

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK *DRIBBLING* BOLA FUTSAL MELALUI MEDIA MODIFIKASI PEMBELAJARAN PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL PUTRA SMANEGERI 06 BENGKULU SELATAN

Yores Andrianto¹, Juwita², Ajis Sumantri³
Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu
yoresandrianto3@gmail.com

Submitted: 2023-11-23

Published: 2023-12-27 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2023-12-22

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dribbling dengan modifikasi pembelajaran zig-zag. Dengan subjek penelitian berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Prosedur penelitiannya melalui 4 tahapan dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Dari siklus pertama setelah dilakukan perhitungan maka diperoleh hasil peningkatan dalam klasifikasi baik sekali sebanyak 5 peserta dengan persentase 25%, dalam klasifikasi baik 7 peserta dengan persentase 35%, dalam klasifikasi sedang 6 peserta dengan persentase 30% dan 2 peserta dikategori kurang. Peserta yang tuntas pada siklus pertama yaitu sebanyak 12 peserta dengan persentase 60%. Setelah dilakukan tindakan melalui modifikasi pembelajaran dribbling zig-zag menggunakan bola dan gerak zig-zag tanpa bola. Pada siklus ke dua, didapatkan hasil bahwa ada peningkatan dengan jumlah peserta dalam klasifikasi baik sekali sebanyak 12 peserta, klasifikasi baik 5 peserta dan 3 peserta dalam klasifikasi sedang. Jumlah peserta dengan nilai tuntas pada siklus ke dua sebanyak 17 peserta dalam kategori baik sekali dengan persentase 85% pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan dribbling dengan menggunakan modifikasi zig-zag pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

Kata kunci: *Dribbling*, Modifikasi pembelajaran, Futsal

Abstract

The aim of this research is to improve dribbling techniques with modified zig-zag learning. With research subjects totaling 20 people. The method used in this research is Classroom Action Research. The research procedure goes through 4 stages starting from the planning, implementation, observation and reflection stages. From the first cycle, after the calculations were carried out, the result was an increase in the excellent classification of 5 participants with a percentage of 25%, in the good classification 7 participants with a percentage of 35%, in the medium classification 6 participants with a percentage of 30% and 2 participants in the poor category. There were 12 participants who completed the first cycle with a percentage of 60%. After taking action through modified zig-zag dribbling learning using a ball and zig-zag movements without a ball. In the second cycle, the results showed that there was an increase in the number of participants in the excellent classification of 12 participants, 5 participants in the good classification and 3 participants in the medium classification. The number of participants with a complete score in the second cycle was 17 participants in the very good category with a percentage of 85% for men's futsal extracurricular participants at SMA Negeri 6 South Bengkulu. It can be concluded that there is an effect of increasing dribbling by using the zig-zag modification on the men's futsal extracurricular participants at SMA Negeri 6 South Bengkulu.

Keywords: *Dribbling*, learning modification, Futsal

Pendahuluan

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah, mengandung dua kata, yaitu pendidikan dan jasmani. Kata pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi perannya dimasa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya.

Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakat di luar jam pembelajaran akademik di sekolah". Minat olahraga berarti kecenderungan seseorang untuk memilih cabang olahraga yang menjadi keinginannya yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai tujuan, sedangkan bakat adalah potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk berprestasi dalam kegiatan atau cabang olahraga tertentu. (Rasyono, 2016). (Indarto et al., 2018).

