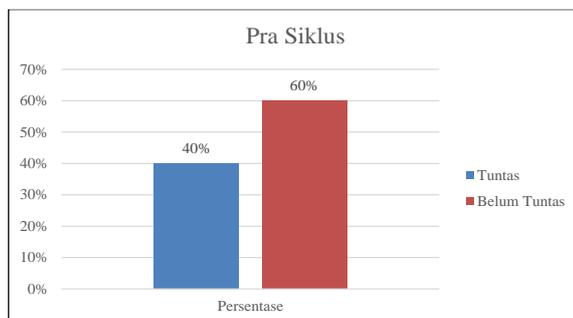
Pelaksanaan tindakan pembelajaran pra siklus dilakukan pada tanggal 14 Mei 2024 yang diikuti oleh 25 siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri. Secara keseluruhan pembelajaran siswa masih belum mendapatkan hasil yang di inginkan. Hal ini dapat dibuktikan dengan masih banyaknya siswa yang mendapatkan nilai indikator kurang dan sangat kurang sehingga nilai tersebut masih jauh dibawah KKM. Selain hasil observasi, perolehan hasil belajar siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin pada pelaksanaan tindakan pembelajaran pra siklus dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Pra Siklus

No	Nilai	Siswa	Persentase	Kategori
1	$X \geq 70\%$	10	40%	Tuntas
2	$X < 70\%$	15	60%	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran pra siklus, ditemukan bahwa 10 siswa atau 40% dari total 25 siswa mencapai kriteria tuntas, sementara 15 siswa atau 60% siswa belum mencapai kriteria tuntas. Ini menunjukkan bahwa hasil belajar pada tahap awal pembelajaran belum mencapai target yang diharapkan. Peneliti juga akan menggunakan metode pembelajaran zig-zag dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan hasil belajar siswa karena masih banyak siswa yang nilai akademiknya jauh di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Dari hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran pra siklus tersebut apabila disajikan dalam bentuk grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



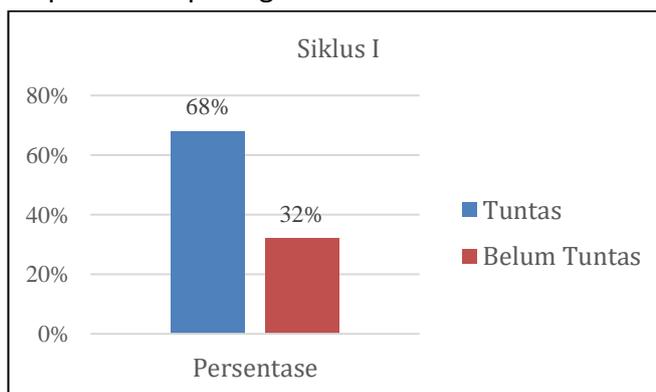
Gambar 1. Grafik Hasil Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Pra Siklus

Tindakan pembelajaran siklus I dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2024 yang diikuti oleh 25 siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri. Secara keseluruhan pembelajaran siswa sudah mulai ada peningkatan dari hasil pembelajaran sebelumnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai siswa yang sebelumnya mendapatkan nilai indikator kurang dan sangat kurang, pada siklus I ini mendapatkan nilai indikator baik dan sedang. Dari nilai tersebut siswa yang nilainya dibawah KKM semakin berkurang namun masih belum maksimal dan perlu ditingkatkan lagi. Selain hasil observasi, analisis hasil belajar Hidayatul Mustafidin, siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin tentang pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus I dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I

No	Nilai	Siswa	Persentase	Kategori
1	$X \geq 70\%$	17	68%	Tuntas
2	$X < 70\%$	8	32%	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus I, terlihat bahwa 17 siswa atau 68% dari total 25 siswa mencapai kriteria tuntas, sedangkan 8 siswa atau 32% siswa belum mencapai kriteria tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar telah meningkat dibandingkan dengan hasil pra siklus. Meskipun jumlah siswa yang mencapai KKM telah berkurang, masih ada beberapa siswa yang belum mencapainya. Akibatnya, upaya lebih lanjut harus dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar mereka ke tingkat yang paling tinggi. Dari hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus I tersebut apabila disajikan dalam bentuk grafik maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



