

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN DRIBEL ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI GERAK KLUB ATLET SEPAK BOLA

(DI SMA NEGERI 1 KEMBANG TANJONG) TAHUN 2025

mofadhil898@gmail.com

M.fadil, Indah Lestari, Muhammad

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran berbasis permainan *dribel Ziq Zaq* terhadap peningkatan koordinasi gerak siswa dalam kegiatan klub sepak bola. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 20 siswa aktif dalam klub sepak bola SMA Negeri 1 Kembang Tanjong. Instrumen yang digunakan adalah *Tes Dribel Zig-Zag* dan *Tes Wall Pass*. Data dianalisis menggunakan uji *t* berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan koordinasi gerak siswa. Pada *Tes Dribel Zig-Zag*, nilai rata-rata waktu tempuh menurun dari 11,37 detik menjadi 10,59 detik, dengan $t\text{-hitung} 9,43 > t\text{-tabel} 2,093$. Pada *Tes Wall Pass*, jumlah passing akurat meningkat dari 12,05 menjadi 14,65, dengan $t\text{-hitung} 12,92 > t\text{-tabel} 2,093$. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa metode permainan *dribel Ziq Zaq* efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak siswa sepak bola.

Kata kunci: Koordinasi Gerak, Permainan Dribel, Sepak Bola, Metode Pembelajaran, *Ziq Zaq*

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepak bola digemari semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton (Agusta, & Agus, 2020; Datau et al, 2022). Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang

tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton (Andarasna, 2022; Rifan et al, 2023).

Permainan sepakbola memiliki bermacam teknik yaitu, *shooting* (menembak), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul), *control* (menguasai), *long pass* (melambungkan), dan *dribbling* (menggiring) serta teknik penjaga gawang. Teknik merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan *multilateral* gerak. *Dribbling* merupakan kemampuan menggiring bola dari satu tempat ketempat lain dengan tetap menguasai bola yang

berguna untuk menghindari hadangan lawan dan untuk mengatur tempo permainan (Soemardiawan, Yundarwati, 2020).

Zig-zag adalah pola gerakan yang melibatkan perubahan arah secara cepat dan berulang, membentuk sudut-sudut tajam. Dalam konteks olahraga, terutama sepak bola, teknik *zig-zag* sering digunakan untuk menggambarkan cara pemain menggiring bola dengan mengubah arah secara tiba-tiba untuk menghindari lawan. Teknik ini sangat penting untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan pemain dalam mengontrol bola saat bergerak di lapangan. Menurut penelitian oleh Sari dkk (2020), latihan *dribble zig-zag* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain secara signifikan. Dalam studi tersebut, para peneliti menemukan bahwa pemain yang berlatih dengan metode ini menunjukkan peningkatan dalam kecepatan dan kontrol bola, yang sangat penting dalam situasi permainan yang dinamis. Prabowo (2021) juga menekankan bahwa teknik *zig-zag* dalam *dribbling* membantu pemain dalam mengembangkan strategi permainan. Pemain yang mahir dalam teknik ini dapat lebih efektif dalam menghindari tekanan dari lawan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Latihan yang terarah dalam teknik ini akan menghasilkan peningkatan keterampilan yang signifikan.

Kurikulum merdeka menjadi program yang diharapkan dapat melakukan pemulihan dalam pembelajaran, dimana menawarkan 3 karakteristik diantaranya pembelajaran berbasis proyek pengembangan *Softkil* dan *Hardskil* sesuai dengan profil pelajar Pancasila, pembelajaran pada materi yang lebih esensial yaitu pokok yang paling mendasar pada setiap mata pelajaran dan struktur kurikulum yang lebih fleksibel. Dengan adanya penerapan kurikulum merdeka diharapkan dapat memajukan Pendidikan

di Indonesia terutama dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang aktif, kreatif dan bisa diterima oleh siswa tanpa adanya tekanan dan juga dapat memberikan pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik yang hasilnya diharapkan agar peserta didik dapat menjadi teladan yang baik dan berkualitas dan dapat mengamalkan ilmu yang didapat selama Pendidikan pembelajaran berlangsung dan diharapkan dapat terus memberikan kontribusi terbaik bagi bangsa Indonesia dengan menjadi pelajar Pancasila yang berguna dan selalu taan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kurikulum merdeka dengan konsep belajar mandiri berarti memberikan kebebasan kepada sekolah, guru dan siswa untuk bebas berinovasi dan belajar secara mandiri dan kreatif, dimana kebebasan ini dimulai dari guru sebagai penggerak (Hartoyo & Ra

