

ABSTRAK

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MELALUI METODE LATIHAN ZIG-ZAG *RUN* PADA TIM SBB USIA 13-15 (SEKOLAH BOLA BIINMAFO) KEFA

Rian Suryanto Tally¹, Robert Tetikay², Magdalena Rambu P. Wasak³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang,
Indonesia
email. riantally7@gmail.com

Latar belakang: Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola, khususnya bagi atlet usia 13–15 tahun yang berada pada tahap perkembangan fisik dan motorik yang pesat. Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet Sekolah Bola Biinmafo (SBB) Kefa, ditemukan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kesulitan dalam menggiring bola, seperti kontrol bola yang kurang baik, gerakan yang kaku, lambat dalam perubahan arah, serta rendahnya kepercayaan diri saat membawa bola. Maka dari itu, diperlukan suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, salah satunya melalui metode latihan zig-zag *run*.

Tujuan penelitian: untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola melalui metode latihan zig-zag *run* pada tim SBB U13-15 (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Aksi (Action Research) Penelitian aksi sebagai penelitian yang bernuansa sosial dengan maksud untuk peningkatan kualitas tindakan didalamnya. Kemudian kemmis (dalam Hopkins, 1993) menyatakan bahwa penelitian aksi merupakan bentuk penyelidikan yang bersifat reflektif dari pelaku tindakan agar supaya dapat meningkatkan kemantapan rasional dalam melaksanakan tugasnya, memperdalam pemahaman atas tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi dimana praktik pembelajaran (pelatihan) tersebut dilakukan.

Hasil dan pembahasan: Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada siklus I, dari 20 atlet hanya 11 atlet (55%) yang mencapai ketuntasan, sementara 9 atlet (45%) belum tuntas. Setelah perbaikan pada siklus II, keterampilan menggiring bola meningkat signifikan dengan 18 atlet (90%) mencapai ketuntasan. Selain peningkatan kuantitatif, atlet juga lebih percaya diri, konsisten, dan akurat pada saat menggiring bola. Secara keseluruhan terjadi peningkatan ketuntasan klasikal dari 55% pada siklus I menjadi 90% pada siklus II.

Simpulan: hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan zig-zag *run* efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet SBB usia 13–15 (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa. Metode ini dapat dijadikan salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kelincahan, kontrol bola, dan kemampuan perubahan arah dalam permainan sepak bola.

Kata kunci: sepak bola, keterampilan menggiring bola, zig-zag *run*,