



Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepak Bola pada Mahasiswa

Nimrot Capello Manalu¹ Nazmi Azhari² Ashfah Rahmawati³ Esa Aliza⁴ Puspa Khairani⁵

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

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ nazmiazhari627@gmail.com² ashfahrahmawati@gmail.com³ esaaliza12@gmail.com⁴ puspakhairani26@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam meningkatkan keterampilan shooting sepak bola pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola dengan jumlah 28 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi aktivitas mahasiswa dan tes keterampilan shooting sepak bola. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan membandingkan hasil keterampilan shooting mahasiswa pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat meningkatkan keterampilan shooting sepak bola mahasiswa. Nilai rata-rata mahasiswa pada tahap pra-siklus sebesar 66 dengan persentase ketuntasan 42%. Pada siklus I nilai rata-rata meningkat menjadi 74 dengan persentase ketuntasan 68%. Selanjutnya pada siklus II nilai rata-rata meningkat menjadi 87 dengan persentase ketuntasan 89%. Selain itu, aktivitas belajar mahasiswa juga mengalami peningkatan dari kategori cukup menjadi sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan model Problem Based Learning efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting sepak bola pada mahasiswa.

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

Abstract

This study aims to determine the implementation of the Problem Based Learning (PBL) model in improving students' soccer shooting skills. This research used Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. Each cycle consisted of four stages: planning, action, observation, and reflection. The subjects of this study were 28 university students who participated in the soccer course. Data were collected through observation of student activities and shooting skill tests. The data were analyzed using descriptive analysis by comparing students' shooting skill improvements in each cycle. The results showed that the implementation of the Problem Based Learning model improved students' soccer shooting skills. The average score in the pre-cycle was 66 with a mastery percentage of 42%. In cycle I, the average score increased to 74 with a mastery percentage of 68%. In cycle II, the average score increased significantly to 87 with a mastery percentage of 89%. Student learning activities also improved from moderate to very good categories. Therefore, it can be concluded that the Problem Based Learning model effectively improves students' soccer shooting skills and learning participation.

Keywords: Problem Based Learning, Soccer Shooting Skills, 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 cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan banyak dipelajari dalam kegiatan pembelajaran olahraga di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di perguruan tinggi. Dalam proses pembelajaran pada mata kuliah sepak bola, mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami teori permainan tetapi juga mampu menguasai berbagai teknik dasar yang diperlukan dalam permainan. Teknik dasar dalam permainan sepak

bola meliputi passing, dribbling, controlling, heading, dan shooting. Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah shooting, yaitu teknik menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Keberhasilan suatu tim dalam mencetak gol sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam melakukan shooting secara tepat dan akurat.

Namun dalam pelaksanaan pembelajaran sering ditemukan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik shooting dengan baik. Beberapa mahasiswa belum mampu melakukan tendangan yang kuat, terarah, serta tepat sasaran ke arah gawang. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman teknik dasar shooting serta model pembelajaran yang kurang melibatkan mahasiswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa adalah Problem Based Learning (PBL). Model pembelajaran ini menekankan pada proses pemecahan masalah melalui diskusi kelompok, analisis situasi permainan, serta praktik secara langsung. Dengan menggunakan model pembelajaran ini, mahasiswa dapat lebih aktif dalam proses pembelajaran serta mampu memahami teknik shooting melalui pengalaman belajar yang lebih bermakna. Oleh karena itu, penerapan model Problem Based Learning diharapkan dapat meningkatkan keterampilan shooting sepak bola mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model Problem Based Learning dalam meningkatkan keterampilan shooting sepak bola pada mahasiswa.

Kajian Pustaka

Pembelajaran Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia dan banyak diajarkan dalam kegiatan pendidikan jasmani maupun dalam mata kuliah olahraga di perguruan tinggi. Pembelajaran sepak bola tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik mahasiswa, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik permainan, serta kerja sama tim. Menurut Lutan (2018), pembelajaran pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kemampuan motorik, kognitif, dan afektif peserta didik secara menyeluruh. Dalam konteks pembelajaran sepak bola, mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep permainan serta menguasai berbagai teknik dasar yang diperlukan dalam permainan. Pembelajaran sepak bola pada dasarnya menekankan pada penguasaan teknik dasar permainan seperti passing, dribbling, controlling, heading, dan shooting. Penguasaan teknik dasar tersebut sangat penting karena menjadi fondasi dalam memainkan permainan sepak bola secara efektif. Oleh karena itu, proses pembelajaran sepak bola perlu dirancang secara sistematis agar mahasiswa dapat memahami serta mempraktikkan teknik-teknik tersebut dengan baik. Selain itu, penggunaan model pembelajaran yang tepat juga sangat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran sepak bola. Model pembelajaran yang mampu melibatkan mahasiswa secara aktif akan membantu meningkatkan pemahaman serta keterampilan mahasiswa dalam melakukan berbagai teknik dasar permainan sepak bola.