TEORI

Pengertian Metode Pembelajaran

Pengertian metode dapat dimulai dari dua bagian utama yaitu dari aspek bahasan bahasa makna kata, *etimologi* dan bahasan istilah atau makna yang sebenarnya, *terminologi*. Aspek etimologi, dalam bahasa Latin, metode berasal dari dua suku kata, yaitu “meta” artinya melalui dan “hodos” artinya jalan atau cara. Penggabungan kedua kata ini menjadi “*metahodos*” yang kemudian bermakna jalan yang dilalui atau cara melalui. Bila kata “*metahodos*” ini diinterpretasi lebih lanjut maka metode akan bermakna cara melalui sesuatu yang menuntut upaya-upaya, persiapan-persiapan, kemampuan-kemampuan dan lain sebagainya untuk dapat melalui. Metode dalam Bahasa Arab dikenal dengan istilah “*thariqah*” yang berarti langkah-langkah strategis yang dipersiapkan untuk melakukan suatu pekerjaan. Muhaiba, dkk, (2020:2) menyatakan kesulitan belajar terjadi ketika peserta didik tidak mampu melakukan aktivitas belajar secara maksimal. Setiap

peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menerima suatu materi pelajaran. Kesulitan belajar ini dalam bahas Inggris disebut *learning disability* yang membuat orang merasa kesulitan dalam melakukan kegiatan belajar. Klasifikasi kesulitan belajar memiliki banyak tipe yang masing-masing membutuhkan diagnosis dan pembelakalan yang berbeda-beda sesuai dengan tipe masing-masing. Kemampuan yang berbeda tersebut tentunya juga dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti kemampuan intelektual, kemampuan fisik, latar belakang keluarga, dan pendekatan pembelajaran yang terkadang mencolok antara peserta didik yang satu dengan yang lain.

Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi peserta didik dalam menerima pelajaran yang akan menimbulkan suatu hambatan dalam suatu proses belajar seseorang. Dimana dengan adanya hambatan ini dapat menyebabkan seseorang mengalami kegagalan atau kurang berhasil dalam mencapai tujuannya dalam belajar. Kesulitan belajar akan membuat suatu keadaan yang menyebabkan peserta didik tidak dapat belajar sebagaimana mestinya (Utami, 2020:92)

Metode pembelajaran adalah cara pendidik memberikan pelajaran dan cara peserta didik menerima pelajaran pada waktu pelajaran berlangsung, baik dalam bentuk memberitahukan atau membangkitkan. Jadi peranan metode pembelajaran ialah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang *kondusif*. Dalam menggunakan suatu metode, kita seharusnya memiliki beberapa landasan pemikiran mengapa kita memakai metode tersebut. Prinsip pemakaian metode yang digunakan berfungsi untuk memberi penguatan terhadap apa yang kita kerjakan, sehingga kita mempunyai alasan yang kuat dalam menggunakan metode tertentu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*). Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran berbasis permainan *dribel Ziq Zaq* terhadap peningkatan koordinasi gerak atlet yang tergabung dalam klub sepak bola SMA Negeri 1 Kembang Tanjung tahun 2025.

Populasi

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Budiwanto (2017: 147), menyatakan bahwa “Rancangan Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*). Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran berbasis permainan *dribel Ziq Zaq* terhadap peningkatan koordinasi gerak atlet yang tergabung dalam klub sepak bola SMA Negeri 1 Kembang Tanjung tahun 2025.

Sampel

Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian dengan cara teknik *Random Sampling* atau pengambilan sampel secara acak. Teknik ini termasuk dalam kategori *probability sampling*, di

mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Menurut Sugiyono, (2017) *Random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Mengukur waktu tempuh dalam menggiring bola melewati cone berbentuk zig-zag. *Tes Dribel Ziq Zaq* bertujuan untuk mengukur koordinasi gerak, kelincahan, dan kontrol bola saat bergerak zig-zag di bawah tekanan waktu.

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode permainan dribel Ziq Zaq terhadap peningkatan koordinasi gerak siswa klub sepak bola SMA Negeri 1 Kembang Tanjong. Data yang dikumpulkan meliputi hasil tes zig-zag yang dilakukan oleh 20 siswa yang tergabung dalam klub sepak bola SMA Negeri 1 Kembang Tanjong dengan masing-masing memiliki 2 kali percobaan. Penelitian ini melibatkan 20 atlet dengan rentang usia 16 sampai 18 Tahun

Hasil Tes Zig-Zag.

digunakan yaitu *Tes Zig-Zag*. Mengukur waktu tempuh dalam menggiring bola melewati cone berbentuk zig-zag. *Tes Dribel Ziq Zaq* bertujuan untuk mengukur koordinasi gerak, kelincahan, dan kontrol bola saat bergerak zig-zag di bawah tekanan waktu.

Hasil Tes Wall Pass

Tes Wall Pass digunakan untuk menghitung jumlah operan atau tendangan akurat yang di tendang ke arah dinding

selama 30 detik. *Tes Wall Pass* bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi gerak dan ketepatan teknik passing pemain sepak bola dengan memantulkan bola ke dinding (tembok) dan mengontrolnya kembali.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan koordinasi gerak siswa setelah diterapkannya metode pembelajaran berbasis permainan *Dribel Ziq Zaq*. Hal ini ditunjukkan melalui dua jenis tes, yaitu *Tes Dribel Zig-Zag* dan *Tes Wall Pass*, di mana hasil posttest menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil pretest secara konsisten pada seluruh peserta.

