



Penerapan Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Dribbling Sepak Bola pada Mahasiswa

Nimrot Capello Manalu¹ Putri Hilmi Zakiah² Dini Al Zahra³ Irvan Pasaribu⁴ Gabriel Situmorang⁵

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ putrihilmizakiah@gmail.com² alzahradini708@gmail.com³ irvanpasaribu28@gmail.com⁴ gabrieletojonatan@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model Problem Based Learning dalam meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa dalam pembelajaran mata kuliah sepak bola. Model Problem Based Learning merupakan model pembelajaran yang menekankan pada pemecahan masalah sehingga mahasiswa dapat lebih aktif dalam proses pembelajaran. Model ini dikembangkan oleh Howard S. Barrows dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis serta keterampilan belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 27 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi aktivitas mahasiswa, tes keterampilan dribbling, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui peningkatan keterampilan dribbling mahasiswa pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola mahasiswa. Nilai rata-rata mahasiswa pada tahap pra-siklus sebesar 65 dengan persentase ketuntasan 44%. Pada siklus I nilai rata-rata meningkat menjadi 73 dengan persentase ketuntasan 70%. Pada siklus II nilai rata-rata meningkat menjadi 86 dengan persentase ketuntasan 89%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan model Problem Based Learning efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa.

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

Abstract

This study aims to determine the application of the Problem Based Learning model to improve the basic dribbling skills in soccer among university students in the soccer course. The Problem Based Learning model emphasizes problem-solving activities so that students become more active in the learning process. This model was developed by Howard S. Barrows and is widely used to develop students' critical thinking and learning skills. This research used the Classroom Action Research (CAR) method which was conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects of this study were 27 students who participated in the soccer course. Data collection techniques included observation of student activities, dribbling skill tests, and documentation. The data were analyzed using descriptive analysis to determine the improvement of students' dribbling skills in each cycle. The results showed that the implementation of the Problem Based Learning model was able to improve students' basic soccer dribbling skills. The average score of students in the pre-cycle was 65 with a mastery percentage of 44%. In cycle I, the average score increased to 73 with a mastery percentage of 70%. In cycle II, the average score increased to 86 with a mastery percentage of 89%. Based on these results, it can be concluded that the application of the Problem Based Learning model is effective in improving students' basic soccer dribbling skills.

Keywords: Problem Based Learning, Dribbling, Soccer, 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 paling populer di dunia dan banyak dipelajari dalam kegiatan pembelajaran olahraga, termasuk di perguruan tinggi. Dalam pembelajaran sepak bola, mahasiswa tidak hanya dituntut memahami aturan permainan, tetapi juga mampu menguasai berbagai teknik dasar yang menjadi keterampilan utama dalam permainan. Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola adalah dribbling atau menggiring bola. Dribbling merupakan kemampuan pemain dalam mengontrol dan membawa bola sambil bergerak untuk melewati lawan atau membuka ruang permainan. Menurut Joseph A. Luxbacher, dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola karena teknik ini memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola serta menciptakan peluang dalam permainan. Namun dalam proses pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi masih ditemukan beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dribbling dengan baik. Hal ini terlihat dari kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol bola saat menggiring, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengarahkan bola dengan tepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan model pembelajaran yang dapat meningkatkan keaktifan dan keterampilan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan adalah Problem Based Learning (PBL). Model pembelajaran ini menekankan pada proses pembelajaran berbasis masalah sehingga mahasiswa dapat berpikir kritis, aktif, serta mampu memecahkan masalah yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Model Problem Based Learning dikembangkan oleh Howard S. Barrows dan telah banyak digunakan dalam berbagai bidang pendidikan untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Melalui penerapan model Problem Based Learning, mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam proses pembelajaran, bekerja sama dalam kelompok, serta mampu memahami teknik dribbling dengan lebih baik melalui kegiatan diskusi dan praktik secara langsung. Dengan demikian, keterampilan dasar dribbling sepak bola mahasiswa diharapkan dapat mengalami peningkatan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan model Problem Based Learning dalam meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi.

Kajian Pustaka

Pembelajaran Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Dalam pembelajaran sepak bola, penguasaan teknik dasar sangat penting agar pemain dapat bermain dengan baik dan efektif. Menurut Danny Mielke, keberhasilan dalam permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan controlling. Oleh karena itu, pembelajaran sepak bola perlu dirancang secara sistematis agar mahasiswa mampu menguasai teknik dasar tersebut dengan baik.

Teknik Dasar Dribbling dalam Sepak Bola

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Dribbling adalah kemampuan menggiring bola dengan kaki sambil bergerak untuk mempertahankan penguasaan bola dan melewati lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher, dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola karena teknik ini memungkinkan pemain mengontrol bola dengan baik saat bergerak di lapangan serta

menciptakan peluang serangan. Latihan dribbling yang dilakukan secara teratur dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan kontrol bola, kelincahan, serta koordinasi gerakan tubuh. Oleh karena itu, pembelajaran dribbling perlu diberikan secara bertahap dan berkelanjutan agar keterampilan mahasiswa dapat berkembang dengan baik.