SMA Negeri 06 Bengkulu Selatan salah satu sekolah yang terletak di Kecamatan Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan, Provinsi Bengkulu, yang merupakan salah satu dari sekian institusi

pendidikan yang ada di kabupaten Bengkulu selatan yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, Beberapa kegiatan Ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung berbagai macam potensi siswa-siswi SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Terdapat dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib untuk kelas X tersebut adalah pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan untuk kelas X, XI, XII paskibra, futsal, sepak bola, bahasa inggris, kerohanian islam (Rohis), karya ilmiah remaja (KIR), Teater, Palang Merah Remaja. Saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit di sekolah-sekolah menengah pertama atau menengah atas. Akan tetapi Permainan bola futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai berbagai unsur-unsur dalam permainan futsal, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah menggiring bola (dribbling), menembak bola (shooting), menghentikan bola (control) dan mengoper bola (passing).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan modifikasi

pembelajaran agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani. Yaitu *developmentally appropriate practice (DAP)* yang artinya bahwa tugas ajar yang di sampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajar. Upaya memodifikasi pembelajaran yang di maksud untuk menuntun, mengarahkan dan mengajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa (Raharjo, 2013).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 06 Bengkulu Selatan, ternyata masih banyak peserta yang belum bisa melakukan teknik *dribbling* dengan baik. Seperti tidak sesuai dengan sikap permulaan, sikap perkenaan pada bola dan sikap akhir yang seharusnya. Kemudian, kurangnya kemampuan guru dalam mencari model – model pembelajaran *dribbling* bola futsal sehingga pembelajaran menjadi monoton.

Solusi dari permasalahan buruknya pada teknik *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA

Negeri 06 Bengkulu Selatan adalah dengan model pembelajaran efektif yang dapat digunakan untuk guru sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga. Beberapa metode metode dan gaya mengajar, yang sering digunakan oleh seorang guru diantaranya adalah pemrosesan informasi, gaya mengajar komando, *difergent*, pembelajaran kooperatif. Dan beberapa metode, gaya, strategi yang biasa digunakan oleh seorang guru, khususnya guru penjas. Dalam penjas seorang guru dituntut kreativitasnya untuk menggunakan gaya, metode dan strategi mengajar yang tepat, sehingga antusias belajar siswa tinggi,

Dilihat dari berbagai uraian permasalahan di atas sehingga dapat dirumuskan permasalahannya adalah “Bagaimanana upaya meningkatkan teknik *dribbling* bola futsal melalui media modifikasi pembelajaran pada peserta ekstrakurikuler futsal Putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan”.

Tujuan umum dalam melakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan peserta ekstrakurikuler SMA negeri 06 Bengkulu selatan dalam *mendribbling* atau menggiring bola futsal dengan baik dan benar.

KAJIAN TEORI

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani. Manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan pendidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain.

Pendidikan jasmani memiliki ciri bermain dan olahraga, tetapi secara eksklusif bukanlah suatu kombinasi yang setara diantara istilah bermain dan olahraga. Seperti sudah dikemukakan pada bagian awal tulisan ini, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik dan juga aktivitas pendidikan, tetapi baik

itu kegiatan bermain atau olahraga (sebagai *sport*), keduanya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan proses pendidikan, hampir selalu pengalaman aktivitas jasmani dapat dimanfaatkan untuk pencapaian kepentingan pendidikan. Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmani hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat. Manakala pengalaman dalam pendidikan jasmani tidak memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya.

Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif, maupun efektif penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani sekolah menengah umum yang telah diprogramkan dalam GBPP (Garis-Garis Besar Program Pengajaran), ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, juga untuk menanamkan gerak – gerak dasar yang baik dan benar. Hal ini disampaikan oleh (Ateng 2020).

Perkembangan gerak merupakan

salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat (Nugraha, 2018).

Pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: ‘Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Yang disampaikan oleh James A.B. dan David A.F. (2019; dalam Freeman, 2019)

Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani di Indonesia berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Dalam mewujudkan hal tersebut pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan di

tingkat pendidikan dasar dan menengah memegang peran penting. Sebab ada yang mengemukakan dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani adalah dengan gerakan yang terampil dari para siswa yang membuat perubahan intelektual, emosional, fisik dan adaptasi terhadap perilaku dan keperibadian (Nixon dan Jawet, 2019).

