



Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Pada Dribble Futsal Melalui Metode Latihan Zig-Zag Di SMA Swasta Penerbangan Pulo Brayan Darat Medan

Efforts to Increase Student Motivation in Futsal Dribble Through the Zig-Zag Training Method at Pulo Brayan Darat Private Aviation High School, Medan

Perdin Putra Hia

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: perdinvevenku@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 28-09-2025

Revised : 01-10-2025

Accepted : 03-10-2025

Published : 05-10-2025

Abstract

Students' learning motivation in physical education lessons significantly determines their involvement in sports activities. One of the essential basic skills in futsal is dribbling, which requires mastery of technique, speed, and agility. However, initial observations indicate that students at Pulo Brayan Darat, Medan, are still lacking motivation in participating in futsal dribbling training. This study aims to improve motivation and dribbling skills. The study used Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis & McTaggart model. The subjects were 10 th-grade students. The instruments used were motivation observation sheets, dribbling skills tests, field notes, and documentation. The results showed that student motivation increased by an average of 79% (Good category), while dribbling skills reached an average of 21.9% (Good-Very Good). The application of the zig-zag method has proven effective in increasing engagement.

Keywords: *learning motivation, futsal dribbling, zig-zag method*

Abstrak

Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat menentukan keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga. Salah satu keterampilan dasar yang penting dalam futsal adalah dribble, yang membutuhkan penguasaan teknik, kecepatan, dan kelincahan. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa siswa SMA Swasta Penerbangan Pulo Brayan Darat Medan masih kurang termotivasi dalam mengikuti latihan dribble futsal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi sekaligus keterampilan dribble me. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis & McTaggart. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas X. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi motivasi, tes keterampilan dribble, catatan lapangan, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa meningkat dengan rata-rata 79% (kategori Baik), sementara keterampilan dribble siswa mencapai rata-rata 21,9 (Baik- Sangat Baik). Penerapan metode zig-zag terbukti efektif untuk meningkatkan keterlibatan

Kata kunci: *motivasi belajar, dribble futsal, metode zig-zag*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh. Melalui pembelajaran jasmani, siswa tidak hanya diajak untuk beraktivitas fisik, tetapi juga dilatih dalam hal disiplin, tanggung jawab, kerjasama, serta sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan remaja adalah futsal. Futsal memiliki karakteristik permainan cepat, lapangan



kecil, dan membutuhkan koordinasi Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas, ditemukan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti latihan futsal, khususnya dribble, masih rendah. Banyak siswa yang pasif, enggan berlatih, dan hanya menjadi penonton. Rendahnya motivasi ini salah satunya disebabkan oleh penggunaan metode latihan yang monoton. Oleh sebab itu, perlu adanya strategi pembelajaran yang lebih bervariasi. Motivasi merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil observasi di SMA Swasta Penerbangan Pulo Brayon Darat Medan, diketahui bahwa banyak siswa kurang termotivasi dalam mengikuti latihan dribble futsal. Sebagian besar hanya menonton tanpa aktif berpartisipasi. Kondisi ini disebabkan oleh metode latihan yang cenderung monoton sehingga kurang menarik minat siswa.

Futsal sendiri merupakan permainan bola yang menuntut keterampilan teknis tinggi, salah satunya dribble. Dribble berperan penting dalam mengontrol bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan motivasi sekaligus keterampilan siswa. Salah satunya adalah metode latihan zig-zag yang terbukti dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui cara meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti latihan dribble futsal, (2) menganalisis pengaruh penerapan metode latihan zig-zag terhadap keterampilan dribble siswa, dan (3) memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pembelajaran futsal di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan metode latihan zig-zag dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti latihan dribble futsal di SMA Swasta Penerbangan Pulo Brayon Darat Medan.

Kajian Pustaka

Motivasi belajar menurut Uno (2016) adalah dorongan internal maupun eksternal yang menimbulkan semangat belajar. Dalam konteks olahraga, motivasi sangat penting agar siswa berpartisipasi aktif. Motivasi dibedakan menjadi intrinsik (dorongan dari dalam diri) dan ekstrinsik (dorongan dari luar, misalnya pujian, hadiah, atau kompetisi). Siedentop (2004) menekankan bahwa motivasi olahraga dapat membuat siswa lebih antusias dan terlibat dalam proses pembelajaran. Dribble dalam futsal adalah keterampilan dasar untuk menggiring bola melewati lawan atau menjaga penguasaan bola (Sukatamsi, 2011). Faktor keberhasilan dribble meliputi teknik kaki, koordinasi, kelincahan, serta konsentrasi. Latihan zig-zag menurut Harsono (2015) merupakan bentuk latihan kelincahan dengan pola gerakan berkelok yang bertujuan meningkatkan agility, kecepatan, dan koordinasi. Latihan ini juga menuntut siswa untuk fokus dan mengendalikan bola dengan baik, sehingga dapat meningkatkan motivasi... Dengan demikian, teori-teori di atas mendukung penggunaan metode latihan zig-zag sebagai strategi untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan dribble futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart (1998) yang meliputi empat tahap dalam setiap siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas X SMA Swasta Penerbangan Pulo Brayon Darat Medan. Penelitian dilaksanakan selama dua siklus, pada bulan Agustus hingga September 2025. Instrumen penelitian terdiri dari: (1) lembar observasi motivasi



siswa dengan indikator keaktifan, antusiasme, kerjasama, keberanian, dan konsistensi; (2) tes keterampilan dribble futsal untuk menilai aspek kecepatan, ketepatan, dan penguasaan bola; (3) catatan lapangan; serta (4) dokumentasi berupa foto dan video. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menghitung persentase motivasi dan rata-rata nilai keterampilan, serta secara kualitatif dengan mendeskripsikan perubahan perilaku siswa...

