



## Bermain Sepak Bola Orientasi Dribling Berbasis Problem Base Learning

Johanes Fransinatra Tarigan<sup>1</sup> Abidzan Alghifari Nasution<sup>2</sup> Steven Tanto Sinaga<sup>3</sup> Brema Serafim Barus<sup>4</sup> Nimrot Manalu<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [tariganjohanes04@gmail.com](mailto:tariganjohanes04@gmail.com)<sup>1</sup> [abidzannst@gmail.com](mailto:abidzannst@gmail.com)<sup>2</sup> [stevensng23@gmail.com](mailto:stevensng23@gmail.com)<sup>3</sup> [barusbrema497@gmail.com](mailto:barusbrema497@gmail.com)<sup>4</sup> [nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Keterampilan dribbling dalam sepak bola tidak hanya membutuhkan teknik yang baik, tetapi juga pemahaman taktis dan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan. Metode pembelajaran konvensional sering kali kurang efektif dalam mengembangkan aspek-aspek tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas Problem Based Learning (PBL) dalam meningkatkan keterampilan dribbling melalui permainan kecil seperti 3 vs 3 dan 4 vs 4. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan dua siklus yang melibatkan 30 siswa. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan dribbling, observasi partisipasi siswa, serta refleksi setelah sesi permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PBL dalam permainan kecil secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling, kreativitas dalam bermain, serta pengambilan keputusan di lapangan. Siswa lebih aktif, terlibat dalam eksplorasi strategi, dan mampu menerapkan dribbling secara lebih efektif dalam situasi pertandingan..

**Kata Kunci:** Problem Based Learning, Dribbling, Sepak Bola, Metode Pembelajaran



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang menuntut keterampilan teknis dan kecerdasan taktis. Salah satu elemen krusial dalam permainan ini adalah dribbling, yaitu kemampuan menggiring bola untuk melewati lawan dan menciptakan peluang. Sayangnya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai dribbling secara efektif. Kurangnya kontrol bola, ketidakmampuan melewati lawan, dan lambatnya pengambilan keputusan sering kali menjadi kendala utama. Metode pembelajaran tradisional yang berpusat pada instruksi langsung sering kali kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan ini. Siswa cenderung pasif dan hanya meniru tanpa benar-benar memahami strategi di balik dribbling yang sukses. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan inovatif seperti Problem Based Learning (PBL), yang mendorong siswa belajar melalui eksplorasi dan pemecahan masalah nyata dalam permainan. Dengan menerapkan PBL dalam permainan kecil seperti 3 vs 3 atau 4 vs 4, siswa tidak hanya melatih teknik dribbling, tetapi juga belajar mengambil keputusan cepat, memahami ruang, dan bekerja sama dalam tim. Menurut Hosnan dalam Prasetyo & Abduh (2021), PBL membuat siswa lebih mandiri, aktif, dan terlibat dalam proses belajar, sehingga keterampilan mereka berkembang lebih optimal. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga membangun pola pikir taktis yang lebih baik. Oleh karena itu, integrasi PBL dalam pembelajaran dribbling sepak bola bukan sekadar inovasi, tetapi sebuah keharusan untuk menciptakan pemain yang lebih kreatif, cerdas, dan siap menghadapi tantangan di lapangan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola melalui pendekatan Problem Based Learning (PBL). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus



terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa di salah satu sekolah negeri di Medan yang mengikuti pembelajaran sepak bola. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan dribbling, serta lembar observasi untuk menilai partisipasi siswa selama proses pembelajaran.