Selain itu ada yang berpendapat pendidikan jasmani sebagai “pendidikan untuk hidup” adalah tujuan inti dari konsep ini telah disarankan oleh professional lain yang berkomitmen untuk pendidikan melalui fisik yaitu didalamnya terdapat pembangunan social, pengembangan moral, pengembangan kerja sama, pengayaan hidup, pengembangan citra diri, dan pengembangan sportivitas (pestolesi dan baker, 2019). Dari penjelasan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan pendidikan sangat berperan penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Hal tersebut terbukti bahwa hasil pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang pada intinya bertujuan untuk menanamkan nilai – nilai luhur. Nilai yang ditanamkan dapat melalui gerak dan mampu berkembang sesuai fitrah manusia seutuhnya.

Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) yang berarti tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Bahagia dan Suherman 2001).

Menurut Dini Rosdini (2012 : 49) dengan melakukan modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan mengurangi aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Malahan sebaliknya, karena siswa akan lebih banyak difasilitasi untuk lebih banyak bergerak serta riang gembira dalam bentuk kegiatan dalam bentuk pendekatan bermain. Konsep ini memaparkan kondisian lingkungan sekolah yang dapat digunakan sebagai sarana. Prasarana dan media pembelajaran pendidikan jasmani.

olahraga yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

a. Modifikasi Jumlah

Modifikasi jumlah adalah penambahan jumlah media pembelajaran sehingga jumlahnya memadai dengan siswa yang belajar. Misalnya, penambahan jumlah bola, kun, maupun media lain yang dapat

membantu dalam pembelajaran.

b. Modifikasi Ukuran

1. Modifikasi Panjang dan Lebar

Modifikasi panjang atau lebar dalam pendidikan jasmani agar peserta didik tidak merasa kelelahan dan merasa terbebani dalam melakukan aktifitas belajar. Misalnya modifikasi ukuran lapangan bola menjadi lebih kecil dan pendek, memperpendek jarak lapangan lari, dan lain-lain.

2. Modifikasi Tinggi dan Rendah

Modifikasi tinggi dan rendah intensitas latihan tes menggiring bola yang dilakukandan lain-lain.

c. Modifikasi Bentuk Latihan

Modifikasi bentuk media pembelajaran dapat dilakukan dengan tujuan agar lebih menarik dan mudah dilakukan. Contohnya, dengan latihan tes *dribbling* dengan modifikasi zig zak, *dribbling* bola lurus dan bolak balik.

Permainan BolaFutsal

Futsal adalah suatu permainan bola besar berupa regu yang terdiri atas lima lawan lima dan satu penjaga gawang yang di pertandingan bisa di dalam ruangan atau di luar ruangan. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta strategi dalam menciptakan gol. Futsal merupakan kata

yang di gunakan secara internasional untuk permainan sepak bola ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FOTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan *Salon* atau *Sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan).

Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan dalam ruangan (Murhananto, 2019:6).

Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas (Sabda Halim, 2017:5).

Pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang di mainkan didalam ruangan lima lawan lima dan satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain, yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak

bola Internasional atau yang biasa di sebut (Federation International de Asosiasi Sepakbola, FIFA 2014). (Nazer dan Ali 2018).

Kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang lebih baik karena persiapan fisik, mental (Rezaimanesh 2020). Sarrano (2020) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam bermain. Menurut Mulyono (2018) Futsal adalah salah satu cabang olahraga bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk di gunakan lahan serang, ukuran lapangan yang agak kecil.

Futsal di mainkan oleh dua tim yang terdiri lima pemain yang ada di dalam lapangan di tambah dengan kiper. Futsal memiliki karakteristik di antaranya adalah semua pemain bergerak atau rotasi secara merata dan kapan saja bisa menyerang dan bertahan. Eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat selama pertandingan.

Olahraga futsal seolah olah mengalir begitu saja, karena atlet wajib melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda

beda, sehingga di perlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet di haruskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga di tekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi. Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan.

Futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepak bola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965. (Justinus. L, 2018).

Permainan futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan di dalam lapangan yang lebih kecil”. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, Lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah Internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *Football* dan *sala*. (Halim 2019).