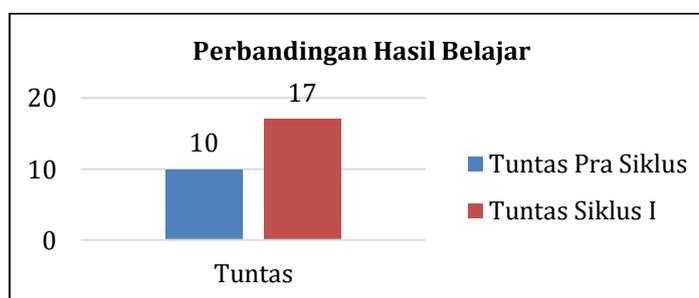
Gambar 2. Grafik Hasil Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I

Hasil pembelajaran dibandingkan dengan tingkat keberhasilan, yaitu peningkatan 70% pada kategori tuntas antara pra-siklus dan siklus I. Adapun perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus dan Siklus I

Jumlah Siswa		
Siklus	Belum Tuntas	Tuntas
Pra Siklus	15	10
Siklus I	8	17
Peningkatan Yang Tuntas (%)		70%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diamati bahwa terjadi peningkatan pada siklus I dibanding pra siklus. Peningkatan ini mencakup tingkat ketuntasan hasil belajar siswa sebesar 70%, dibandingkan dengan pra siklus. Dari perbandingan hasil pra siklus dan siklus I tersebut apabila disajikan dalam bentuk grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus dan Siklus I

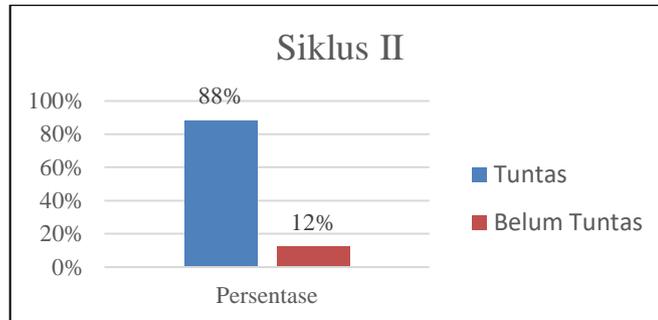
Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada siklus I meningkat dibandingkan dengan siklus sebelumnya: 17 siswa, atau 68% dari siswa, mencapai ketuntasan hasil belajar.

Pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus II dilakukan pada tanggal 28 Mei 2024 yang diikuti oleh 25 siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin kecamatan Grogol kabupaten Kediri. Secara keseluruhan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan mengalami peningkatan dari hasil belajar sebelumnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai indikator siswa rata-rata sangat baik dan baik. Dari nilai tersebut sebagian besar siswa memiliki nilai diatas KKM. Selain hasil observasi, perolehan hasil belajar siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin pada pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus II dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II

No	Nilai	Siswa	Persentase	Kategori
1	$X \geq 70\%$	22	88%	Tuntas
2	$X < 70\%$	3	12%	Belum Tuntas

Hasil dari pelaksanaan tindakan pembelajaran pada siklus kedua menunjukkan bahwa 22 siswa, atau 88%, mencapai kategori tuntas, sedangkan 3 siswa, atau 12%, masih berada dalam kategori belum tuntas. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan tindakan pembelajaran pada siklus kedua berjalan dengan baik dan telah meningkat dibandingkan dengan siklus pertama. Dari nilai tersebut sebagian besar siswa memiliki nilai diatas KKM. Dari hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus II tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



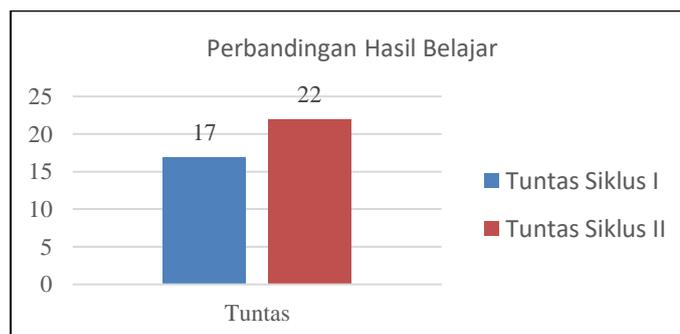
Gambar 4 Grafik Hasil Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II

Hasil belajar tersebut dibandingkan berdasarkan kategori keberhasilan, dimana 70% siswa mencapai kategori tuntas antara siklus I dan siklus II. Adapun perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 5 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Siklus	Jumlah Siswa	
	Belum Tuntas	Tuntas
Siklus I	8	17
Siklus II	3	22
Peningkatan Yang Tuntas (%)		29%