SIMPULAN

1. Terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil *Tes Dribel Zig-Zag* setelah diberi perlakuan metode permainan *dribel Ziq Zaq*. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata waktu tempuh dari 11,37 detik menjadi 10,59 detik, dengan nilai $t\text{-hitung} = 9,43 > t\text{-tabel} = 2,093$. Artinya, metode ini efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak, kelincahan, dan kontrol bola siswa.
2. Hasil *Tes Wall Pass* juga menunjukkan peningkatan kemampuan koordinasi gerak dan akurasi teknik *passing*. Rata-rata *passing* akurat meningkat dari 12,05 operan menjadi 14,65 operan, dengan $t\text{-hitung} = 12,92$ yang lebih besar dari $t\text{-tabel} = 2,093$. Ini menunjukkan bahwa metode permainan juga berdampak pada peningkatan keterampilan teknis.
3. Secara keseluruhan, penggunaan metode pembelajaran berbasis permainan *dribel Ziq Zaq* berpengaruh secara signifikan

terhadap peningkatan kemampuan koordinasi gerak atlet sepak bola, baik dari aspek *dribel* maupun *passing*. Metode ini terbukti lebih menarik, aplikatif, dan memberikan

hasil yang positif dalam proses pembelajaran teknik dasar sepak bola.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fisher, K. R. (2016). *Play-Based Learning: A Review of the Literature*. *International Journal of Early Years Education*, 24(1), 1-15.
- Haas, T. I., Sahoo, S., Buckley, R., & Timmons, B. W. (2022). *Coordination training improves motor skills and executive functions in preschool children: A feasibility study*. *Pilot and Feasibility Studies*, 8, Article 128.
- Hastie, P. A., & Martin, E. (2021). *The Role of Games in Physical Education: A Review of the Literature*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(5), 24- 29.
- Kezirian, M. T., & Alsharhan, S. (2015). *The impact of dribbling and ball control techniques on football performance*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 61–72.
- Khotimah, R., Maliki, A., & Winarto, H. (2024). *Penerapan pendekatan pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani*. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPS)*,9(2).
- Mo, L., Wu, Y., Jiang, Y., & Yu, J. J. (2024). *The effectiveness of game-based physical activity interventions on student enjoyment in physical education: A systematic review and meta-analysis*. *BMC Public Health*, 24, 18043.
- Rahmadayanti, Haryanto *Potret kurikulum merdeka Wujud merdeka meleajar di Sekolah Dasar."* *Jurnal Basisedu* 2022 Vol 6 No.4
- Nadhiroh, Syifaun, and Isa Anshori. *"Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis pada*

- Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." Fitrah: Journal of Islamic Education 4.1 (2023): 56-68.*
- Muhammad Umara, Sumarjo, Jafaruddin. *Suatu penelitian tentang pelaksanaan pembelajaran Berbasis Kurikulum merdeka belajar di MAN 5 Pidie tahun 2022/2023. Journal Sport Helth Education (JSHE) P ISSN : 3023-7662*
- Muhaiba, R., Aisy, R. R., Imaniyah, N., Sari, S. M., & Agustina, S. D. (2020). Faktor penyebab kesulitan belajar dan dampak terhadap perkembangan prestasi siswa kelas 1-6 SDN Gili Timur 1. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro, 1(1)*.
- Sri Rumini, dkk. (2018). *Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.*
- Panginan, Veronica Resty, and Susianti Susianti. "Pengaruh Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Ditinjau dari Perbandingan Penerapan Kurikulum 2013." *Jurnal PGSD Universitas Lamappapoleonro 1.1 (2022): 9-16.*
- Utami, A. P. (2020). Kesulitan belajar: gangguan psikologi pada siswa dalam menerima pelajaran. *ScienceEdu: Jurnal Pendidikan IPA, 2(2), 92-96*
- Suryaman, Maman. "Orientasi pengembangan kurikulum merdeka belajar." *Seminar Nasional Pendidikan Bahasa Dan Sastra. 2020.*
- Sriratnawati, *Faktor penyebab Kesulitan Belajar, Pedagogik: Jurnal Penelitian Pendidikan , (2017) 4.2*
- Syah, M. (2016). *Psikologi belajar.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Vhalery, Rendika; Setyastanto, Albertus Maria; Leksono, Ari Wahyu. *Kurikulum merdeka belajar kampus merdeka: Sebuah kajian literatur. Research and Development Journal of Education, 2022, 8.1: 185-201.*
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport.* McGraw-Hill Education
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Wedanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16 (1), 41-54.*