Teknik Menggiring Bola Futsal

(*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol hal ini penjelasan menurut (Justinus. L2019). *Dribbling* merupakan menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan.” *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan, Menurut (Justinus. L, 2019).

Dribbling atau menggiring bola sama seperti sepak bola yaitu menguasai bola dan menciptakan peluang gol yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Mulyono 2018).

Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (sole of the foot), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (instep of the foot). Akan tetapi situasi permainan dituntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sool of the foot*) dengan alaskan lapangan yang rata, hal ini

di jelaskan Menurut (Andri. I, 2018). *Dribbling* adalah teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki baik kiri atau kanan. (Mikanda 2018).

Teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*, teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Dalam permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sering dipakai untuk teknik yang satu ini. (Muhammad A.M 2019).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Yang di mana penelitian tindakan kelas ini menurut Titianah (2008). Menyatakan PTK ini sangat bermanfaat bagi guru untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran didalam kelas. Dengan melaksanakan tahapan-tahapan PTK guru dapat menemukan masalah yang timbul didalam kelasnya sendiri (bukan kelasorang lain). Dengan menerapkan berbagai teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif. Selain itu, sebagai penelitian terapan disamping guru

melaksanakan mengajar dikelasnya juga melaksanakan masalah-masalah aktual yang dihadapi guru dikelasnya.

Adapun tahapan penelitian dari penelitian PTK ini yaitu :

1. Tahap Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan layanan (*Planning*) adalah tahap yang menjelaskan apa, dimana, mengapa, kapan, oleh siapa dan bagaimana penelitian di lakukan.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan layanan (*Aktion*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah di susun sebelumnya.

3. Tahap Pengamatan (Observasi)

Pengamatan/observasi (*Observation*) adalah tahap di mana kita memperhatikan atau menganalisa perkembangan objek yang di teliti

4. Tahap Refleksi

Analisis refleksi (*Reflection*) adalah tahap pengupasan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan diskusi

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil Penelitian Siklus I

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Data yang diperoleh dari hasil observasi dan hasil

penelitian atau kemampuan peserta dalam pembelajaran *dribbling zig-zag* bola futsal. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan terhadap siswa dalam proses pembelajaran *dribbling*. Sedangkan kemampuan siswa yang dinilai adalah keterampilan menggiring bola futsal.

Dari uraian akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh telah atau belum meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan bola futsal melalui media modifikasi pembelajaran tes *dribbling zig-zag*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

Adapun bentuk pembahasan dalam penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut.

Persiapan Siklus

Persiapan dan perencanaan tindakan pada siklus 1 yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Membuat rencana kegiatan yang memuat materi tentang metode latihan tes *dribbling zig-zag* dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola futsal

laki-laki SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

- b. Membuat rencana pelaksanaan penelitian
- c. Membuat daftar nama-nama dan jumlah peserta ekstrakurikuler bola futsal laki-laki yang menjadi subjek penelitian.

Tindakan

Pelaksanaan Tindakan siklus 1 dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Adapun persiapan tindakan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam melakukan modifikasi pembelajaran *dribbling* bola futsal
- b. Mengecek daftar kehadiran peserta didik pada ekstrakurikuler bola futsal laki-laki SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan yang menjadi subjek penelitian.
- c. Menjelaskan metode, arahan serta aturan-aturan dalam melakukan latihan pembelajaran *dribbling* bola futsal dan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran
- d. Mengarahkan dan memotivasi peserta ekstrakurikuler agar lebih bersemangat dan siap menerima pembelajaran *dribbling* bola futsal
- e. Melakukan pembelajarans *dribbling* bola futsal dengan rintangan 7 buah kone dengan modifikasi pembelajaran

- dribbling* zig-zag menggunakan bola ataupun tanpa menggunakan bola
- f. Teste dituntut untuk melakukan pembelajaran *dribbling* dengan sungguh-sungguh
 - g. Peserta yang melakukan pembelajaran dengan main-main akan diberi hukuman pus up sebanyak 5 kali

