Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera

Vol. 23 No. 1, Juni 2025
ISSN (print) 1693-1157; ISSN (online) 2527-9041
Journal homepage:
https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jkss/index
DOI:

ANALISIS EFEKTIVITAS METODE PROBLEM BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN TEKNIK DRIBBLING SEPAK BOLA PADA MAHASISWA PJKR

Nimrot Manalu[1], Joel Tulus Hutasoit[1], Feliks Kevin Benayanta Sembiring[1], Muhammad Farhan Sitorus[1], MHD. Farhan[1]
[1]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Medan
Email: nimrot@unimed.ac.id , joeltulus000@gmail.com, kevinsembiring149@gmail.com, farhansitorus1405@gmail.com, Mhdfarhan851@gmail.com,

Article History

Received: July 01, 2024

Revision: Okt 02, 2024

Accepted: Jan 03, 2025

Published: June 01, 2025

Sejarah Artikel

Diterima: 01 July 2024

Direvisi: 02 Okt 2024

Diterima: 03 Januari 2025

Disetujui: 01 Juni 2025

ABSTRACT

Sports, particularly football, play a vital role in maintaining physical and mental fitness, as well as serving as a means to achieve achievements. One of the essential basic skills in football is dribbling, which requires good technical and physical skills. The Problem-Based Learning (PBL) model can be an effective solution in teaching dribbling skills, as it emphasizes active student involvement in solving real-life problems. This study aims to analyze the application of dribbling techniques through the PBL method in football learning for students of the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Program at Universitas Negeri Medan, class of 2023. The research findings show that the application of the PBL method significantly improves students' understanding and skills in dribbling techniques, with notable progress in knowledge, skills, and attitudes. The application of this PBL model provides students with opportunities to collaborate, improve social skills, and develop critical and creative thinking abilities. This research contributes to the development of more effective and applicable sports learning models.

Keywords: *football, Physical Education, Health, and Recreation*

ABSTRAK

Olahraga, khususnya sepak bola, memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kebugaran fisik dan mental, serta dapat dijadikan sarana untuk meraih prestasi. Salah satu teknik dasar yang krusial dalam sepak bola adalah dribbling, yang memerlukan keterampilan teknis dan fisik yang baik. Model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dapat menjadi solusi efektif dalam mengajarkan teknik dribbling, karena menekankan pada keterlibatan aktif peserta didik dalam memecahkan masalah yang relevan dengan kehidupan nyata. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik dribbling melalui metode PBL dalam pembelajaran sepak bola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Medan angkatan B 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode PBL dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam teknik dribbling, dengan peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Penerapan model PBL ini memberi ruang bagi mahasiswa untuk berkolaborasi, meningkatkan keterampilan sosial, dan mengembangkan

kemampuan berpikir kritis serta kreatif. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan model pembelajaran olahraga yang lebih efektif dan aplikatif.

Kata Kunci: Sepak Bola, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

©2025; *How to Cite*: Manalu, N., Joel Tulus, Sembiring, F. K. B., Sitorus, M. F., & Farhan, M. (2025). ANALISIS EFEKTIVITAS METODE PROBLEM BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN TEKNIK DRIBBLING SEPAK BOLA PADA MAHASISWA PJKR. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, *23*(1), 124–130. https://doi.org/10.24114/jkss.v23i1.64705

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh, baik secara fisik maupun mental. Dalam kehidupan manusia, olahraga memiliki dampak yang sangat besar, karena dapat membantu meningkatkan kondisi fisik dan mental, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan. Selain berfungsi untuk meningkatkan kebugaran, olahraga juga menjadi wadah untuk meraih prestasi, yang memerlukan perhatian dan pengembangan yang serius. Setiap cabang olahraga membutuhkan penguasaan teknik, taktik, strategi, mental yang kuat, serta fasilitas yang memadai untuk latihan dan pertandingan. Di antara berbagai cabang olahraga, sepak bola menjadi salah satu yang paling populer di kalangan masyarakat saat ini.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu yang saling berhadapan dan membutuhkan kesolidan tim untuk memperoleh permainan yang bagus (Unnithan et al., 2017). Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan cara menggiring bola menggunakan kaki, kecuali bagi kiper yang boleh menggunakan tangan di area gawangnya. Sepak bola dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan dua buah gawang di kedua ujung lapangan. Selain sebagai ajang hiburan, sepak bola juga berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan sosial, dan sebagai ajang kompetisi yang memacu prestasi.

