

---

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL MENGGIRING BOLA MELALUI PEMBELAJARAN BERMAIN ZIG-ZAG PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 31 BENGKULU UTARA

---

M. E. Saputra<sup>1,a)</sup> D. Apriansah<sup>1)</sup> R. Syaputra<sup>3)</sup>

---

**Affiliation:**

SMP Negeri 31  
Bengkulu Utara

**Corresponding**

**Author:**

Erykprs@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan menggiring bola dengan kemampuan siswa Kelas VIII SMP Negeri 31 Bengkulu Utara sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMP Negeri 31 Bengkulu Utara yang berjumlah 27 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai yang diperoleh melalui latihan bermain dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, hal ini terlihat dari nilai rata-rata tes kemampuan siswa dalam menggiring bola pada setiap siklus yang mengalami peningkatan rata-rata pada siklus pertama ke siklus kedua dengan frekuensi 2 siswa persentasi (7,4%) meningkat pada siklus ke dua (33,33%) dalam skala 5 (baik sekali) pada jumlah 9 siswa dan frekuensi 7 siswa persentasi (26%) pada siklus pertama meningkat pada siklus ke dua dengan jumlah 15 siswa dengan persentasi (55,55%) dalam skala 4 (baik) serta pada skala 3 (sedang) pada siklus pertama frekuensi 10 siswa meningkat pada siklus ke dua pada katagorisedang dengan jumlah 3 siswa dengan persentasi (11,11%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa, keterampilan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Nengri 31 Bengkulu Utara dengan melalui metode latihan lari *zig-zag* yang telah dilaksanakan pada siklus pertama dengan hasil 9 siswa yang tuntas dengan persentasi 33,4 % jumlah tidak tuntas 18 siswa dengan persentasi 66,63 % dan pada siklus ke dua memiliki peningkatan dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 24 siswa dengan persentasi sebesar (88,85%). Artinya pada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara telah mengalami peningkatan yang baik.



**Kata Kunci: Menggiring Bola, Sepak Bola, Latihan**

---

### PENDAHULUAN

Di Indonesia, permainan sepak bola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah

Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam

---

lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, Nederland Indhinceh Votbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto, dkk, 2000: 1).

Latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

SMP Nengri 31 Bengkulu Utara merupakan salah satu sekolah yang memiliki segudang prestasi, baik dalam bidang pendidikan, seni, maupun olahraga. Sepakbola adalah olahraga yang paling di gemari oleh siswa di sekolah tersebut. Namun khusus pada siswa kelas VIII, belum maksimal dalam penguasaan materi pelajaran sepakbola pada sub bagian menggiring bola. Hal ini dilihat bahwa siswa kelas VIII kurang memiliki kondisi fisik kecepatan dan kelincahan menggiring bola. Selain itu siswa lebih cenderung untuk bermain langsung, mengingat bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki sangat memadai.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengkaji secara seksama tentang kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Nengri 31

Bengkulu Utara, maka penulis ingin mengadakan penelitian berjudul : “Peningkatan hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui bentuk latihan lari *zig-zag* siswa kelas VIII SMP Nengri 31 Bengkulu Utara”

**METODE**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang akan menggambarkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Nengri 31 Bengkulu Utara.

**Kriteria Skor Pelaksanaan Dribbling Bola**

No	Waktu (dalam detik)	Nilai
1	90 Detik	85
2	100 Detik	75
3	120 Detik	65
4	180 Detik	50
5	200 Detik	35

Sumber: Nurhasan. (Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	85	Sangat Baik (SB)
2	75	Baik (B)
3	65	Sedang (S)
4	50	Kurang (K)
5	0,34	Kurang Sekali (KS)

Adapun hasil penelitian kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara setelah melewati metode latihan lari *zig-zag* pada siklus pertama

dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil siklus I**

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi
		F	%	
1.	85 – 100	2	7,4	Baik Sekali
2.	65 – 84	7	26	Baik
3.	55 – 64	10	37,03	Sedang
4.	35 – 54	8	29,6	Kurang
5.	0 – 34	0	0,0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>27</b>	<b>100</b>	

**Keterangan:**

$$\frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa}} \times 100 = \text{Nilai \%}$$

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode latihan zig-zag run siklus pertama menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara terdapat 2 siswa (7,4%) dalam skala (baik sekali), 7 siswa (26%) dalam skala (baik), 10 siswa (37,03%) dalam skala 3 sedang dan 8 siswa (29,6%) dalam skala (kurang). Pada Siklus pertama banyak ditentukan siswa tidak tuntas sebanyak 15 siswa dan siswa tuntas sebanyak 8 siswa dengan frekuensi 32%.

Berdasarkan hasil data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas disebar

diantara 15 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).

Hasil data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara melalui metode latihan zig-zag run menunjukkan bahwa masih ada 17 siswa yang berbeda dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan pada siklus I (satu), dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswakeselas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada perubahan atau peningkatan dengan melalui metode latihan zig-zag run, namun belum memenuhi nilai standar secara maksimal kemampuan menggiring boladalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31Bengkulu Utara sebagaimana yang di harapkan dengan mencapai target standar kategori sedang. Dengan demikian perlu dilakukan siklus kedua melalui metode latihan zig-zag run dengan memperbaiki proses yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

Pelaksanaan pada siklus II tidak jauh beda pada pelaksanaan siklus pertama, pada siklus kedua dilakukan dengan 3 kali pertemuan. Sebelum melakukan pengajaran, pertama-tama mempersiapkan siswa dan

melakukan do'a sebelum melakukan proses belajar mengajar. Setelah melakukan do'a siswa dari keliling lapangan sebanyak tiga kali putaran. Setelah melakukan lari keliling lapangan, pemanasan atau perenggangan sebagai langkah awal untuk menerima materi yang akan diberikan. Dan tidak lupa memberikan motivasi pada siswa agar lebih bersemangat dalam menerima pelajaran dan melaksanakan perlakuan yang diberikan padanya.

