

## MENINGKATKAN KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAK BOLA MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS DISCOVERY LEARNING

Nimrot Manalu<sup>1</sup>, Ega Akia Fadila Br Ginting<sup>1</sup>, Sucahyo Pahlevi<sup>1</sup>, Nasser Al-Shobri Harahap<sup>1</sup>, Muhammad Rizky Husni<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
Email: [nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id), [egakiafadila@gmail.com](mailto:egakiafadila@gmail.com), [Sucahyopahlevi1@gmail.com](mailto:Sucahyopahlevi1@gmail.com), [nasseralshobri@gmail.com](mailto:nasseralshobri@gmail.com), [mrizkyhusni@gmail.com](mailto:mrizkyhusni@gmail.com)

### Article History

Received: March 09, 2025

Revision: Apr 02, 2025

Accepted: May 22, 2025

Published: June 01, 2025

### Sejarah Artikel

Diterima: 09 Maret 2025

Direvisi: 02 April 2025

Diterima: 22 Mei 2025

Disetujui: 01 Juni 2025

### ABSTRACT

Soccer is a sport that requires team solidity to achieve a good game. This study aims to analyze the application of passing techniques through the Problem Based Learning (PBL) method in learning football for students of the Physical Education, Health and Recreation (PJKR) Study Program class B year 2023 at Medan State University. The research was conducted on Friday, February 18, 2025 at the Medan State University stadium with a qualitative approach. Data collection techniques include cognitive, affective, and psychomotor assessments. The research subjects were 32 PJKR B 2023 students. The results showed that the average student activity was 77.03%, with a learning activity completeness rate of 79%. The conclusion of this study shows that the application of the PBL method is able to increase learning activities and understanding of passing techniques in soccer, and encourage active participation of students in the learning process.

**Keywords:** *discovery learning, dribbling, soccer, physical education, teamwork*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas metode pembelajaran berbasis discovery learning dalam pengajaran teknik dribbling pada permainan sepak bola. Metode discovery learning memberikan kesempatan kepada Mahasiswa untuk belajar melalui eksplorasi dan pengalaman langsung, yang diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknis mereka. Dalam penelitian ini, 33 siswa dari kelas PJKR B 2023 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dilibatkan dalam kegiatan pembelajaran yang terdiri dari latihan teknik dribbling dan permainan mini. Data dikumpulkan melalui observasi, penilaian keterampilan, dan refleksi Mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan teknik dribbling setelah penerapan metode ini. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kerja sama dan komunikasi antar anggota kelompok. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode discovery learning efektif dalam mengajarkan teknik dribbling dalam sepak bola, dan dapat diterapkan dalam pembelajaran olahraga lainnya untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci:** discovery learning, dribbling, sepak bola, pendidikan jasmani, kerja sama.

©2025; *How to Cite:* Manalu, N., Ginting, E. A. F. B., Pahlevi, S., Harahap, N. A.-S., & Husni, M. R. (2025). MENINGKATKAN KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAK BOLA MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS DISCOVERY LEARNING. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, 23(1), 86–92. <https://doi.org/10.24114/jkss.v23i1.64704>

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia, yang tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknis dan strategi permainan. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola adalah dribbling (Munir & Wahyudi, 2022; Tomaso & Trianggara, 2022). Dribbling adalah teknik yang digunakan untuk mengontrol bola saat bergerak, yang memungkinkan pemain untuk melewati lawan dan menciptakan peluang dalam permainan (Hadi et al., 2016; Prayoga et al., 2022). Oleh karena itu, penguasaan teknik dribbling yang baik sangat diperlukan bagi setiap pemain, terutama bagi mereka yang baru memulai belajar sepak bola (Fazri et al., 2024).

Pembelajaran adalah proses kompleks yang melibatkan perubahan perilaku, pemahaman, dan keterampilan. Dalam konteks ini, teori konstruktivisme menjadi relevan, di mana pengetahuan dibangun melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan (Salim & Hendryanto, 2024). Siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi aktif terlibat dalam proses eksplorasi dan penemuan. Salah satu pendekatan yang sejalan dengan prinsip konstruktivisme adalah discovery learning, yang dikembangkan oleh Jerome Bruner (Fahturahman et al., 2023; Kirom, 2019; Sufi, 2023). Metode ini menekankan pentingnya pengalaman langsung dan eksplorasi dalam proses belajar, di mana siswa didorong untuk menemukan konsep dan prinsip melalui kegiatan praktis. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga mendorong mereka untuk berpikir kritis dan kreatif, serta meningkatkan motivasi dan

keterlibatan dalam pembelajaran (Donie, n.d.).