Pelaksanaan

Pembelajaran dapat langsung tuntas apabila seluruh peserta mendapat nilai minimal 75, secara klasikal minimal 75% dari seluruh jumlah subjek penelitian. Pelaksanaan pada tes siklus 1 dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, adapun tahapan yang dilakukan peserta saat sebelum memulai tes adalah

- a. Siswa berbaris di lapangan
- b. Berdoa
- c. Mengecek kehadiran peserta didik yang menjadi subjek penelitian
- d. Pemanasan dengan gerakan lari bolak – balik
- e. Penyiapan materi dan menjelaskan kembali metode, aturan-aturan dan tujuan tes *dribbling* bola futsal
- f. Memulai pelaksanaan tes *dribbling* dengan modifikasi pembelajaran zig-zag menggunakan bola

Adapun contoh metode dalam melakukan modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag tersebut. Dapat di lihat dari tabel

berikut :

Table 4.1 bentuk kegiatan yang diberikan pada siklus 1

No	Kegiatan pelaksanaan tes siklus 1	Pertemuan
1	a. Teste menggiring bola ke arah kiri dan ke kanan melewati rintangan pertama b. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara <i>zig-zag</i> c. Bila salah arah dalam menggiring bola, teste harus memperbaikinya dan stopwatch tetap berjalan d. Bola digiring oleh kaki kiri dan kaki kanan dengan bergantian secara <i>zig-zag</i> e. Waktu yang ditempuh mulai dari aba-aba “ya” sampai garis finish	1,2,3,4
2	Tes <i>dribbling</i> bola futsal	

Bagi peserta yang dalam pelaksanaannya melakukan kesalahan akan diberikan koreksi dan diberi semangat motivasi untuk bisa dengan cara menyuruh melakukannya kembali secara berulang sehingga peserta benar-benar bisa dalam melakukan *dribbling* bola futsal dengan dengan baik.

Observasi

Setelah proses aksi (pelaksanaan

tes *dribbling*) metode tes *dribbling* zig-zag kemudian dilakukan tahap observasi (pengamatan) pada peningkatan keterampilan *dribbling* bola futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

Berikut tabel pengkategorian skala nilai

Tabel 4.2 Pengkategorian/pengskoran skala nilai siklus 1

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik Sekali	66 – 100
2	Baik	53 – 65
3	Sedang	41 – 52
4	Kurang	30 – 40

Adapun hasil penelitian dari keterampilan peserta tes *dribbling* zig-zag bola futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan setelah dilakukan tahapan-tahapan persiapan perencanaan, tindakan, pelaksanaan dan observasi maka didapatkan hasil dari modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag bola futsal pada siklus 1 dengan menggunakan instrumen tes *dribbling* zig-zag dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi hasil siklus 1

No	Katego	Siklus 1		Klasifikasi
		F	%	
1	66 – 100	5	25%	Baik sekali
2	53 – 65	7	35%	Baik
3	41 – 52	6	30%	Sedang
4	30 – 40	2	10%	Kurang
Jumlah		20	100	

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode tes *dribbling* zig-zag pada siklus pertama dapat dilihat bahwa kemampuan *dribbling* bola futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan terdapat 5 siswa dengan persentase (25%) dalam klasifikasi (baik sekali), 7 siswa dengan persentase (35%) dalam klasifikasi (baik), 6 siswa dengan persentase (30%) dalam klasifikasi (sedang), dan 2 siswa dengan persentase (10%) dalam klasifikasi (kurang). Pada siklus pertama ditemukan masih ada peserta yang belum tuntas melakukan *dribbling* berjumlah 8 peserta dan peserta yang tuntas sebanyak 12 siswa dengan persentase (60%).

Selanjutnya diambil kesimpulan dari hasil data kemampuan peserta dalam *dribbling* zig-zag bola futsal masuk dalam kategori sedang. Dan siswa yang masuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 8 orang

akan kembali diambil tindakan dalam siklus berikutnya (Siklus 2).