Teknik Shooting dalam Sepak Bola

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena teknik ini digunakan untuk mencetak gol. Shooting dilakukan dengan cara menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan menghasilkan gol. Menurut Luxbacher (2016), shooting merupakan teknik menendang bola dengan kekuatan dan ketepatan tertentu ke arah gawang lawan. Keberhasilan dalam melakukan shooting sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti posisi tubuh, posisi kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, serta arah dan kekuatan tendangan. Dalam melakukan teknik shooting, pemain harus memperhatikan

beberapa prinsip dasar, yaitu posisi badan yang seimbang, penempatan kaki tumpu yang tepat di samping bola, serta perkenaan kaki pada bagian bola yang sesuai dengan arah tendangan yang diinginkan. Jika teknik tersebut dilakukan dengan benar, maka bola dapat melaju dengan kuat dan terarah menuju gawang. Namun dalam proses pembelajaran sering ditemukan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik shooting secara optimal. Beberapa kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi kaki tumpu yang kurang tepat, perkenaan kaki dengan bola yang tidak maksimal, serta kurangnya koordinasi antara gerakan kaki dan arah pandangan. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu membantu mahasiswa memahami serta memperbaiki teknik shooting secara lebih efektif.

Model Pembelajaran Problem Based Learning

Problem Based Learning (PBL) merupakan salah satu model pembelajaran yang menekankan pada proses pemecahan masalah sebagai inti dari kegiatan belajar. Dalam model pembelajaran ini, peserta didik dihadapkan pada suatu permasalahan nyata yang harus diselesaikan melalui proses diskusi, analisis, serta kerja sama kelompok. Menurut Arends (2016), Problem Based Learning merupakan model pembelajaran yang dirancang untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kemampuan memecahkan masalah, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Melalui model pembelajaran ini, peserta didik tidak hanya menerima informasi dari guru atau dosen, tetapi juga aktif mencari dan menemukan solusi dari permasalahan yang diberikan. Langkah-langkah dalam penerapan Problem Based Learning umumnya meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Orientasi peserta didik terhadap masalah
2. Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar
3. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok
4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya
5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah

Melalui tahapan tersebut, peserta didik dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga pemahaman terhadap materi pembelajaran menjadi lebih mendalam.

Hubungan Problem Based Learning dengan Keterampilan Shooting Sepak Bola

Penerapan model Problem Based Learning dalam pembelajaran olahraga dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna bagi mahasiswa. Model pembelajaran ini memungkinkan mahasiswa untuk memahami teknik olahraga melalui proses diskusi, analisis, serta praktik langsung di lapangan. Dalam pembelajaran teknik shooting sepak bola, mahasiswa dapat diberikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan situasi permainan, misalnya bagaimana melakukan shooting yang akurat ketika berada di depan gawang atau bagaimana memperbaiki kesalahan teknik saat melakukan tendangan. Melalui proses diskusi dan praktik tersebut, mahasiswa dapat menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Model ini mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran serta membantu mahasiswa memahami teknik olahraga secara lebih efektif. Dengan demikian, penerapan model Problem Based Learning dalam pembelajaran sepak bola diharapkan dapat meningkatkan keterampilan shooting mahasiswa serta meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan shooting sepak bola mahasiswa melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning. Subjek penelitian adalah 28 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu:

1. Perencanaan. Peneliti menyusun rencana pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning, menyiapkan instrumen observasi, serta menyiapkan alat dan media pembelajaran.
2. Pelaksanaan Tindakan. Pada tahap ini dosen melaksanakan pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning dengan memberikan permasalahan terkait teknik shooting dalam permainan sepak bola.
3. Observasi. Observasi dilakukan untuk melihat aktivitas mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung serta kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik shooting.
4. Refleksi. Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran untuk mengetahui kekurangan yang terjadi pada siklus sebelumnya sehingga dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi aktivitas mahasiswa
2. Tes keterampilan shooting sepak bola

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui peningkatan keterampilan shooting mahasiswa setelah diterapkannya model Problem Based Learning.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari observasi aktivitas mahasiswa selama proses pembelajaran serta tes keterampilan shooting sepak bola yang dilakukan pada tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II.

Hasil Observasi Aktivitas Mahasiswa dalam Pembelajaran

Observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keaktifan mahasiswa selama proses pembelajaran menggunakan model Problem Based Learning.

No.	Aspek yang Diamati	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1.	Perhatian terhadap penjelasan dosen	74	91
2.	Keaktifan bertanya dan diskusi	68	88
3.	Partisipasi dalam latihan shooting	70	90
4.	Kerja sama dalam kelompok	72	89
5.	Kemampuan mempraktikkan teknik shooting	69	87

Rata-rata aktivitas mahasiswa pada siklus I sebesar 70,6% yang berada pada kategori cukup aktif. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II, aktivitas mahasiswa meningkat menjadi 89% yang termasuk dalam kategori sangat aktif. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Hasil Tes Keterampilan Shooting Mahasiswa