Untuk siklus kedua ini, siswa yang sudah tuntas tetap melakukan pelajaran seperti biasa seperti siswa yang belum tuntas pada tahap siklus pertama. Namun letak perbedaannya dalam siklus kedua ini siswa yang tuntas sebagai control atau sebagai model memberikan contoh kepada siswa yang belum tuntas. Bentuk perlakuan yang diberikan pada siswa pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Bentuk kegiatan yang diberikan pada siklus II**

No	Kegiatan	Pertemuan
1.	1. Latihan lari cepat tanpa bola dengan arah zig-zag 2. Latihan menggiring bola dengan arah zig-zag dengan penekanan pada lutut saat merubah arah 3. Latihan menggiring bola dengan arah zig-zag dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar 4. Menggiring bola dengan melewati rintangan dengan cara zig-zag	4,5,6
2.	Tes keterampilan menggiring bola	

Adapun hasil penelitian kemampuan

menggiring bola dalam permainan sepak

bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara setelah melewati metode latihan lari zig-zag pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus II		Klasifikasi
		F	%	
1.	85 – 100	9	33,3	Baik Sekali
2.	65 – 84	15	66,7	Baik
3.	55 – 64	3	11,11	Sedang
4.	35 – 54	0	0,0	Kurang
5.	0 – 34	0	0,0	Kurang Sekali
Jumlah		27	100	

**Keterangan:**

Jumlah siswa yang tuntas

Nilai %

$\times 100$

Jumlah keseluruhan siswa

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode latihan lari zig-zag siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara terdapat 9 siswa (33,3 %) dalam skala 5 (baik sekali), 18 siswa (66,7%) dalam skala 4 (baik), serta tidak ada lagi siswa dalam skala 3 atau sedang, 2 atau kurang maupun 1 atau kurang sekali. Berdasarkan hasil dan kemampuan menggiring bola dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui metode latihan lari zig-zag. Pada Siklus kedua banyak ditentukan siswa tuntas sebanyak 18 siswa dan siswa nilai baik sekali sebanyak 9 siswa dengan frekuensi 80%.

Tabel Hasil Rekapitulasi Analisis Siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	F	%	F	%
85 – 100	2	7,4	9	33,33
65 – 84	7	26	15	55,55
55 – 64	10	37	3	11,11
35 – 54	8	29,6	0	0,0
0 – 34	0	0,0	0	0,0
Jumlah	27	100	27	100

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan metode latihan lari *zig-zag* pada siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP N 31 Bengkulu Utara memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus pertama terdapat 2 siswa (7,4%) dalam skala 5 (baik sekali) dan meningkat menjadi 9 siswa (33,3%), sehingga diperoleh peningkatan. Demikian pula pada skala nilai 4 (kategori baik) menunjukkan bahwa pada siklus pertama terdapat 7 siswa (26%) dan meningkat menjadi 15 siswa (55,55%) sehingga diperoleh peningkatan (88,85%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui metode latihan *zig-zag* run yang dilaksanakan pada siklus kedua memiliki peningkatan pada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 31 Bengkulu Utara.

Berdasarkan hasil penelitian dapat

disimpulkan oleh peneliti bahwa, keterampilan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Nengri 31 Bengkulu Utara dengan melalui metode latihan lari *zig-zag* yang telah dilaksanakan pada siklus pertama dengan hasil 9 siswa yang tuntas dengan persentasi 33,4 % jumlah tidak tuntas 18 siswa dengan persentasi 66,63 % dan pada siklus ke dua memiliki peningkatan dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 24 siswa dengan persentasi sebesar (88,85%). Artinya pada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 31 Bengkulu Utara telah mengalami peningkatan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adib, Rani. 1974. *Pengembangan Prestasi Olahraga*. Ujung Pandang: KONI Kota Madya.
- Adler. 1994. *Refleksi*. Di akses tanggal 5 Oktober 2011.
- Alma Buchari. 2009. *Guru Profesional Menguasai Metode dan Terampil Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prodesur Penelitian Suatu PendekatanPraktek. (Edisi VII)*. Jakarta: Rineka Cipta. Wordpress.com/bahan
- ajar/mediapembelajaran/crow & crow(1952). Di Akses tanggal 3 Oktober 2011.
- Cholik,M.T. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.

- Jasver, Jass. 2007. *Belajar dan Berlatih Sepak Bola*. Bandung: CV. Pioner.
- Madya, Suwarsih. 2006. *Teori dan Praktek Penelitian Tindakan Kelas (Action Research)*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK. IKIP.
- Sudjana, Nana. 2005. *Tuntutan Penyusunan Karya Ilmiah; Makalah, Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Sudrajat, Ahmad. 2007. *Media Pembelajaran*. Di akses tanggal 6 Februari 2012. Sumiosardjono,
- Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktek Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
-