Refleksi

Hasil data dari penelitian siklus 1 (satu) kemampuan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan dalam *dribbling* bola futsal melalui modifikasi pembelajaran zig-zag menunjukkan hasil, bahwa masih ada 8 dari 20 peserta yang masuk dalam kategori kurang. Berdasarkan dari hasil evaluasi penelitian tes *dribbling* zig-zag pada siklus 1 (satu). Dapat disimpulkan bahwa keterampilan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan dalam menggiring bola futsal sudah ada perubahan dan peningkatan dengan melalui modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag, namun belum memenuhi nilai standar keberhasilan. Dengan demikian perlu dilakukan tindakan kembali pada siklus 2 (dua) melalui modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag. Dengan memperbaiki metode pembelajaran *dribbling* zig-zag yang telah dilaksanakan pada tindakan siklus 1 (satu).

Hasil Penelitian Siklus 2

Perencanaan

Berdasarkan hasil dari siklus pertama, menunjukkan hasil bahwa masih perlu diambil tindakan kembali yang mana

pada siklus pertama masih belum memenuhi target nilai rata-rata. Maka pada tahap perencanaan siklus 2 (dua) yang dilaksanakan tetap menggunakan metode *dribbling* zig-zag yang sama pada siklus I (Pertama). Namun yang membedakan yaitu adanya peningkatan gerak zig-zag tanpa bola dan peningkatan dalam pengawasan dalam melakukan pembelajaran *dribbling* zig-zag bola futsal pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan tindakan yang diberikan pada siklus pertama. Sebelum memulai pembelajaran, pertama-tama peserta ekstrakurikuler berbaris dilapangan kemudian mengecek kehadiran seluruh peserta oleh peneliti, kemudian do'a dipimpin oleh salah satu peserta, setelah melakukakn do'a, peneliti menyampaikan materi yang akan diberikan dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Setelah penyampaian materi peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan dan peregangan otot-otot adalah rangsangan pertama yang diberikan pada peserta untuk menerima materi dalam pembelajaran. Setelah melakukan pemanasan peserta dibagi

menjadi 2 kelompok dengan tujuan agar peserta dapat melakukan kesempatan belajar menggunakan modifikasi pembelajaran *dribbling zig-zag* dengan intensitas gerakannya ditingkatkan dan variatif. Kemudian Siswa dituntut untuk sungguh-sungguh dalam melakukan modifikasi pembelajaran *dribbling zig-zag* dan gerakan cepat zig-zag tanpa bola. Sebelum pelaksanaan pembelajaran dimulai, tidak lupa peneliti untuk memberikan motivasi agar peserta lebih bersemangat dalam melakukan pembelajaran *dribbling* bola futsal dan melaksanakan perintah yang diberikan padanya.

Pada siklus kedua ini, peserta yang sudah tuntas disiklus satu tetap melakukan pembelajaran *dribbling* bola futsal. Namun letak perbedaannya yaitu, peserta yang sudah tuntas adalah sebagai pembantu peneliti dalam peningkatan pengawasan dan sebagai contoh atau sebagai model yang diberikan pada peserta yang belum tuntas.

Pelaksanaan

Pembelajaran dapat langsung tuntas apabila seluruh peserta mendapat nilai minimal 75, secara klasikal minimal 75% dari seluruh jumlah subjek penelitian. Pelaksanaan pada tes siklus 2

dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, adapun tahapan-tahapan yang dilakukan peserta saat sebelum memulai tes adalah

- a. Siswa bebaris dilapangan
- b. Mengecek kehadiran peserta tes
- c. Berdo'a
- d. Penyampaian materi, metode dan tujuan tes *dribbling zig-zag*
- e. Pemanasan
- f. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
- g. Memulai tes *dribbling zig-zag*

Pelaksanaan tes *dribbling zig-zag* bola futsal pada siklus 2 tidak jauh berbeda pada pelaksanaan tes *dribbling* pada siklus pertama, pada siklus 2 dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Namun sedikit berbeda pada saat dilakukan tindakan pada siklus ke 2 yaitu peserta melakukan modifikasi pembelajaran gerak zig-zag tanpa bola dan pengawasan pada saat pembelajaran *dribbling* ditingkatkan agar peserta bersungguh-sungguh dalam melakukan pembelajaran *dribbling* bola futsal.