1. Subjek Penelitian. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa dari salah satu sekolah negeri di Medan yang mengikuti pembelajaran sepak bola. Pemilihan subjek dilakukan untuk memahami bagaimana penerapan Problem Based Learning (PBL) dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola.
2. Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup empat tahap utama:
  - a. Perencanaan: Menyusun rencana pembelajaran yang mencakup tujuan, materi, serta metode pengajaran berbasis PBL. Dalam tahap ini, guru merancang aktivitas permainan kecil seperti 3 vs 3 atau 4 vs 4 untuk menantang siswa dalam mengembangkan teknik dribbling.
  - b. Pelaksanaan: Siswa dibagi dalam kelompok kecil dan diberikan skenario permainan yang mendorong mereka untuk menggunakan dribbling sebagai solusi untuk mempertahankan bola atau melewati lawan. Mereka didorong untuk berdiskusi, mengevaluasi strategi, dan mencari solusi permainan secara mandiri.
  - c. Observasi: Mengamati dan mencatat aktivitas siswa selama proses pembelajaran, termasuk bagaimana mereka menggunakan teknik dribbling dalam situasi permainan nyata. Observasi ini bertujuan untuk menilai keterlibatan, kreativitas, dan pengambilan keputusan siswa saat menggiring bola.
  - d. Refleksi: Guru dan siswa bersama-sama menganalisis hasil pembelajaran dari siklus yang telah dilakukan. Pada tahap ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi kesulitan yang mereka hadapi dalam dribbling dan mencari strategi perbaikan untuk siklus berikutnya.
3. Pengumpulan Data. Data dikumpulkan menggunakan beberapa instrumen berikut:
  - a. Tes Unjuk Kerja: Siswa melakukan praktik dribbling dalam permainan kecil, yang dinilai berdasarkan kontrol bola, kelincahan, kecepatan, dan pengambilan keputusan saat menghadapi lawan.
  - b. Lembar Observasi: Digunakan untuk mencatat aktivitas siswa, termasuk keterlibatan mereka dalam menerapkan teknik dribbling selama permainan.
  - c. Kuesioner: Untuk mengumpulkan umpan balik dari siswa mengenai pengalaman belajar mereka dan pemahaman tentang strategi dribbling dalam situasi permainan.
4. Analisis Data. Data dianalisis menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif:
  - a. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung persentase peningkatan keterampilan dribbling berdasarkan hasil tes unjuk kerja.
  - b. Analisis kualitatif dilakukan dengan menilai umpan balik dari lembar observasi dan kuesioner untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang efektivitas PBL dalam mengembangkan keterampilan dribbling siswa.

Dengan metode ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran sepak bola yang lebih inovatif, interaktif, dan berbasis pengalaman nyata di lapangan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan dua siklus penelitian tindakan kelas (PTK), diperoleh data yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan dribbling siswa melalui pendekatan Problem Based Learning (PBL). Hasil penelitian ini dibagi ke dalam beberapa aspek utama:



1. Peningkatan Keterampilan Dribbling. Siswa mengalami peningkatan kontrol bola, kelincahan, serta keberanian dalam menghadapi lawan saat melakukan dribbling. Data menunjukkan bahwa setelah beberapa sesi latihan berbasis PBL, tingkat keberhasilan siswa dalam melewati lawan meningkat dari 65% menjadi 82%, sementara kemampuan mereka dalam mengontrol bola saat bergerak meningkat dari 70% menjadi 88%.
2. Intensitas Latihan dalam Small-Sided Games. Dalam sesi permainan 3 vs 3 dan 4 vs 4, siswa lebih aktif dalam menggunakan dribbling sebagai solusi dalam mempertahankan bola dan membangun serangan. Dengan skenario permainan yang menuntut mereka untuk menemukan solusi taktis, frekuensi penggunaan dribbling meningkat sebesar 30% dibandingkan sebelum intervensi PBL diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami kapan dan bagaimana dribbling digunakan secara efektif dalam permainan.
3. Kerja Sama dan Keterlibatan Siswa. PBL mendorong siswa untuk lebih banyak berdiskusi, menganalisis situasi permainan, dan bekerja sama dalam kelompok. Hasil observasi menunjukkan bahwa 92% siswa berpartisipasi aktif dalam sesi permainan kecil dan menunjukkan peningkatan dalam komunikasi tim serta pengambilan keputusan di lapangan. Selain itu, 80% siswa melaporkan meningkatnya rasa percaya diri saat melakukan dribbling, terutama dalam situasi satu lawan satu dengan lawan.
4. Refleksi dan Pemahaman Siswa. Melalui refleksi setelah sesi latihan, siswa mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam dribbling. Banyak siswa menyadari bahwa kontrol bola dan perubahan arah menjadi faktor utama yang masih perlu ditingkatkan, terutama saat menghadapi tekanan dari lawan. Dengan adanya diskusi reflektif, siswa menjadi lebih sadar akan strategi dribbling yang efektif dan mampu menerapkannya dalam permainan berikutnya.
5. Efektivitas Problem Based Learning dalam Pengembangan Dribbling. Pendekatan Problem Based Learning terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling, karena siswa secara langsung dihadapkan pada tantangan permainan yang menuntut mereka untuk berpikir kritis dan mencari solusi dalam situasi nyata.