Hasil dan Pembahasan

Hasil Motivasi Siswa: Rata-rata motivasi siswa mencapai 79% (kategori Baik). Sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme, keaktifan, dan konsistensi tinggi.

Nama Siswa	Indikator Motivasi	Aspek yang diamati	Sangat Kurang	Kurang	Baik	Sangat Baik
Sawal Saputra	Keaktifan siswa	Siswa aktif mengikuti seluruh rangkaian latihan dribble futsal		✓		
	Antusiasme	Siswa menunjukkan semangat, senang, dan berusaha mencoba latihan		✓		
	Kerja sama	Siswa mampu bekerja sama dengan teman saat latihan	✓			
	Keberanian	Siswa berani mencoba latihan dribble zig-zag tanpa ragu-ragu			✓	
	Konsistensi	Siswa tetap semangat mengikuti		✓		



		latihan hingga akhir				
Alfarizi					✓	
				✓		
					✓	
						✓
					✓	
Arli Gabriel Tumanggor				✓		
				✓		
					✓	
					✓	
					✓	
Irsan Damanik					✓	
				✓		
						✓
						✓
					✓	
Rohul Imanuel					✓	
						✓
				✓		
						✓
					✓	
Yerikon Nigael Silalahi					✓	
			✓			
					✓	
				✓		
						✓



Doni Wijaya					✓	
				✓		
						✓
					✓	
					✓	
Rizki Alfiandi				✓		
						✓
				✓		
					✓	
						✓
Jovanta				✓		
					✓	
						✓
					✓	
					✓	
Surya Saputra					✓	
						✓
						✓
					✓	
					✓	

Keterangan Skor:

1 = Sangat Kurang (tidak menunjukkan indikator motivasi sama sekali)

2 = Kurang (kadang-kadang menunjukkan indikator motivasi)

3 = Baik (sering menunjukkan indikator motivasi)

4 = Sangat Baik (selalu menunjukkan indikator motivasi)

Kriteria Motivasi Siswa:

Setiap Indikator dinilai 1-4(sangat kurang-sangat baik)

0 – 59 = Sangat Kurang

60 – 74 = Kurang

75 – 84 = Baik

85 – 100 = Sangat Baik



Sawal Saputra = 75%

Alfarizi = 85%

Arli Gabriel Tumanggor = 65%

Irsan Damanik = 70%

Rohul Imanuel = 95%

Yerikon Nigael Silalahi = 60%

Doni Wijaya = 85%

Rizki Alfiandi = 95%

Jovanta = 70%

Surya Saputra = 90%

Hasil Keterampilan Dribble: Rata-rata skor keterampilan dribble siswa adalah (kategori Baik-Sangat Baik). Skor tertinggi diraih oleh Doni Wijaya (27) dan skor terendah oleh Alfarizi, Rohul, dan Yerikon (18).

Nama Siswa	Aspek Penilaian	Kurang	Baik	Sangat Baik	Total Skor
Sawal Saputra	Kecepatan		✓		21
	Ketepatan			✓	
	Penguasaan Bola		✓		
Alfarizi			✓		18
			✓		
			✓		
Arli Gabriel Tumanggor			✓		
				✓	
				✓	
Irsan Damanik				✓	24
				✓	
				✓	
Rohul Imanuel			✓		18
			✓		
		✓			



Yerikon Nigael Silalahi			✓		18
			✓		
			✓		
Doni Wijaya				✓	27
				✓	
				✓	
Rizki Alfiandi			✓		24
				✓	
				✓	
Jovanta			✓		21
			✓		
				✓	
Surya Saputra				✓	24
			✓		
				✓	

Keterangan Skor:

a.1-3= Kurang

b.4-6= Baik

c.7-9= Sangat Baik

Pembahasan: Hasil penelitian membuktikan bahwa metode latihan zig-zag mampu meningkatkan motivasi dan keterampilan siswa dalam dribble futsal. Hal ini sesuai dengan teori Harsono (2015) dan Uno (2016) yang menekankan pentingnya variasi metode pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar.

KESIMPULAN

1. Penerapan metode latihan zig-zag mampu meningkatkan motivasi siswa dengan rata-rata motivasi 79% (kategori Baik).
2. Keterampilan dribble siswa juga meningkat dengan skor rata-rata (kategori baik-sangat baik).
3. Metode latihan zig-zag dapat dijadikan alternatif pembelajaran futsal karena efektif meningkatkan motivasi dan keterampilan siswa.



Saran

1. Guru penjas disarankan menggunakan variasi metode latihan, termasuk zig-zag.
2. Siswa diharapkan lebih aktif dan meningkatkan motivasi intrinsik dalam berlatih.
3. Sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai.
4. Penelitian lanjutan sebaiknya melibatkan subjek lebih banyak dengan kombinasi metode latihan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1998). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics.
- Naser, A., & Ali, K. (2016). The Game of Futsal: History, Rules, and Development. *International Journal of Sports Science*, 6(2), 45–52.
- Sardiman, A. M. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Siedentop, D. (2004). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Sukatamsi. (2011). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surakarta: UNS Press.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.