Adapun metode dalam melakukan tes *dribbling zig-zag* bola futsal dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Metode dalam melakukan tes dribbling zig-zag pada siklus II

No	Kegiatan	Pertemuan
1	a. Peserta tes berdiri dibelakang <i>cone</i> dengan bola di kaki b. Pada aba-aba ‘ya’ peserta mulai menggiring bola melewati rintangan pertama secara zig-zag pada saat itu juga stopwatch berjalan. c. Bola digiring oleh kaki kiri dan kanan secara bergantian melewati rintangan secara zig-zag sampai garis finish d. Bila salah arah dalam melakukan dribbling, teste harus memperbaikinya tanpa menggunakan bagian badan yang lain selain kaki dan stopwatch tetap berjalan. e. Waktu yang ditempuh oleh peserta mulai dari aba-aba “ya” sampai melewati garis finish.	1,2,3,4
2	Tes keterampilan dribbling zig-zag bola futsal	

Pengamatan/Oservasi

Setelah proses aksi (pelaksanaan tes *dribbling*) metode tes *dribbling zig-zag* dan melakukan pengamatan peningkatan pada keterampilan *dribbling zig-zag* pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Berikut tabel pengkategorian skala nilai dan tabel hasil dari observasi peningkatan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan setelah dilaksanakan

penelitian tindakan dengan melalui instrumen tes *dribbling zig-zag* pada siklus 2.

Tabel 4.5 Pengkategorian skala nilai siklus 2

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik Sekali	66 – 100
2	Baik	53 – 65
3	Sedang	41 – 52
4	Kurang	30 – 40

Adapun hasil penelitian dari kemampuan tes *dribbling* bola futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan pada siklus II dengan tes *dribbling zig-zag* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus II		Klasifikasi
		F	%	
1	66 – 100	12	60%	Baik sekali
2	53 – 65	5	25%	Baik
3	41 – 52	3	15%	Sedang
4	30 – 40	0	0	Kurang
Jumlah		20	100	

Setelah kembali diambil tindakan pada siklus kedua yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dan pelaksanaan tes *dribbling zig-zag* bola futsal pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan pada siklus kedua telah menunjukkan hasil bahwa terdapat 12 peserta dengan persentase (60%) dalam

klasifikasi (baik sekali). 5 peserta dengan persentase (25%) dalam klasifikasi (baik) dan 3 peserta dengan persentase (15%) (sedang). Dan tidak ada lagi peserta dengan klasifikasi kurang.

Berdasarkan hasil dari kemampuan peserta dalam melakukan *dribbling* zig-zag bola futsal dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah dilakukannya tindakan melalui modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag tanpa bola dan menggunakan bola futsal dengan intensitas, dan peningkatan pengawasan pembelajaran *dribbling*. Pada siklus kedua banyak ditemukan peserta yang tuntas berjumlah 17 peserta dan peserta dengan predikat baik sekali sebanyak 12 peserta dengan persentase (85%).

Refleksi

Berdasarkan hasil data dari penelitian siklus pertama dan siklus kedua dapat dilihat kemampuan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan dalam *dribbling* bola futsal melalui modifikasi pembelajaran zig-zag tanpa bola dan memakai bola sudah ada perubahan dan peningkatan melalui 2 siklus.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan dalam

menggiring bola futsal dengan menggunakan modifikasi pembelajaran zig-zag sudah tuntas dengan persentase 85%, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus selanjutnya atau siklus ke 3.

