

KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MELALUI LATIHAN ZIG-ZAG PADA SISWA KELAS IV SD INPRES TANAH MERAH KABUPATEN BELU

Oktoavianus Bere Lau^a Matheos J. Boru^b Firman F.K. Selan^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, oktoavianusberelau@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

Keterampilan, teknik, zig-zag, siswa

Abstrak

Masalah utama yang dihadapi oleh para siswa di tanah merah kabupaten belu adalah teknik menggiring bola. Berkaitan dengan permasalahan di atas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, dengan tujuan untuk mengetahui Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, melalui latihan zig-zag. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kualitatif melalui pendekatan naturalistik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 262 orang. Sampel penelitian ini berjumlah orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah trigulasi. Hasil dalam penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola yang di pelajari siswa kelas IV A SD Inpres Tanah Merah II Atambua karena sudah diterapkan dalam kurikulum dan menjadikan olahraga prioritas di Sekolah Dasar Inpres Tanah Merah II Atambua Kabupaten Belu. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa, proses pembelajaran dan pengembangan bakat dan minat para siswa dalam permainan sepak bola melalui latihan lari zig-zag untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, latihan ini juga membantu para siswa dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu, biaya dan tempat penelitian.

Abstract

The main problem faced by students in Tanah Merah, Belu Regency is the technique of dribbling the ball. In relation to the problems above, the researcher is interested in conducting research, with the aim of finding out the dribbling skills in soccer games, through zig-zag training. The method used in the study is descriptive qualitative through a naturalistic approach. Data collection techniques in this study are Observation, Interviews, and Documentation. The population used in this study was 262 people. The sample of this study was 1,000 people. The data analysis technique in this study was triangulation. The results of this study are the dribbling skills in soccer games learned by class IV A students of SD Inpres Tanah Merah II Atambua because they have been applied in the curriculum and made sports a priority at SD Inpres Tanah Merah II Atambua Belu Regency. Based on the results of this study, the researcher concluded that the learning process and development of students' talents and interests in soccer games through zig-zag running training to improve dribbling skills, this training also helps students in improving their dribbling abilities. The limitations in this study are time, cost and place of research.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang telah memasyarakat dan banyak digemari seluruh Negara di dunia pada umumnya. Demikian juga di Indonesia khususnya masyarakat Atambua pada khususnya sudah mengenal permainan sepak bola ini baik pria, wanita, tua ataupun muda bahkan anak usia Sekolah Dasar. Dasar ini semua dibuktikan dengan banyaknya lapangan yang digunakan baik berupa lapangan kasar bahkan di jalan-jalan. Olahraga sepak bola juga dapat dikatakan sebagai magnet bagi semua kalangan, tanpa harus menjadi orang yang berbadan besar yang memainkan olahraga ini, namun sepak bola memberikan ruang yang tidak terbatas bagi semua kalangan untuk menikmati olahraga ini (Galeko et al., 2022).

Sucipto (2015:7), mengatakan sepakbola merupakan “permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Kecepatan, kelincahan dan daya tahan merupakan aspek yang sangat penting bagi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga (Komarudin & Wali, 2022).

Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola tidak cukup hanya dengan kegemaran dan kesenangan akan tetapi banyak faktor yang harus dilatih dan diolah baik fisik maupun mental. Salah satu unsur perlu dilatih dalam permainan sepak bola adalah cara menggiring bola, jika seseorang mampu menggiring bola dengan baik maka ia dapat melewati lawan dengan mudah. Sehingga perlunya bentuk pelatihan yang tepat guna menunjang keterampilan menggiring bola, dari bentuk pelatihan yang ada salah satunya yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bentuk latihan lari *zig-zag*.

Penerapan latihan menggiringnya harus dilakukan dimulai dari usia Sekolah Dasar, karena pada anak usia Sekolah Dasar komponen tubuh masih muda untuk dilatih dan diolah. Dilihat dari minat bermain sepak bola yang begitu besar di kalangan anak sekolah dasar, pada kenyataannya masih terdapat banyak anak-anak usia sekolah yang belum bermain dengan teknik yang benar, berdasarkan uraian tersebut atas penyebab yang paling dominan kurangnya keterampilan siswa dalam menggiring bola adalah dari anak itu sendiri, disamping itu juga guru penjas sebagai pendidik di sekolah juga merupakan salah satu penyebab kurangnya keterampilan siswa dalam menggiring bola, sebagai contoh di sekolah guru jarang sekali melakukan latihan dalam bentuk permainan misalnya lari *Zig-zag*, dimana sangat cocok untuk merangsang keterampilan anak.

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *zig-zag* tidak boleh di kesampingkan, terlebih untuk pelatihan pada anak usia sekolah dasar. Untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sekali dalam cabang olahraga sepak bola, melihat sangat pentingnya latihan *zig-zag* ini, untuk itu penulis berinisiatif mengambil judul: Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan *Zig-Zag* Pada Siswa Kelas Iv Sd Inpres Tanah Merah Ii Atambua Kabupaten.