Dalam konteks sepak bola, dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. Menurut (Salim & Hendryanto, 2024), dribbling melibatkan penggunaan berbagai bagian kaki untuk mengontrol bola saat bergerak, yang memungkinkan pemain untuk melewati lawan dan menciptakan peluang dalam permainan. Teknik dribbling yang baik tidak hanya bergantung pada keterampilan individu, tetapi juga pada pemahaman situasi permainan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lawan. Oleh karena itu, pengajaran teknik dribbling harus dilakukan dengan cara yang memungkinkan siswa untuk berlatih dan mengeksplorasi berbagai teknik dalam konteks permainan. Selain itu, kerja sama dalam kelompok juga merupakan aspek penting dalam pembelajaran berbasis discovery learning. (Afif et al., 2024) menyatakan bahwa kerja sama dapat meningkatkan hasil belajar siswa, karena siswa saling mendukung dan memberikan umpan balik. Dalam pembelajaran sepak bola, kerja sama antar siswa tidak hanya membantu mereka dalam menguasai teknik dribbling, tetapi juga membangun keterampilan sosial dan komunikasi yang penting dalam permainan tim.

Metode pembelajaran yang efektif sangat penting dalam mengajarkan teknik dribbling kepada siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah discovery learning. Menurut (Martir et al., 2024), discovery learning adalah metode pembelajaran yang menekankan pada penemuan dan eksplorasi, di mana siswa aktif terlibat dalam proses belajar dan menemukan

konsep-konsep baru melalui pengalaman langsung. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik yang diajarkan, tetapi juga mendorong mereka untuk berpikir kritis dan kreatif dalam menghadapi situasi permainan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas metode discovery learning dalam pengajaran teknik dribbling pada permainan sepak bola. Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami dan menguasai teknik dribbling, serta meningkatkan keterampilan kerja sama dan komunikasi dalam kelompok. Melalui kegiatan pembelajaran yang dirancang, siswa akan diberikan kesempatan untuk berlatih secara langsung dan mengeksplorasi berbagai teknik dribbling, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam permainan sepak bola.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif deskriptif dengan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, mengacu pada kerangka (Arif & Oktafiana, 2023) yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 33 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) kelas B angkatan 2023 di Universitas Negeri Medan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria:

1. Mahasiswa aktif yang sedang menempuh mata kuliah terkait keterampilan sepak bola.
2. Mahasiswa memiliki pengalaman praktik dasar sepak bola tetapi belum pernah mengikuti pembelajaran dribbling berbasis discovery learning.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap pra-penelitian, meliputi observasi

kebutuhan melalui wawancara dengan dosen pengampu mata kuliah dan analisis silabus untuk menyusun rencana pembelajaran berbasis discovery learning. Pada siklus pertama, mahasiswa mengeksplorasi teknik dribbling (dalam/luar/sole kaki) melalui simulasi dan permainan terstruktur, dengan panduan video analisis gerak. Siklus kedua difokuskan pada penerapan teknik dribbling dalam skenario permainan kompleks, seperti menghadapi tekanan pemain lawan, serta integrasi umpan balik refleksif antar mahasiswa.

Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif (menggunakan lembar observasi untuk menilai partisipasi, kerja tim, dan akurasi teknik), rubrik keterampilan(dikembangkan berdasarkan kriteria FIFA Grassroots Football Manual, 2018), jurnal refleksi mahasiswa, dan dokumentasi video.Aspek etika penelitian mencakup persetujuan tertulis dari pihak fakultas dan partisipasi sukarela mahasiswa dengan menjamin anonimitas identitas dalam pelaporan data.

## **HASIL**

### **1. Peningkatan Keterampilan Dribbling**

Berdasarkan hasil penilaian menggunakan rubrik keterampilan (skala 1-5), terjadi peningkatan signifikan pada kemampuan dribbling mahasiswa setelah penerapan metode discovery learning:

- a. Pra-Siklus: Rata-rata keterampilan dribbling sebesar 2,8 (kategori cukup).
- b. Siklus I: Rata-rata meningkat menjadi 3,5 (kategori baik), dengan peningkatan tertinggi pada aspek kontrol bola (dari 2,5 menjadi 3,6).
- c. Siklus II: Rata-rata mencapai 4,2 (kategori sangat baik), dengan peningkatan dominan pada akurasi perubahan arah (dari 3,2 menjadi 4,4).