Model Pembelajaran Problem Based Learning

Problem Based Learning merupakan model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dengan menekankan pada pemecahan masalah dalam proses pembelajaran. Model ini mendorong mahasiswa untuk aktif mencari informasi, berdiskusi, serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang berkaitan dengan materi yang dipelajari. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya menerima materi secara pasif tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses belajar. Model Problem Based Learning dikembangkan oleh Howard S. Barrows dan banyak digunakan dalam berbagai bidang pendidikan karena mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis serta keterampilan pemecahan masalah peserta didik. Dalam penerapannya, model ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk bekerja sama dalam kelompok, bertukar pendapat, serta mengembangkan pemahaman terhadap materi melalui pengalaman belajar secara langsung. Melalui penerapan model Problem Based Learning dalam pembelajaran olahraga, mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dan mampu memahami teknik permainan dengan lebih baik. Dengan keterlibatan aktif tersebut, keterampilan mahasiswa dalam melakukan teknik dasar sepak bola seperti dribbling diharapkan dapat meningkat.

Hubungan Problem Based Learning dengan Keterampilan Dribbling

Penerapan model Problem Based Learning (PBL) dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam proses belajar. Melalui kegiatan diskusi, pemecahan masalah, dan praktik secara langsung, mahasiswa dapat memahami teknik dasar permainan dengan lebih baik. Menurut Howard S. Barrows, pembelajaran berbasis masalah dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan peserta didik. Dalam pembelajaran sepak bola, model ini dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berlatih serta memahami cara melakukan teknik dengan benar. Dengan keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran, penerapan model Problem Based Learning diharapkan dapat membantu meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola mahasiswa melalui penerapan model Problem Based Learning. Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran sehingga hasil belajar mahasiswa dapat meningkat. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola dengan jumlah 27 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rencana pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning. Tahap pelaksanaan tindakan merupakan kegiatan penerapan model pembelajaran tersebut dalam proses pembelajaran. Tahap observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas mahasiswa selama pembelajaran berlangsung, sedangkan tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah dilakukan pada setiap siklus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, tes keterampilan dribbling, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengetahui aktivitas mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung. Tes keterampilan dribbling digunakan untuk



mengukur kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik dribbling sepak bola. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian yang diperoleh selama kegiatan pembelajaran. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui peningkatan keterampilan dribbling mahasiswa pada setiap siklus. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam melakukan refleksi sehingga dapat diketahui efektivitas penerapan model Problem Based Learning dalam meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola dengan jumlah 27 mahasiswa. Penelitian dilakukan melalui dua siklus dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola melalui penerapan model Problem Based Learning (PBL). Data penelitian diperoleh melalui tes keterampilan dribbling serta observasi aktivitas mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pada tahap pra-siklus, kemampuan dribbling mahasiswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hasil tes awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mampu melakukan teknik dribbling dengan baik dan benar. Dari 27 mahasiswa, hanya 12 mahasiswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 15 mahasiswa lainnya belum mencapai ketuntasan. Nilai rata-rata yang diperoleh mahasiswa pada tahap pra-siklus adalah 65 dengan persentase ketuntasan sebesar 44%. Kesulitan yang dialami mahasiswa antara lain kurangnya kemampuan dalam mengontrol bola, kesulitan menjaga keseimbangan tubuh saat menggiring bola, serta kurangnya kelincahan dalam mengubah arah saat melakukan dribbling.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I dengan menerapkan model Problem Based Learning, terjadi peningkatan keterampilan dribbling mahasiswa. Pada siklus ini mahasiswa mulai dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan diskusi kelompok, pemecahan masalah yang berkaitan dengan teknik dribbling, serta praktik secara langsung di lapangan. Hasil tes pada siklus I menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 19 mahasiswa, sedangkan 8 mahasiswa lainnya masih belum mencapai ketuntasan. Nilai rata-rata yang diperoleh mahasiswa pada siklus I meningkat menjadi 73 dengan persentase ketuntasan sebesar 70%. Meskipun terjadi peningkatan, masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum mampu melakukan teknik dribbling dengan baik sehingga perlu dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Pada siklus II, proses pembelajaran kembali dilaksanakan dengan memperbaiki kekurangan yang terjadi pada siklus I. Dosen memberikan penjelasan yang lebih jelas mengenai teknik dribbling serta memberikan kesempatan yang lebih banyak kepada mahasiswa untuk melakukan latihan secara berkelompok. Selain itu, mahasiswa juga diberikan masalah yang berkaitan dengan situasi permainan sehingga mereka dapat memahami kapan dan bagaimana teknik dribbling digunakan secara efektif dalam permainan sepak bola. Hasil tes pada siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Dari 27 mahasiswa, sebanyak 24 mahasiswa telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 3 mahasiswa lainnya masih belum mencapai ketuntasan. Nilai rata-rata mahasiswa pada siklus II meningkat menjadi 86 dengan persentase ketuntasan sebesar 89%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu melakukan teknik dribbling dengan baik setelah mengikuti pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning. Selain peningkatan hasil tes keterampilan dribbling, aktivitas mahasiswa selama proses pembelajaran juga mengalami peningkatan. Mahasiswa terlihat lebih aktif dalam berdiskusi, bekerja sama dalam kelompok, serta lebih percaya diri dalam mempraktikkan teknik dribbling di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan keaktifan serta keterampilan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Pembahasan