Tingkat ketuntasan hasil belajar siswa meningkat sebesar 29% antara siklus I dan siklus II, seperti yang ditunjukkan dalam data tabel yang disediakan. Ini menunjukkan bahwa tindakan yang diambil selama siklus II meningkatkan pencapaian hasil belajar siswa dibandingkan dengan siklus I. Dari perbandingan hasil siklus I dan siklus II tersebut apabila disajikan dalam bentuk grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5 Grafik Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II



Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa pada siklus II, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan hasil belajar sebanyak 22 siswa, atau 88%, menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil belajar pada siklus sebelumnya dan siklus I. Hasil dari siklus II menunjukkan, berdasarkan indikator keberhasilan yang ditetapkan, bahwa metode pembelajaran zig-zag diterapkan pada permainan sepak bola siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin di Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri.

"Pendidikan jasmani menuju keselarasan antara pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa dan merupakan upaya untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin." (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani seringkali dianggap sebagai komponen penting dari program pendidikan, pendidikan jasmani membantu pertumbuhan

dan perkembangan holistik siswa melalui pengalaman gerak (Arifin, 2017). Menurut definisi ini, jiwa dan raga adalah satu dan sama. Dalam definisi tersebut, aktivitas fisik dipandang sebagai kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, efektif, dan sosial. Diharapkan bahwa kegiatan ini akan memungkinkan siswa untuk tumbuh dan berkembang secara fisik yang sehat dan mengembangkan kepribadian yang selaras

Sepakbola adalah permainan di mana para pemain dari dua tim berbeda berusaha untuk menendang bola dan mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan tetap menjaga gawang mereka tetap aman (Wahyudi, 2020). Dalam permainan sepakbola, tujuan utama adalah mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan sambil menjaga gawang sendiri aman. (Wahyudi, 2020). Oleh karena itu, sepak bola dapat didefinisikan sebagai permainan tim antara dua kesebelasan yang berusaha mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan., sambil juga berusaha untuk menjaga gawang mereka dari serangan lawan, dengan mematuhi aturan yang telah ditetapkan.

Dalam kegiatan permainan sepakbola untuk meraih suatu prestasi, Pendukung yang sangat penting termasuk fisik, teknik, taktik, dan mental. Unsur-unsur ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Terutama teknik, karena teknik merupakan pondasi utama bagi setiap pemain. Permainan yang bagus membutuhkan penguasaan teknik pada diri setiap pemain dalam bermain sepakbola (Irfan et al., 2020). Sepak bola adalah olahraga dinamis yang membutuhkan kebugaran fisik yang prima, serta keterampilan teknik dasar yang baik yang biasanya dipelajari sejak usia dini. Menurut Arief Nur Wahyudi (2020), beberapa teknik dasar yang penting untuk dikuasai dalam sepak bola termasuk passing dan teknik menembak, menghentikan bola, menyundul bola, dan menggiring bola.

Permainan sepak bola melibatkan lari dan operan bola dengan gerakan mudah dan ketepatan. Dribbling, yang berarti menggiring bola, adalah gerakan lari yang digunakan untuk membuat bola bergulir di atas tanah menggunakan kaki. Menggiring bola hanya dilakukan saat pemain tidak dihadang oleh lawan. Saat melakukan dribbling, tidak selalu fokus pada bola, tetapi juga memperhatikan gerakan dan pemain lawan (Irfan et al., 2020). Teknik menggiring bola memiliki fungsi yang sangat penting. Secara definisi, menggiring bola adalah mengontrol bola dengan menendangnya secara bertahap atau perlahan. Menggiring bola memiliki beberapa tujuan, salah satunya adalah mendekati area target, melewati pemain lawan, dan mencegah permainan lawan berjalan.

(Ihsan Shabih et al., 2021) mengemukakan bahwa teknik menggiring bola dibagi menjadi 3 macam yaitu: Teknik menggiring dengan kaki bagian dalam, Teknik menggiring dengan punggung kaki, Teknik menggiring dengan kaki bagian luar ("kura-kura"). Sementara