Pembahasan Siklus I dan 2

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini dapat dilihat bahwa ketuntasan hasil belajar telah dicapai dengan sekali pengulangan materi pembelajaran melalui modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan dapat dikatakan meningkat pada siklus 1 dengan kategori sedang dengan jumlah peserta yang tuntas sebanyak 12 peserta dengan persentase 60%. Hal tersebut belum bisa dikatakan berhasil dikarenakan belum memenuhi kualitas nilai standar 75% dari keseluruhan peserta.

Sedangkan keterampilan peserta dalam melakukan *dribbling* bola futsal pada siklus II sangat meningkat dengan baik dibandingkan dengan nilai pada siklus pertama, dimana pada siklus ke II peserta dengan kategori (baik sekali) berjumlah 12 peserta sedangkan dengan kategori (baik) berjumlah 5 peserta dan 3 peserta masih belum mencapai kualitas belajar *dribbling*. Dengan jumlah keseluruhan peserta yang

tuntas berjumlah 17 peserta dengan persentase (85%).

Ketercapaian peningkatan *dribbling* bola futsal pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, tidak lepas dari kerja keras para peserta dalam melakukan pembelajaran *dribbling* dengan berulang-ulang. Pada saat pembelajaran *dribbling* dilakukan peserta benar-benar belajar untuk bisa dalam melakukan *dribbling* bola futsal dengan baik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa, keterampilan peserta dalam mendribbling bola futsal pada ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan menunjukkan hasil yang meningkat dengan menggunakan modifikasi pembelajaran *dribbling* zig-zag. Pada siklus pertama dengan peserta yang tuntas sebanyak 5 peserta dalam kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 25%, dan peserta dalam kategori “baik” berjumlah 7 peserta dengan persentase 35%. Jadi jumlah peserta yang tuntas menjadi 12 peserta dengan persentase 60%. Setelah dilakukan tindakan melalui modifikasi pembelajaran zig-zag pada siklus ke 2 selama 2 kali pertemuan dan pelaksanaan

dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, didapatkan hasil bahwa ada peningkatan dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 17 peserta dalam kategori baik dengan persentase 85%.

DAFTAR PUSTAKA

- Prof. Dr. Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, R&D*, Bandung.
- Suharsimi Arikunto dkk, (2017), *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta, Bumi Aksara
- Mulnyono, (2018). *Pengertian permainan bola futsal*. Jurnal Go.id
- Justinus dan lhaksamana, (2018). *taktik dan strategi futsal modern.be champion*
- Nazer ali, (2017). *Latihan teknik dasar.jakarta: Anugrah*
- Nazer ali, (2019), *Buku pintar futsal*, Jakarta
- Suharsimi Arikunto, (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*, jakarta
- Iwan saputra, (2015). *Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.(Jurnal Pendidikan).
- Rosman Hartini Sam's, (2019). *Model Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta.

- Jakni, (2017). *Penelitian Tindakan Kelas, Bandung* : Alfabeta
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2017). *Implementasi pendidikan karakter di sekolah melalui keteladanan dan pembiasaan. JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia), 1(2), 25-29.*
- Bangun, S. Y. (2019). *Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. Jurnal Prestasi, 2(4), 29-37.*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung:* Alfabet.
- Darmadi, D. H., & Pd, M. (2019). *Pengantar pendidikan era globalisasi: Konsep dasar, tseori, strategi dan implementasi dalam pendidikan globalisasi. An1mage.*
- Eko Sudarmanto, Pungki Indarto Nur Subekti;. (2018). *Pengukuran Tingkat minat dengan bakat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. journal of sport and exercise sciene, vol 1 , 57.*
- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., & Rahayu, S. (2013). *Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. Journal of Sport Science and Fitness, 2(2).*
- Kusnawati,Mia. (2015). *Penelitian tindakan penjasorkes (pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan) Bandung : Alfabet*
- Sudrajat, Ahmad. 2007. *Media pembelajaran, Di akses tanggal 6 february 2012.*
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal. MediaPressindo.*
- Aswadi, (2012). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyah.*