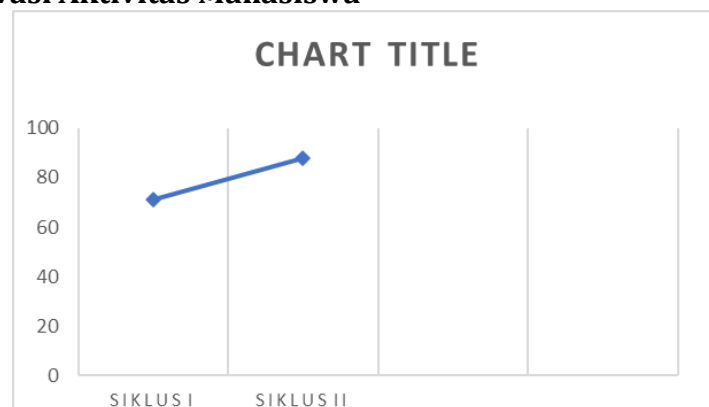
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa penerapan model Problem Based Learning mampu meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata mahasiswa pada setiap siklus penelitian serta meningkatnya jumlah mahasiswa yang mencapai ketuntasan belajar. Peningkatan tersebut terjadi karena model Problem Based Learning memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Mahasiswa tidak hanya menerima materi secara teori dari dosen, tetapi juga dilibatkan dalam kegiatan diskusi, pemecahan masalah, serta praktik secara langsung di lapangan. Dengan demikian, mahasiswa dapat memahami teknik dribbling tidak hanya secara teori tetapi juga melalui pengalaman praktik yang nyata. Model Problem Based Learning yang dikembangkan oleh Howard S. Barrows menekankan pada pembelajaran berbasis masalah yang dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta keterampilan dalam memecahkan masalah. Dalam pembelajaran sepak bola, pendekatan ini sangat efektif karena mahasiswa dapat belajar melalui pengalaman langsung ketika melakukan latihan teknik permainan. Selain itu, penerapan model Problem Based Learning juga dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran karena mereka dilibatkan secara aktif dalam proses belajar. Melalui kegiatan diskusi kelompok dan latihan bersama, mahasiswa dapat saling bertukar pengalaman serta membantu satu sama lain dalam memahami teknik dribbling dengan lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat menjadi salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa, khususnya dalam teknik dribbling. Oleh karena itu, model pembelajaran ini dapat digunakan oleh dosen sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran olahraga di perguruan tinggi.

Hasil Observasi Aktivitas Mahasiswa

Tabel 1. Aktivitas Mahasiswa pada Pembelajaran Dribbling Sepak Bola

No.	Aspek yang Diamati	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1	Perhatian mahasiswa terhadap penjelasan dosen	72	88
2	Keaktifan mahasiswa dalam diskusi	69	86
3	Partisipasi mahasiswa dalam latihan dribbling	74	90
4	Kerja sama mahasiswa dalam kelompok	70	87
5	Kemampuan mahasiswa mempraktikkan dribbling	68	88
Rata-rata		71	88

Grafik Hasil Observasi Aktivitas Mahasiswa



Grafik 1. Aktivitas Mahasiswa pada Pembelajaran Dribbling Sepak Bola

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dapat meningkatkan keterampilan dasar dribbling sepak bola pada mahasiswa. Peningkatan terlihat dari hasil tes keterampilan dribbling serta keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran pada setiap siklus. Dengan demikian, model Problem Based Learning dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling pada mata kuliah sepak bola.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut: Dosen mata kuliah sepak bola disarankan untuk menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan keterampilan dasar dribbling mahasiswa. Mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran serta terus berlatih secara mandiri agar keterampilan dribbling dapat berkembang dengan lebih baik. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa pada teknik dasar sepak bola lainnya seperti passing, shooting, dan controlling agar diperoleh hasil penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Huda, M. (2017). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kurniawan, F. (2016). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mielke, D. (2019). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Rusman. (2017). *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sani, R. A. (2019). *Pembelajaran Berbasis Masalah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Winarno, M. E. (2020). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.