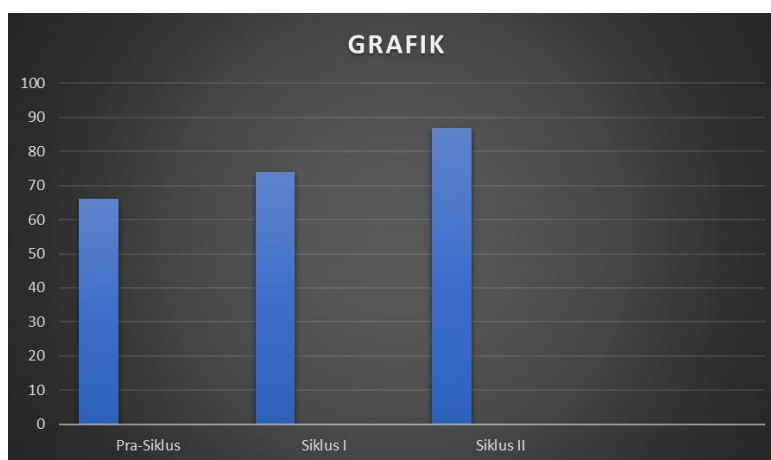
Tes keterampilan shooting dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik shooting.

Tahap Tuntas	Jumlah Mahasiswa	Mahasiswa Tuntas	Mahasiswa Tidak Tuntas	Nilai Rata-Rata	Persentase Ketuntasan
Pra-Siklus	28	12	16	66	42%
Siklus I	28	19	9	74	68%
Siklus II	28	25	3	87	89%

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan hasil belajar mahasiswa pada setiap siklus penelitian.

Grafik Peningkatan Hasil Shooting Mahasiswa

Grafik berikut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata keterampilan shooting mahasiswa dari pra-siklus hingga siklus II.



Grafik tersebut menunjukkan bahwa:

- Nilai rata-rata pra-siklus = 66
- Nilai rata-rata siklus I = 74
- Nilai rata-rata siklus II = 87

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran dengan model Problem Based Learning memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan shooting mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan model Problem Based Learning terbukti dapat meningkatkan keterampilan shooting sepak bola mahasiswa. Pada tahap pra-siklus, kemampuan shooting mahasiswa masih tergolong rendah dengan nilai rata-rata 66 dan persentase ketuntasan hanya 42%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mampu melakukan teknik shooting secara baik dan benar. Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi kaki tumpu yang kurang tepat, perkenaan kaki dengan bola yang tidak optimal, serta arah tendangan yang kurang akurat. Setelah diterapkan model Problem Based Learning pada siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar mahasiswa. Dalam model pembelajaran ini mahasiswa diberikan permasalahan terkait teknik shooting dalam permainan sepak bola. Mahasiswa kemudian berdiskusi dalam kelompok untuk mencari solusi serta mempraktikkan teknik yang benar. Proses pembelajaran ini membuat mahasiswa lebih aktif dalam memahami kesalahan yang terjadi saat melakukan shooting.

Hasil pada siklus I menunjukkan bahwa nilai rata-rata mahasiswa meningkat menjadi 74 dengan persentase ketuntasan 68%. Walaupun sudah mengalami peningkatan, masih terdapat

beberapa mahasiswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sehingga perlu dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II. Pada siklus II, proses pembelajaran dilakukan dengan perbaikan pada metode latihan serta pemberian contoh teknik shooting yang lebih jelas. Mahasiswa juga diberikan kesempatan lebih banyak untuk melakukan latihan praktik serta menganalisis kesalahan dalam melakukan shooting. Hal ini membuat mahasiswa lebih memahami teknik shooting secara lebih mendalam. Hasil penelitian pada siklus II menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai rata-rata mencapai 87 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 89%. Selain itu, aktivitas belajar mahasiswa juga meningkat dari kategori cukup menjadi sangat aktif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model Problem Based Learning dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam pembelajaran olahraga. Melalui pendekatan berbasis masalah, mahasiswa tidak hanya menerima penjelasan dari dosen tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses berpikir, diskusi, dan praktik sehingga pemahaman terhadap teknik shooting menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat meningkatkan keterampilan shooting sepak bola pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata mahasiswa dari 66 pada tahap pra-siklus, meningkat menjadi 74 pada siklus I, dan meningkat secara signifikan menjadi 87 pada siklus II. Persentase ketuntasan belajar mahasiswa juga meningkat dari 42% pada pra-siklus menjadi 89% pada siklus II. Selain meningkatkan hasil belajar, penerapan model Problem Based Learning juga mampu meningkatkan aktivitas dan partisipasi mahasiswa dalam proses pembelajaran sepak bola. Dengan demikian, model Problem Based Learning dapat digunakan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola khususnya teknik shooting pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, R. I. (2016). *Learning to Teach (10th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Hidayat, W., & Suherman, A. (2020). Penerapan model Problem Based Learning dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 145–152.
- Lutan, R. (2018). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Putra, R., & Nugraha, A. (2021). Pengaruh model Problem Based Learning terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 34–42.
- Saputra, M., & Kurniawan, F. (2019). Model pembelajaran berbasis masalah dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 87–94.
- Setiawan, D. (2017). Pengaruh latihan shooting terhadap ketepatan tendangan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 21–28.
- Siregar, N., & Harahap, R. (2022). Implementasi Problem Based Learning dalam pembelajaran olahraga di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 110–118.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, A. (2018). Peningkatan keterampilan shooting sepak bola melalui model pembelajaran aktif. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 59–66.