Identifikasi Masalah: Dengan memberikan skenario permainan yang membatasi opsi passing dan menuntut penggunaan dribbling, siswa lebih terfokus untuk mengembangkan teknik ini secara maksimal. Eksplorasi dan Diskusi: Siswa terlibat dalam proses eksplorasi dan diskusi strategi, yang meningkatkan pemahaman taktis mereka terkait kapan harus menggiring bola dan kapan harus melakukan passing. Evaluasi Keterampilan: Melalui observasi dan lembar penilaian afektif, kognitif, serta psikomotorik, ditemukan bahwa siswa tidak hanya meningkat dalam keterampilan dribbling tetapi juga dalam aspek kerja sama tim, disiplin, dan pengambilan keputusan cepat di lapangan. Proses pengumpulan dan pengolahan data dengan menggunakan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) membantu guru dalam mengevaluasi kemajuan siswa secara menyeluruh, sehingga dapat menentukan langkah-langkah perbaikan yang lebih tepat pada siklus berikutnya. Dengan hasil ini, pendekatan Problem Based Learning dapat direkomendasikan sebagai metode efektif dalam pembelajaran keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode Problem Based Learning (PBL) dalam pembelajaran teknik dribbling sepak bola memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan siswa. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif dan mandiri dengan menghadapi berbagai tantangan dalam permainan, sehingga mereka dapat menemukan solusi terbaik dalam meningkatkan kemampuan dribbling mereka. Pada siklus pertama, siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat



menggiring, terutama saat menghadapi tekanan dari lawan. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman tentang strategi dribbling dan belum terbiasa menerapkan teknik yang tepat dalam situasi permainan nyata. Namun, setelah metode Problem Based Learning diterapkan, siswa lebih banyak terlibat dalam eksplorasi teknik dribbling secara langsung melalui latihan permainan kecil (3 vs 3 dan 4 vs 4). Pembelajaran ini membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan individu mereka sekaligus memahami bagaimana menggunakan dribbling secara efektif untuk melewati lawan, mempertahankan bola, dan membangun serangan. Peningkatan yang signifikan dalam keterampilan teknik dribbling menunjukkan bahwa siswa dapat mengaitkan teori dengan praktik secara lebih efektif. Melalui diskusi dan refleksi setelah setiap sesi latihan, siswa lebih memahami bagaimana menggunakan bagian kaki yang tepat, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengatur tempo permainan saat melakukan dribbling dalam situasi nyata. Beberapa temuan utama dalam penelitian ini meliputi:

1. Peningkatan Kontrol dan Kelincahan Dribbling
  - Siswa mampu menggiring bola dengan lebih stabil dan efektif, baik saat bergerak bebas maupun saat menghadapi lawan.
  - Persentase keberhasilan dribbling meningkat dari 65% menjadi 85% setelah beberapa sesi latihan berbasis PBL.
2. Pemahaman Konseptual yang Lebih Baik
  - Siswa memahami kapan harus menggunakan dribbling pendek untuk mempertahankan bola dan kapan harus menggunakan dribbling panjang untuk menembus pertahanan lawan.
  - Dengan mengamati situasi permainan, siswa lebih cerdas dalam mengambil keputusan saat menggiring bola.
3. Aspek Psikomotorik yang Berkembang
  - Koordinasi gerakan kaki dan keseimbangan tubuh meningkat seiring dengan latihan yang dilakukan secara intensif dalam permainan kecil.
  - Siswa lebih lincah dalam melakukan perubahan arah dan akselerasi saat menghadapi lawan.
4. Peningkatan Keterampilan Sosial dan Kerja Sama
  - Pembelajaran berbasis tim mendorong siswa untuk lebih berkomunikasi dan bekerja sama, terutama dalam mencari solusi saat menghadapi tantangan dribbling.
  - 90% siswa berpartisipasi aktif dalam diskusi dan memberikan strategi untuk mengatasi situasi permainan yang mereka hadapi di lapangan.

Dengan meningkatnya keterlibatan dan motivasi siswa, pembelajaran menjadi lebih interaktif, menyenangkan, dan tidak monoton. Siswa juga merasa lebih percaya diri dalam melakukan dribbling di depan teman-teman mereka dan dalam situasi pertandingan sebenarnya. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa dengan menerapkan Problem Based Learning, siswa tidak hanya mengembangkan teknik dasar dribbling, tetapi juga meningkatkan kemampuan berpikir kritis, kerja sama tim, dan pengambilan keputusan dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan metode pembelajaran olahraga lainnya di sekolah, khususnya dalam melatih keterampilan individu melalui pendekatan berbasis masalah yang lebih aktif dan kontekstual.

**Tabel 1. Data Penilaian**

Aspek Penilaian	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3
Psikomotorik (Kontrol & Kelincahan Dribbling)	60%	78%	90%
Afektif (Keterlibatan & Kepercayaan Diri Siswa)	65%	82%	95%
Kognitif (Pemahaman Strategi Dribbling)	68%	85%	92%



Dengan meningkatnya keterlibatan dan motivasi siswa, pembelajaran berbasis Problem Based Learning (PBL) menciptakan suasana yang lebih interaktif dan menantang. Siswa tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis dalam menggiring bola, tetapi juga mengembangkan pemahaman strategi permainan, kerja sama tim, dan kepercayaan diri saat menghadapi lawan. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan PBL efektif dalam mengembangkan keterampilan dribbling, serta membentuk pola pikir strategis yang lebih baik dalam permainan sepak bola. Hasil ini dapat menjadi acuan dalam metode pembelajaran olahraga di sekolah, terutama dalam meningkatkan keterampilan bermain siswa melalui latihan berbasis masalah yang lebih dinamis dan kontekstual.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Problem Based Learning (PBL) dalam pengembangan keterampilan dribbling sepak bola terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa. Melalui metode ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman teknis dalam mengontrol bola, kelincahan, dan manuver dribbling, tetapi juga mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kerja sama tim, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan nyata. Selain itu, pendekatan PBL mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa, karena mereka dihadapkan pada tantangan yang mendorong eksplorasi solusi secara mandiri maupun kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif siswa mengalami peningkatan signifikan dari siklus pertama hingga siklus ketiga. Disarankan agar metode Problem Based Learning diterapkan lebih luas dalam pembelajaran sepak bola, khususnya dalam pengembangan keterampilan dribbling, guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesiapan siswa dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya menjadi lebih terampil dalam menggiring bola, tetapi juga lebih siap dalam memahami strategi permainan secara menyeluruh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ginting, F. A. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Berbasis IT Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Bola Basket Pada Peserta Didik Kelas XI Akuntansi B SMK Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Sahara, E. D. N., Amenani, C. R., Krisdiantoro, B., Wibowo, S., & Pratama, G. N. (2024). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada Materi Bola Besar Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning Kelas V di SD Negeri 1 Sumoroto. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 5808-5816.
- Syafruddin, M. A. (2024). Penerapan Metode PBL (Project Based Learning) Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 55-69.