METODE PENELITIAN

Moleong (2015:5), metode kualitatif adalah metode yang menggunakan pendekatan holistik dan deskriptif; mengungkapkan sebuah fenomena dalam bentuk deskripsi dari kata-kata dan bahasa. Proses dan makna (perspektif subyek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif.

Landasan teori dimanfaatkan sebagai pedoman agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Inpres Tanah Merah II Atambua Kabupaten Belu berjumlah 45. Sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah trigulasi. Adapun tempat penelitian ini di SD Inpres Tanah Merah II Atambua, Kabupaten Belu. Durasi dalam penelitian ini adalah 2 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi

Pada data temuan, peneliti menemukan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SD Inpres Tanah Merah II Atambua sangat memadai baik itu sarana dan prasarana sekolah maupun sarana dan prasarana olahraga.

Siswa-siswi mengerti akan keterampilan menggiring bola melalui latihan *zig-zag*. Pada data temuan, peneliti menemukan bahwa rata-rata para siswa Kelas IVA SD Inpres Tanah Merah II Atambua mengerti akan keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola.

Kemampuan melintasi rintangan. Pada temuan data, peneliti menemukan bahwa rata-rata para siswa Kelas IVA SD Inpres Tanah Merah II Atambua mampu melintasi rintangan berupa kuns.

Wawancara

Tabel 1

Tabel Hasil wawancara dengan Guru PJOK

No.	Pertanyaan	Jawaban Responden
1.	Bagaimana pengalaman siswa saat melakukan latihan <i>zig-zag</i> ?	1. Saya merasa latihan <i>zig-zag</i> sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan menggiring pada siswa. 2. latihan <i>zig-zag</i> cukup menantang awalnya, tetapi setelah beberapa kali mencoba, siswa mulai terbiasa dan merasa lebih percaya diri.
2.	Apa saja tantangan yang dihadapi siswa selama latihan <i>zig-zag</i> ?	1. Tantangan yang di hadapi siswa mungkin kesulitan mengatur nafas, kelelahan otot. 2. kesulitan menjaga keseimbangan.
3.	Bagaimana persepsi siswa terhadap manfaat latihan lari <i>zig-zag</i> untuk keterampilan menggiring bola?	1. Persepsi dari siswa terhadap manfaat latihan lari <i>zig-zag</i> yaitu: meningkatkan kelincahan dan koordinasi. 2. Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan meningkatkan kebugaran siswa.

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Bagaimana guru melihat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola siswa? | <p>1. Pengaruh latihan <i>zig-zag</i> terhadap kemampuan menggiring bola siswa yaitu; meningkatkan kelincahan dan koordinasi.</p> <p>2. meningkatkan kecepatan dan akselerasi, meningkatkan kemampuan kognitif dan keseimbangan siswa.</p> |
| 5. Bagaimana kamu melihat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola siswa? | <p>1. Pengaruh latihan lari <i>zig-zag</i> terhadap kemampuan menggiring bola siswa yang saya amati yaitu: meningkatnya kelincahan, koordinasi, dan kecepatan dalam menggiring bola siswa.</p> <p>2. melatih ketangkasan siswa dalam menggiring bola.</p> |
| 6. Apa saja yang kamu lakukan untuk membantu siswa dalam latihan lari zig-zag? | <p>1. Yang saya lakukan untuk membantu siswa dalam latihan lari <i>zig-zag</i> yaitu: memberikan arahan dan contoh tentang cara melewati rintangan berupa kuns baik menggunakan bola maupun tidak.</p> <p>2. siswa melakukan gerakan lari <i>zig-zag</i> melewati rintangan kuns.</p> |
| 7. Bagaimana kamu mengevaluasi kemajuan siswa dalam menggiring bola? | <p>Yang perlu saya evaluasi guna untuk kemajuan siswa dalam menggiring bola antara yaitu: memberikan motivasi agar mereka lebih giat lagi dalam berlatih menggiring bola melalui metode yang saya gunakan saat ini yaitu latihan lari <i>zig-zag</i>.</p> |

Berdasarkan wawancara hasil wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola yang di pelajari siswa kelas IVA SD Inpres Tanah Merah II Atambua adalah olahraga permainan yang sudah dimasukkan dalam materi pembelajaran sehingga di setiap kurikulum mata pelajaran PJOK selalu diterapkan dalam kurikulum, dan menjadikan olahraga permainan sepak bola olahraga yang di prioritaskan dalam Sekolah Dasar Inpres Tanah Merah II Atambua Kabupaten Belu.

Tabel 2

Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas IVA SD Inpres Tanah Merah II Atambua

No.	Pertanyaan	Jawaban Responden
1.	Apa yang kamu rasakan saat melakukan latihan lari <i>zig-zag</i> ?	Yang kami rasa saat melakukan latihan lari <i>zig-zag</i> saat ini sangat

	mudah untuk melatih kami meningkatkan keterampilan menggiring bola
2. Apa yang kamu pelajari dari latihan lari <i>zig-zag</i> ini?	Yang kami pelajari saat ini yaitu tentang teknik dasar permainan sepak bola melalui latihan <i>zig-zag</i> untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dan juga didukung sarana dan prasarana yang mendukung
3. Apakah latihan lari <i>zig-zag</i> ini membantu kamu dalam menggiring bola?	Iya, sangat membantu karena dengan latihan lari <i>zig-zag</i> bisa meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, maka peneliti dapat menganalisis bahwa; keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui latihan *zig-zag* di Kelas IVA SD Inpres Tanah Merah II Atambua Kabupaten Belu dilaksanakan secara rutinitas sesuai dengan jadwal mata pelajaran PJOK yang sudah ditetapkan oleh sekolah dengan didukung sarana dan prasarana yang memadai, sehingga para siswa pun dapat mengikuti proses pembelajaran dan latihan menggiring bola melalui latihan lari *zig-zag* dengan baik dan selalu menjaga ketertiban dalam mengikuti proses pembelajaran.