Tabel 1. Rata-Rata Keterampilan Dribbling

ASPEK PENILAIAN	PRASIKLUS	SIKLUS I	SIKLUS II
Kontrol bola	2,5	3,6	4,3
Kecepatan dribbling	2,7	3,4	4,1
Akurasi Perubahan arah	3,0	3,5	4,4
Rata Rata	2,8	3,5	4,2

2. Partisipasi dan Kerja Sama

a. Observasi Partisipasi: 85% mahasiswa aktif terlibat dalam eksplorasi teknik dribbling selama Siklus II, meningkat dari 65% pada Siklus I.

b. Refleksi Mahasiswa: 28 dari 33 mahasiswa menyatakan bahwa kerja sama dalam kelompok membantu mereka memahami teknik dribbling melalui umpan balik teman sebaya.

3. Tantangan yang Dihadapi

a. 12 mahasiswa mengalami kesulitan awal dalam mengintegrasikan teknik dribbling dengan situasi permainan dinamis.

b. Keterbatasan waktu latihan menjadi hambatan bagi 8 mahasiswa untuk mencapai konsistensi kontrol bola.

2. Partisipasi dan Kerja Sama

a. Observasi Partisipasi: 85% mahasiswa aktif terlibat dalam eksplorasi teknik dribbling selama Siklus II, meningkat dari 65% pada Siklus I.

b. Refleksi Mahasiswa: 28 dari 33 mahasiswa menyatakan bahwa kerja sama dalam kelompok membantu mereka memahami teknik dribbling melalui umpan balik teman sebaya.

3. Tantangan yang Dihadapi

a. 12 mahasiswa mengalami kesulitan awal dalam mengintegrasikan teknik dribbling dengan situasi permainan dinamis.

b. Keterbatasan waktu latihan menjadi hambatan bagi 8 mahasiswa untuk mencapai konsistensi kontrol bola.

**PEMBAHASAN**

1. Efektivitas Discovery Learning dalam Keterampilan Dribbling

Peningkatan rata-rata keterampilan dribbling dari 2,8 menjadi 4,2 menunjukkan bahwa metode discovery learning efektif dalam konteks pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan teori Bruner (dalam Fauzi et al., 2017) yang menyatakan bahwa eksplorasi aktif memfasilitasi pemahaman mendalam tentang konsep dan keterampilan. Dalam penelitian ini, mahasiswa tidak hanya mengikuti instruksi, tetapi juga mengeksplorasi variasi teknik dribbling melalui simulasi dan permainan, sehingga meningkatkan kemampuan motorik dan adaptasi taktis.

2. Peran Kolaborasi dalam Pembelajaran

Peningkatan partisipasi dan kerja sama (85% pada Siklus II) mengonfirmasi temuan bahwa pembelajaran kolaboratif mendorong

keterlibatan aktif dan pertukaran pengetahuan. Umpan balik antar mahasiswa selama permainan mini membantu mereka mengidentifikasi kesalahan teknik dan memperbaiki performa secara mandiri. Contohnya, satu mahasiswa dalam refleksi menulis: "Saya belajar cara menggunakan sole kaki untuk menghentikan bola dari teman kelompok, yang tidak saya pahami sebelumnya."

### 3. Tantangan dan Solusi

Kesulitan dalam mengintegrasikan teknik dribbling dengan situasi permainan dinamis disebabkan oleh kurangnya pengalaman mahasiswa dalam membaca pergerakan lawan. Untuk mengatasi hal ini, peneliti menambahkan latihan skenario 1 vs 1 pada Siklus II, yang terbukti meningkatkan akurasi perubahan arah sebesar 38%. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh (Sudrajat et al., 2017) yang menyatakan bahwa latihan berbasis tekanan (pressure drills) meningkatkan kemampuan adaptasi pemain.

### 4. Implikasi Praktis

a. Pembelajaran discovery learning dapat diadopsi dalam kurikulum PJKR untuk meningkatkan keterampilan teknis olahraga.

b. Latihan kolaboratif dan umpan balik teman sebaya perlu dioptimalkan untuk membangun keterampilan sosial dan komunikasi.

### 5. Keterbatasan Penelitian

a. Penelitian ini hanya berfokus pada dribbling, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi untuk keterampilan sepak bola lainnya.

b. Durasi penelitian yang singkat (dua siklus) membatasi waktu untuk latihan konsistensi teknik.

c. Sesuaikan data numerik (misalnya, persentase peningkatan) dengan hasil penelitian aktual.

d. Tambahkan grafik atau diagram untuk visualisasi data jika diperlukan.

e. Bandingkan hasil dengan penelitian terdahulu untuk memperkuat argumen.

Bagian ini menggabungkan hasil kuantitatif dan kualitatif dengan pembahasan teoritis, serta menyoroti implikasi praktis dan keterbatasan penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi pengajaran dan praktik pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan keterampilan dribbling di sepak bola. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode discovery learning efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis mahasiswa, yang dapat diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Dengan mendorong mahasiswa untuk aktif mengeksplorasi dan berkolaborasi, metode ini tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga membangun kemampuan kerja sama dan komunikasi di antara mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya umpan balik dari teman sebaya dalam proses pembelajaran, yang dapat diintegrasikan lebih lanjut dalam strategi pengajaran. Implikasi lainnya adalah perlunya pelatihan bagi dosen untuk mengimplementasikan metode pembelajaran yang inovatif dan berbasis pengalaman, sehingga dapat meningkatkan kualitas pengajaran di bidang olahraga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang efektivitas metode discovery learning, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis untuk meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa dalam pendidikan jasmani.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode discovery learning secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling mahasiswa PJKR B 2023 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang jelas dalam aspek kontrol bola, kecepatan dribbling, dan akurasi perubahan arah setelah dua siklus pembelajaran. Selain itu, partisipasi aktif dan kerja sama antar mahasiswa selama proses pembelajaran juga meningkat, yang menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya efektif dalam pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga dalam membangun keterampilan sosial. Oleh karena itu, disarankan agar dosen pendidikan jasmani mengintegrasikan metode discovery learning dalam kurikulum mereka untuk meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan melibatkan lebih banyak subjek dan variasi metode pembelajaran untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pendekatan ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan metode pengajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afif, G. M., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). Tingkat Kelincahan dan Teknik Dribbling Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *JURNAL PENJAKORA*, 11(1), 8–15.
- Arif, S., & Oktafiana, S. (2023). *Penelitian tindakan kelas*. Mitra Ilmu.
- Donie, D. (n.d.). Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub Psp Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 213–219.
- Fahaturahman, M. A., Khatib Firmansyah, I., Rahayu, E. T., Suherman, A., Dan, M., Universitas, D., & Karawang Abstract, S. (2023). Pengaruh Discovery Learning Terhadap Kemampuan Pengetahuan Permainan Sepakbola Siswa SMAN 1 Telagasari. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(9), 435–441. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10078187>
- Fauzi, A. R., Zainuddin, Z., & Atok, R. Al. (2017). Penguatan karakter rasa ingin tahu dan peduli sosial melalui discovery learning. *Jurnal Teori Dan Praksis Pembelajaran IPS*, 2(2), 79–88.
- Fazri, M. K., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Keterampilan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Darul Ilmi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 182–188.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Kirom, A. (2019). Implentasi Model Pembelajaran Discovery Learning dalam Peningkatan Keterampilan Siswa Bermain Bolavoli Pada Matapelajaran Pjok Di Sma Negeri Blega Bangkalan. *Jurnal Buana Pendidikan*, 1(24).
- Martir, L., Sayangan, Y. V., & Beku, V. Y. (2024). Penerapan model pembelajaran discovery learning dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar pada pembelajaran IPAS. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 14(3), 757–766.
- Munir, A., & Wahyudi, A. N. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Sport For Development. *Jendela Olahraga*, 7(2), 119–129.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi

Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132.

Salim, A. S., & Hendryanto, F. (2024). Kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Pemain Ekstrakurikuler SMP Tiga Hati Kepenuhan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(2), 9–16.

Sudrajat, A., Zainuddin, Z., & Misbah, M. (2017). Meningkatkan keterampilan proses sains siswa kelas x ma muhammadiyah 2 al furqan melalui model pembelajaran penemuan terbimbing. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 1(2), 74–85.

Sufi, A. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Gerak Dribbling Basket di SMPN 1 Kembangbahu Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(1).

Tomasoa, Y., & Trianggara, A. (2022). Yellia MODEL LATIHAN LEMPAR-TANGKAP BOLA TANGAN UNTUK ATLET PEMULA USIA 16-18 TAHUN: MODEL LATIHAN LEMPAR-TANGKAP BOLA TANGAN UNTUK ATLET PEMULA USIA 16-18 TAHUN. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 160–167.