untuk meningkatkan kemampuan Anda dalam dribbling sepak bola, coba pembelajaran zig-zag. Latihan ini melibatkan gerakan berkelok-kelok melalui cone atau rambu yang ditempatkan dalam pola zig-zag. Menurut (Aulia, 2016), tujuan utama dari pembelajaran zig-zag adalah untuk mengembangkan kemampuan lari, meningkatkan kemampuan menghindari berbagai jenis halangan seperti pemain lawan atau benda-benda di sekitar lapangan. Pembelajaran zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan zig-zag yang dapat membantu meningkatkan kelincahan. Unsur-unsur gerakan dalam pembelajaran zig-zag termasuk perubahan arah dan posisi tubuh, peningkatan kecepatan, dan mempertahankan keseimbangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Effendi dan Rhamadhansyah pada tahun 2017 yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik". Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar menggiring bola menggunakan modifikasi bola plastik. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan kelas. subjek penelitian adalah kelas XI A SMK PGRI Pontianak yang terdiri dari 10 siswa putri dan 18 siswa putra. Teknik pengumpul data menggunakan pengukuran dengan alat pengumpulan data berupa tes. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa penerapan metode pembelajaran menggiring bola dengan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Hal tersebut terbukti dengan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola dari tes yang diberikan, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,82 meningkat sebesar 6,27%. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 82,71%, terjadi peningkatan sebesar 19,07%.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, dan Destrian pada tahun 2021 yang berjudul "Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan



Menggiring Bola pada Atlet Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola (dribbling) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan pretest dan posttest one group. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Ogan Ilir United yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dribbling zig-zag. Data diambil dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan zig-zag diberikan latihan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat t hitung (30,5) sedangkan t tabel (1,70), maka t hitung > t tabel sehingga H1 diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian H1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan zig-zag berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola (dribbling) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan zig-zag dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (dribbling). Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan zig-zag memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola (dribbling) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukiyani dan Sudarso pada tahun 2013 yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V Di SDN Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Kabupaten Sidoarjo”. Sepakbola adalah salah satu jenis olah raga yang sangat digemari orang seluruh dunia. Olahraga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Oleh karena olahraga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik. Berdasarkan uraian-uraian diatas, cabang olahraga bola sepak bola menarik untuk dikaji bersama sehingga perkembangan sepak bola Indonesia semakin diminati masyarakat sekaligus mampu duduk sejajar dengan club-club di negeri luar. Sedangkan masalah yang khusus menarik untuk dibahas bersama dengan dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Demosntrasi Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Wringin Pitu Tahun Ajaran 2012-2013.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Lokasi penelitian di SDN Bakalan Wringin Pitu Balongbendo. Subyek penelitian terdiri dari 36 siswa. Model pembelajaran yang digunakan adalah metode demonstrasi. Berdasarkan hasil penelitian disarankan



agar guru harus bisa menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan sehingga diperoleh penilaian yang memuaskan dan dapat meningkatkan proses belajar mengajar dengan hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran zig-zag dalam permainan sepak bola efektif meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa kelas V MI Hidayatul Mustafidin, kecamatan Grogol, kabupaten Kediri. Dengan mempertimbangkan indikator keberhasilan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran zig-zag dalam permainan sepak bola siswa MI Hidayatul Mustafidin kelas V telah menunjukkan peningkatan hasil belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Lauh, W. D. (2014). DIMENSI OLAHRAGA PENDIDIKAN DALAM PELAKSANAAN PENJASORKES DI SEKOLAH. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3.
- Allsabab, M. Akbar Husein, Sugito, Puspodari, & Weda. (2024). Football players' satisfaction with the quality of services provided by youth football coaching clubs. *Sport TK*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.6018/sportk.551561>
- Arifin, S. (2017). *Internalisasi Sportivitas pada Pendidikan Jasmani*. Zifatama Jawa.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas* (Suryani (ed.); revisi). PT Bumi Aksara.
- Aulia, L. A. (2016). PENGARUH ZIG-ZAG ING TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 15-18 TAHUN DI SALATIGA TRAINING CENTER KOTA SALATIGA.
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). PENINGKATAN PEMBELAJARAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6.
- Ihsan Shabih, M., Iyakrus, & Destriani. (2021). LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRINGBOLAPADA ATLET SEPAK BOLA. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2.
- Malik, A. (2018). *Pengantar Statistika Pendidikan* (1st ed.). DEEPUBLISH.
- Kurniawan, A., Yenni, Aziz, Nanang, & Dkk. (2023). *PENELITIAN TINDAKAN KELAS* (Ariyanto (ed.); cetakan pe). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Sudirjo, E., & Nur Alif, M. (2019). *FILSAFAT PENDIDIKAN JASMANI* (T. Muhtar (ed.)).



UPI Sumedang Press.

Sudarso, & Sukiyani (2013) PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V DI SDN BAKALAN WRINGIN PITU BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Sudarso, & Sukiyani (2013) PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V DI SDN BAKALAN WRINGIN PITU BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan