

## Bermain Sepak Bola Orientasi Mencetak Gol Berbasis Model PBL (Problem Based Learning)

Nimrot Manalu<sup>1</sup> Azhar Halim Harahap<sup>2</sup> Syahril Alamsyah Nasution<sup>3</sup> Putri Nayla Syam Lubis<sup>4</sup> Agus Surya Marpaung<sup>5</sup>

Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id)<sup>1</sup> [azharhalim108@gmail.com](mailto:azharhalim108@gmail.com)<sup>2</sup>

[syahrilalamsyahnasution@gmail.com](mailto:syahrilalamsyahnasution@gmail.com)<sup>3</sup> [putrinaylasyamlubiskumite@gmail.com](mailto:putrinaylasyamlubiskumite@gmail.com)<sup>4</sup>

[agussuryamarpaung@gmail.com](mailto:agussuryamarpaung@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Model pembelajaran berbasis masalah atau Problem-Based Learning (PBL) telah diterapkan dalam berbagai bidang pendidikan, termasuk dalam pelatihan sepak bola. Pendekatan ini menekankan pada pemecahan masalah nyata yang dihadapi oleh pemain dalam pertandingan, sehingga meningkatkan pemahaman mereka terhadap strategi dan teknik permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas PBL dalam meningkatkan keterampilan mencetak gol pada pemain sepak bola. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini menganalisis berbagai sumber ilmiah mengenai implementasi PBL dalam pelatihan sepak bola serta dampaknya terhadap pengambilan keputusan, kerja sama tim, dan keterampilan teknis pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PBL dalam pelatihan sepak bola memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan pemahaman taktis, kreativitas, serta kemampuan pemain dalam menciptakan peluang mencetak gol. Pemain yang dilatih dengan metode ini lebih mampu menganalisis situasi permainan, mengembangkan strategi efektif, serta mengambil keputusan yang lebih baik dalam pertandingan. Selain itu, PBL juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi dan keterlibatan pemain dalam sesi latihan, karena mereka diberikan kesempatan untuk secara aktif mencari solusi dan bekerja sama dalam tim. Dengan demikian, model PBL dapat menjadi pendekatan inovatif dalam pengembangan keterampilan sepak bola, khususnya dalam orientasi mencetak gol.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, Problem-Based Learning, Keterampilan Mencetak Gol, Strategi Permainan, Pembelajaran Berbasis Masalah

### Abstract

*Problem-Based Learning (PBL) has been widely applied in various educational fields, including football training. This approach emphasizes solving real-world problems faced by players during matches, thereby enhancing their understanding of game strategies and techniques. This study aims to explore the effectiveness of PBL in improving goal-scoring skills among football players. Using a literature review method, this research analyzes various academic sources regarding the implementation of PBL in football training and its impact on decision-making, teamwork, and technical skills. The findings indicate that the application of PBL in football training provides significant benefits in improving tactical awareness, creativity, and players' ability to create goal-scoring opportunities. Players trained with this method are more capable of analyzing game situations, developing effective strategies, and making better decisions during matches. Additionally, PBL contributes to increased motivation and player engagement in training sessions, as they are actively involved in problem-solving and teamwork. Thus, the PBL model can be an innovative approach to developing football skills, particularly in goal-scoring orientation.*

**Keywords:** Football, Problem-Based Learning, Goal-Scoring Skills, Game Strategy, Problem-Based Learning



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 merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Permainan ini tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memiliki nilai-nilai edukatif dan strategis yang

tinggi. Dalam permainan sepak bola, tujuan utama yang ingin dicapai adalah mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, orientasi mencetak gol menjadi aspek yang sangat penting untuk dikembangkan dalam pelatihan dan pembelajaran sepak bola, baik di tingkat profesional maupun amatir (Collins & Bailye, 2018). Model pembelajaran berbasis masalah atau Problem Based Learning (PBL) merupakan pendekatan yang menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran. PBL menekankan pada pemecahan masalah nyata yang dihadapi dalam permainan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman taktis dan teknis pemain. Dalam konteks sepak bola, penerapan PBL memungkinkan pemain untuk mengidentifikasi tantangan dalam mencetak gol dan mencari solusi terbaik melalui diskusi serta praktik langsung di lapangan (Collins & Bailye, 2018).

PBL dalam sepak bola dapat membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, komunikasi, dan kerja sama tim. Model ini mendorong pemain untuk mengeksplorasi berbagai strategi dalam mencetak gol, seperti positioning, passing, dribbling, dan penyelesaian akhir. Selain itu, pemain juga belajar memahami dinamika permainan serta bagaimana mengambil keputusan yang tepat dalam situasi tertentu. (Gracia et al, 2021). Sebagai suatu pendekatan pembelajaran, PBL menekankan pada keterlibatan aktif peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dalam konteks sepak bola, pendekatan ini dapat diterapkan melalui skenario permainan yang dirancang untuk menstimulasi pemikiran strategis pemain. Dengan demikian, mereka tidak hanya menguasai teknik dasar sepak bola, tetapi juga memahami kapan dan bagaimana menerapkannya secara efektif dalam pertandingan (Mithchell & Oslin, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan PBL dalam olahraga dapat meningkatkan pemahaman konsep permainan serta keterampilan teknis dan taktis atlet. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain dalam sesi latihan, karena mereka merasa lebih bertanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri. Oleh karena itu, penerapan PBL dalam sepak bola, khususnya dalam aspek mencetak gol, menjadi sebuah inovasi yang berpotensi besar dalam dunia kepelatihan dan pendidikan olahraga (Gracia et al, 2021).

Orientasi mencetak gol berbasis model PBL dapat diaplikasikan dalam berbagai tingkat usia dan jenjang pembinaan. Mulai dari pemain muda hingga pemain profesional dapat memanfaatkan pendekatan ini untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang strategi mencetak gol. Dengan adanya pembelajaran berbasis masalah, pemain tidak hanya menghafal pola permainan, tetapi juga memahami bagaimana menciptakan peluang mencetak gol dalam berbagai situasi pertandingan (Starkes & Ericson, 2019). Dalam pendekatan PBL, pelatih berperan sebagai fasilitator yang membantu pemain dalam mengeksplorasi dan menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Pelatih tidak hanya memberikan instruksi satu arah, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pemain untuk berpartisipasi aktif dalam menemukan strategi yang efektif untuk mencetak gol. Hal ini dapat meningkatkan kreativitas serta daya analisis pemain dalam menghadapi situasi yang kompleks di lapangan (Krik, 2018). Seiring dengan perkembangan metode pembelajaran dalam olahraga, model PBL semakin banyak diterapkan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi juga pada aspek kognitif dan sosial pemain. Dengan demikian, pemain dapat lebih memahami pentingnya kerja sama tim, komunikasi yang efektif, serta pengambilan keputusan yang tepat dalam permainan.

Tantangan dalam menerapkan model PBL dalam sepak bola adalah bagaimana merancang skenario permainan yang realistis dan relevan dengan tujuan pembelajaran. Pelatih perlu menyusun latihan yang memungkinkan pemain untuk menghadapi situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Dengan demikian, pemain dapat belajar dari pengalaman nyata dan mengembangkan strategi mencetak gol yang lebih efektif. Selain itu,

implementasi model PBL dalam sepak bola memerlukan evaluasi yang terus-menerus untuk mengukur efektivitasnya. Pelatih perlu melakukan refleksi dan analisis terhadap perkembangan pemain dalam memahami strategi mencetak gol. Umpan balik yang diberikan harus bersifat konstruktif, sehingga pemain dapat memperbaiki kelemahan dan meningkatkan keterampilan mereka secara bertahap (Zechner & McMahon, 2021).

Penerapan PBL dalam sepak bola juga harus disesuaikan dengan karakteristik pemain dan tingkat kompetisi yang mereka hadapi. Untuk pemain pemula, latihan dapat difokuskan pada pemahaman dasar tentang mencetak gol dan posisi bermain. Sementara itu, bagi pemain yang lebih berpengalaman, latihan dapat lebih kompleks dengan menambahkan elemen taktik dan strategi yang lebih mendalam (Zechner & McMahon, 2021). Dengan meningkatnya minat terhadap pendekatan berbasis masalah dalam pembelajaran olahraga, diharapkan lebih banyak penelitian yang mengkaji efektivitas PBL dalam meningkatkan kemampuan mencetak gol dalam sepak bola. Kajian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi pelatih, akademisi, dan praktisi olahraga dalam mengembangkan metode pelatihan yang lebih inovatif dan berbasis bukti. Sehingga, orientasi mencetak gol dalam sepak bola berbasis model PBL menawarkan pendekatan yang lebih interaktif dan mendalam bagi pemain dalam memahami strategi permainan. Dengan mengadopsi metode ini, diharapkan pemain dapat mengembangkan keterampilan teknis, taktis, serta kognitif mereka dengan lebih optimal. Oleh karena itu, penerapan model PBL dalam pembelajaran sepak bola menjadi langkah yang relevan dalam meningkatkan kualitas permainan dan prestasi atlet di berbagai tingkat kompetisi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah studi literatur, yang bertujuan untuk menggali berbagai referensi dan sumber ilmiah terkait penerapan model Problem Based Learning (PBL) dalam pembelajaran sepak bola, khususnya dalam orientasi mencetak gol. Studi literatur ini dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber akademik, seperti jurnal ilmiah, buku, prosiding seminar, serta laporan penelitian yang relevan dengan topik pembahasan. Sumber-sumber tersebut diperoleh melalui database ilmiah terkemuka, perpustakaan digital, dan publikasi resmi yang memiliki kredibilitas tinggi. Dalam penelitian ini, literatur yang dianalisis mencakup konsep dasar tentang sepak bola, strategi mencetak gol, serta implementasi model PBL dalam konteks pendidikan dan pelatihan olahraga. Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan relevansi, validitas, serta kebaruan penelitian agar hasil kajian dapat memberikan wawasan yang mendalam dan komprehensif (Braun, 2006).

Dalam studi literatur ini, analisis data dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk menginterpretasikan dan menghubungkan berbagai konsep serta temuan dari penelitian sebelumnya. Teknik analisis yang digunakan melibatkan proses identifikasi tema utama, perbandingan teori dan hasil penelitian terdahulu, serta sintesis informasi guna mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang efektivitas PBL dalam meningkatkan keterampilan mencetak gol dalam sepak bola. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya memberikan pemetaan konseptual mengenai penerapan PBL dalam olahraga, tetapi juga mengungkap berbagai tantangan serta potensi pengembangannya dalam konteks pelatihan sepak bola di masa depan (Wilcox et al, 2020). Oleh karena itu, hasil dari studi literatur ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dan praktis bagi pelatih, pendidik olahraga, serta pihak terkait dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif dalam sepak bola.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari studi literatur menunjukkan bahwa model Problem Based Learning (PBL) dalam sepak bola memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan mencetak gol. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa metode PBL mampu meningkatkan pemahaman pemain mengenai strategi permainan serta keterampilan teknis seperti positioning, passing, dan finishing. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2020) menemukan bahwa penerapan PBL dalam sesi latihan sepak bola meningkatkan pemahaman taktis pemain hingga 30% lebih tinggi dibandingkan dengan metode konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis masalah mampu merangsang pemikiran kritis dan analitis dalam pengambilan keputusan di lapangan (Smith et al, 2020). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Johnson & Brown (2019) mengungkapkan bahwa pemain yang dilatih menggunakan metode PBL lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan situasi pertandingan dibandingkan dengan pemain yang mendapatkan pelatihan tradisional. Dalam kajian ini, mereka menemukan bahwa pemain yang dilatih dengan PBL lebih sering menemukan solusi kreatif dalam mencetak gol, seperti menggunakan kombinasi umpan pendek dan pergerakan tanpa bola untuk menciptakan peluang gol yang lebih efektif (Jhonson& Brown, 2019).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Garcia et al. (2021) juga menunjukkan bahwa penerapan PBL dalam pembelajaran sepak bola meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerja sama tim. Dalam penelitian ini, pemain yang berlatih menggunakan metode PBL menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan mereka dalam diskusi taktis dan koordinasi di lapangan (Gibbs, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa PBL tidak hanya meningkatkan aspek teknis permainan, tetapi juga mengembangkan aspek sosial dan kognitif pemain (Garcia, F., et al. 2021). Penerapan model PBL dalam sepak bola juga didukung oleh teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi ketika peserta didik secara aktif membangun pemahamannya sendiri melalui pengalaman langsung. Dengan demikian, pemain yang diberikan kebebasan untuk mengeksplorasi dan memecahkan masalah dalam latihan lebih mampu menginternalisasi konsep strategi mencetak gol dibandingkan dengan metode instruksi langsung (Kirk, 2018).

Penerapan model PBL dalam sepak bola juga selaras dengan prinsip pembelajaran konstruktivis, di mana pemain tidak hanya menerima instruksi secara pasif tetapi juga terlibat secara aktif dalam membangun pemahamannya sendiri melalui pengalaman nyata. Dengan kata lain, model ini menempatkan pemain sebagai pusat pembelajaran, sementara pelatih berperan sebagai fasilitator yang membantu mereka dalam mengeksplorasi solusi terbaik terhadap masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas individu pemain, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kerja sama tim yang lebih baik (Kirk, 2018). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PBL dalam sepak bola memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas pelatihan dan performa pemain dalam mencetak gol. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai strategi utama dalam program pelatihan sepak bola modern.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Problem-Based Learning (PBL) dalam pembelajaran sepak bola, khususnya dalam orientasi mencetak gol, memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan taktis, teknis, dan kognitif pemain. Model PBL memungkinkan pemain untuk belajar melalui pemecahan masalah nyata yang mereka hadapi di lapangan, sehingga meningkatkan pemahaman terhadap strategi permainan secara lebih mendalam. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan

shooting, tetapi juga mendorong pemain untuk memahami peran mereka dalam membangun serangan yang efektif dan menciptakan peluang mencetak gol. Beberapa penelitian yang dikaji dalam studi ini menunjukkan bahwa pemain yang dilatih menggunakan model PBL lebih mampu beradaptasi dengan berbagai situasi pertandingan dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan pelatihan konvensional. PBL membantu pemain dalam meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, komunikasi dalam tim, serta pemahaman terhadap taktik permainan. Selain itu, metode ini juga berdampak positif terhadap motivasi pemain, karena mereka secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran dan memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai strategi melalui diskusi serta latihan berbasis skenario. Namun, meskipun model PBL menawarkan banyak manfaat, terdapat beberapa tantangan dalam penerapannya. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana merancang latihan yang dapat menstimulasi pemikiran strategis pemain sekaligus mempertahankan aspek kompetitif dalam permainan. Pelatih perlu memiliki pemahaman yang mendalam mengenai konsep PBL serta keterampilan dalam menciptakan skenario permainan yang relevan dengan kebutuhan pembelajaran pemain. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang dapat mengembangkan strategi pelaksanaan PBL yang lebih efektif dalam konteks sepak bola.

### Saran

Saran dari jurnal ini adalah:

1. Diperlukan pendekatan yang sistematis dalam merancang program latihan berbasis PBL yang dapat diterapkan dalam berbagai tingkatan usia dan tingkat keahlian pemain.
2. Pelatih sebaiknya mengadopsi metode yang memungkinkan pemain untuk mengalami proses belajar berbasis masalah secara lebih interaktif dan kontekstual.
3. Pelatih dan tenaga pendidik olahraga perlu mendapatkan pelatihan yang memadai mengenai prinsip dan penerapan PBL dalam sepak bola agar dapat menciptakan skenario latihan yang efektif.
4. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi pengaruh PBL terhadap pengambilan keputusan dalam pertandingan, kerja sama tim, dan penerapan dalam berbagai kondisi permainan.
5. Akademisi dan praktisi olahraga perlu menjadikan model PBL sebagai bagian dari kurikulum pelatihan sepak bola di berbagai level, baik di akademi sepak bola, sekolah, maupun klub profesional.
6. Inovasi dalam metode pembelajaran berbasis PBL diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan sepak bola, sehingga menghasilkan pemain yang tidak hanya memiliki keterampilan teknis tetapi juga pemahaman taktis dan kemampuan berpikir kritis.
7. Implementasi PBL dalam sepak bola sebaiknya dilakukan dengan dukungan dari pelatih yang memiliki pemahaman mendalam mengenai metodologi pembelajaran ini, sehingga dapat memberikan hasil yang optimal bagi perkembangan pemain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Barrow, H. M. (2019). *Principles of Modern Soccer Coaching*. New York: McGraw-Hill.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2020). *Periodization in Soccer: Strength and Conditioning Strategies*. Champaign: Human Kinetics.
- Braun, V. &. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101
- Collins, D., & Bailey, R. (2018). *The Role of Tactical Awareness in Football Performance*. London: Routledge.

- Garcia, F., et al. (2021). "Implementing Problem-Based Learning in Youth Soccer Training Programs." *Journal of Sports Education*, 35(2), 112-130.
- Gibbs, G. (2020). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford: Oxford Centre for Staff and Learning Development.
- Johnson, P., & Brown, K. (2019). "Problem-Based Learning in Sports: An Effective Approach to Tactical Understanding." *International Journal of Coaching Science*, 17(3), 245-260.
- Kirk, D. (2018). *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. New York: Routledge.
- Light, R. L. (2020). *Game-Based Approaches to Coaching Soccer: Impacts on Tactical Awareness and Decision-Making*. Berlin: Springer.
- Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (2019). *Sport Education and Tactical Games: Combining Instructional Models*. Champaign: Human Kinetics.
- Smith, R., et al. (2020). "The Effectiveness of Problem-Based Learning in Enhancing Tactical Awareness in Soccer Players." *Journal of Physical Education and Sport*, 28(4), 345-360.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2019). *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign: Human Kinetics.
- Tinning, R., & Kirk, D. (2018). *Teaching Physical Education through Sport Pedagogy*. London: Routledge.
- Ward, P., & Williams, A. M. (2019). *Perceptual and Cognitive Skills in Soccer Performance: A Training Approach*. New York: Routledge.
- Wein, H. (2021). *Developing Game Intelligence in Soccer Players*. Berlin: Meyer & Meyer Sport.
- Wilcox, R., et al. (2020). "Cognitive Learning Strategies and Their Role in Soccer Skill Development." *European Journal of Sport Science*, 26(1), 78-95.
- Yates, C., & Chandler, M. (2019). *Pedagogical Strategies in Football Coaching: A Problem-Based Learning Approach*. Oxford: Blackwell.
- Zechner, J., & McMahon, S. (2021). "Applying Problem-Based Learning in Team Sports: A Case Study on Soccer Training." *International Journal of Sports Pedagogy*, 15(2), 150-170.