Hasil Analisis Observasi Dan Wawancara

Dari hasil analisis observasi dan wawancara dengan Guru PJOK dan Siswa Kelas IVA dapat disimpulkan bahwa: 1). Peran Guru PJOK dalam Membentuk Karakter di SD Inpres Tanah Merah II Atambua. 2). SD Inpres Tanah II mempunyai sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. 3). Guru PJOK sudah memberikan pengetahuan dan melatih para siswa Kelas IVA tentang teknik dasar menggiring bola melalui Latihan lari *zig-zag*. 4). Para siswa Kelas IVA tahu dan memahami tentang keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui latihan lari *zig-zag*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data observasi, wawancara, dan dokumentasi tentang keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui latihan lari *zig-zag* pada siswa kelas IV SD Inpres Tanah Merah II Atambua Kabupaten Belu maka diambil kesimpulan sebagai berikut: proses pembelajaran dan pengembangan bakat dan minat para siswa dalam permainan sepak bola melalui latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, latihan ini juga membantu para siswa karena dengan latihan lari *zig-zag* adanya peningkatan dalam menggiring bola. Sebagai salah satu wadah pembelajaran di SD Inpres Tanah Merah II Atambua Kabupaten Belu.

Saran

Ada beberapa saran yang ingin peneliti ajukan: 1). Guru PJOK diharapkan lebih menekankan kedisiplinan pendidikan karakter baik itu kedisiplinan dalam kelas dan juga disiplin lingkungan sekolah agar dapat meningkatkan nilai mata pelajaran PJOK dalam kurikulum merdeka. 2). Lebih ditingkatkan lagi dalam melakukan kerjasama dengan para siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapi. 3). Guru PJOK diharapkan meluangkan waktu lebih untuk melatih para siswa guna lebih memahami lagi para siswa dalam melakukan keterampilan dasar menggiring bola melalui latihan *zig-zag*. 4). Peserta didik diharapkan lebih fokus lagi dengan apa yang di terapkan Guru PJOK dalam pelatihan lari *zig-zag* guna meningkatkan keterampilan menggiring bola. 5). Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti hal yang sama dengan perspektif yang berbeda sehingga akan melahirkan ide atau inovasi baru dalam membentuk karakter dan kemampuan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Deepublish. Pamungkas, B. P. (2021). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*.
- Gabhe, Y., Rewo, J. M., & Wani, B. (2021). *Pend. KePelatihan Olahraga-SI*.
- Harsono. (2015). *Pengaruh variasi latihan dribbling with zig zag trajectory terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepak bola*. *Spotify Journal*, Remaja Rosdakarya, 6. Irfan, W., Ilham, I., & Saputra, A. (2022).
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- Hamdani. 2015. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Irfan dkk, 2020 .*Pengaruh Latihan Dribbling Zig Zag dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan Dribbling*.
- Jayadi, W., Sukamto, A., & Hasbunallah. (2015). *Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola* . *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*.
- Julianto, Y. (2021). *Pengaruh Latihan Dribbling Zig Zag dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan Dribbling*. *Score*.
- Kusuma, dkk. (2018). *Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Melalui Small Side Games*. [online]. Diakses dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2018-04-12/pdf>
- Kompas.com. (2020). *Sepak Bola: Pengertian, Sejarah dan Manfaatnya*. [online]. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/01/180000369/sepak-bolapengertian-sejarah-dan-manfaatnya?page=all>
- Menurut Sukatamsi (dalam Erlan, Simanjuntak dan Atiq, 2016) *menggiring bola*
- Moleong (2015:5). *metode kualitatif adalah metode yang menggunakan pendekatan holistik dan deskriptif*.
- Nugraha, Novian Candra. 2018. *Perbandingan Pengaruh Latihan antara Menggunakan Model Individual Tetap dengan Berganti Pasangan terhadap Keterampilan Stop Passing dalam Permainan Sepak Bola*.
- Narlan, A., & Juniar, dicky T. (2017). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020).

- Rochman. (2016). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.*
- Sucipto (2015). *Mahir bermain sepak bola.* Jakarta: Depdikbud
- Siswandi, 2018:264. *Dribbling dalam Latihan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola*
- Sumber: Nurhasan (*tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*).
- Shabih, M. I. (2021). Kontribusi Zig-Zag Dribbling Drill Dan 15 Yard Turn Drill Terhadap Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia.*
- Sugiyono, S. (2015). *Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola.* Jakarta.