Dalam pembelajaran sepak bola, teknik dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Dribbling tidak hanya berfungsi untuk menggiring bola melewati lawan, tetapi juga berperan besar dalam membuka ruang dan menciptakan peluang serangan. Seperti yang dijelaskan oleh Richard C. W. (2015), Dalam penelitiannya yang berjudul The Science of Soccer, C. W. Richard menyatakan bahwa dribbling adalah kombinasi dari keterampilan teknis dan fisik yang memerlukan keseimbangan antara kecepatan, kontrol, dan pengambilan keputusan yang cepat. Pemain harus memiliki kemampuan untuk mengubah arah secara cepat sambil menjaga bola tetap terkendali. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk lebih efektif dalam mendominasi permainan dan menciptakan taktik yang lebih dinamis.

Perkembangan dunia pendidikan selalu seiring dengan kemajuan zaman yang terus berubah. Ketika membahas pendidikan, tidak bisa dipisahkan dari aktivitas utama yang menjadi fokus, yaitu proses pembelajaran. Keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada pemilihan strategi, model, atau metode yang tepat. Oleh karena itu, penting untuk memilih berbagai model pembelajaran yang sesuai agar dapat memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang diajarkan. Agar peserta didik tetap termotivasi dalam belajar, diperlukan model pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan aktif mereka selama proses belajar mengajar. Salah satu model yang terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar adalah

Problem Based Learning (PBL). Model ini lebih menekankan pada keterlibatan peserta didik dalam mencari solusi dan memecahkan masalah yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, yang menjadikannya lebih menarik dan bermakna bagi mereka. Menurut Hmelo-Silver, seorang pakar dalam pendidikan, PBL adalah pendekatan pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui pemecahan masalah yang autentik. PBL, menurutnya, berfokus pada proses investigasi yang mendalam dan memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan kognitif seperti pengambilan keputusan dan pemecahan masalah yang kompleks Hmelo-Silver (2004).

Model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) ini merupakan sebuah model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dengan cara menghadapkan para peserta didik dengan berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata dan peserta didik mencoba untuk memecahkan masalah tersebut. Savery dan Duffy berpendapat bahwa PBL sangat mendukung teori konstruktivisme, di mana peserta didik membangun pengetahuan mereka sendiri melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Mereka menekankan bahwa PBL membantu peserta didik untuk mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi, dan kerjasama dalam tim, yang sangat penting dalam dunia profesional. PBL juga mengarah pada pembelajaran yang lebih bermakna karena masalah yang diselesaikan bersifat autentik dan relevan dengan kehidupan peserta didik Savery & Duffy (1995).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik dribbling melalui metode Problem Based Learning (PBL) dalam pembelajaran sepak bola, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) angkatan B tahun 2023.

Metode Problem-Based Learning (PBL) dipilih karena pendekatan ini mendorong mahasiswa untuk secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran dengan memecahkan masalah-masalah yang relevan dengan situasi permainan. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mempelajari teknik secara teoretis, tetapi juga mengaplikasikannya langsung dalam konteks permainan nyata. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam melaksanakan teknik dribbling yang tepat dan efektif.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang signifikan mengenai efektivitas penerapan metode PBL dalam meningkatkan kemampuan teknik dribbling mahasiswa PJKR B 2023. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran olahraga yang lebih kreatif, aplikatif, dan dapat diterapkan secara langsung dalam situasi praktis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Metode kualitatif berfokus pada pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial, pengalaman manusia, serta dinamika yang terjadi dalam konteks alami. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali, mendeskripsikan, dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam pengalaman individu atau kelompok terkait suatu fenomena. Melalui metode kualitatif, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penerapan model Problem-Based Learning (PBL) mempengaruhi proses pembelajaran teknik dribbling sepak bola, mengidentifikasi praktik-praktik yang paling efektif, serta merumuskan strategi pengajaran yang lebih optimal. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 7 Maret 2025, bertempat di Stadion Universitas Negeri Medan. Untuk pengumpulan data, penelitian ini menggunakan penilaian kognitif, afektif, dan psikomotorik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa

PJKR B 2023 Universitas Negeri Medan, dengan 32 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh melalui observasi hasil praktek mahasiswa PJKR B 2023. Hasil praktek pada materi Teknik driblling Sepak Bola disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Hasil Belajar Data Peserta Didik Siklus I Aspek Pengetahuan (Kognitif)

NO	Rentang Skor	Jumlah Peserta Didik	Kategori	Keterangan
1	90-100	6 orang	Sangat Baik	25 orang tuntas (78,1%)
2	79-89	11 orang	Baik	
3	68-78	8 orang	Cukup	
4	57-67	6 orang	Kurang	7 orang tidak tuntas (21,9%)
5	0-56	1 orang	Sangat Kurang	

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 32 jumlah mahasiswa PJKR B 2023 yang mengikuti kegiatan praktek pembelajaran materi Teknik driblling dalam permainan sepak bola pada aspek pengetahuan dengan jumlah 27 mahasiswa sudah mempu mencapai standar ketuntasan hasil belajar dengan persentase 78,1%. Hasil analisis belajar peserta didik aspek keterampilan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Hasil Belajar Data Peserta Didik Siklus I Aspek Keterampilan (Psikomotorik)

No	Rentang Skor	Jumlah Peserta Didik (%)	Kategori	Keterangan
1	90-100	5 orang	Sangat Baik	19 orang tuntas (59,4%)
2	79-89	6 orang	Baik	
3	68-78	8 orang	Cukup	
4	57-67	10 orang	Kurang	13 orang tidak tuntas (40,6%)
5	0-56	3 orang	Sangat Kurang	

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 32 jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran Teknik driblling dalam permainan sepak bola aspek keterampilan, 19 mahasiswa sudah mampu mencapai standar ketuntasan hasil belajar dengan persentase 59,4% dan 13 mahasiswa yang belum mampu mencapai standar ketuntasan hasil belajar dengan persentase 40,6%.

Tabel 3. Analisis Hasil Belajar Data Peserta Didik Siklus II Aspek Sikap (Afektif)

No	Rentang Skor	Jumlah Peserta Didik	Kategori	Keterangan
1	90-100	16 orang	Sangat Baik	28 orang tuntas (87,5%)
2	79-89	7 orang	Baik	
3	68-78	6 orang	Cukup	
4	57-67	3 orang	Kurang	4 orang yang tidak tuntas (12,5%)
5	0-56	1 orang	Sangat Kurang	

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 32 jumlah mahasiswa PJKR B 2023 yang mengikuti kegiatan praktek pembelajaran materi Teknik driblling dalam permainan sepak bola pada aspek sikap yang meliputi kerjasama, sportif, tanggung jawab dan semangat dengan jumlah mahasiswa yang sudah mempu mencapai standar ketuntasan hasil dengan persentase 87,5%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada data aktivitas belajar dapat dinyatakan bahwa subjek penelitian ini adalah mahasiswa PJKR B 2023 berjumlah 32 orang berjalan dengan baik dimana pada hasil penelitian penerapan model pembelajaran PBL diperoleh rata-rata aktivitas mahasiswa PJKR B 2023 adalah 75%. Dengan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa presentase aktivitas pembelajaran mahasiswa yang tidak tuntas adalah 25%. Peningkatan aktivitas belajar peserta didik dapat dipicu oleh adanya peningkatan kemampuan dalam memaknai materi yang diberikan. Proses pemberian materi oleh guru harus mampu mendorong peserta didik untuk aktif berpartisipasi. Pendekatan pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pusat (student-centered learning) dapat meningkatkan efektivitas pemahaman dan retensi informasi, karena peserta didik terlibat lebih aktif dalam proses belajar, yang mempermudah pemahaman dan mengingat materi dalam jangka waktu lebih lama (Piaget, 1970; Vygotsky, 1978; Jonassen, 1999).

Model pembelajaran berbasis masalah (Problem Based Learning) memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan pemikiran kritis dan mendorong mereka untuk menghubungkan pengetahuan yang telah dimiliki dengan situasi nyata, yang pada gilirannya dapat memperdalam pemahaman mereka terhadap materi (Barrows, 1986; Hmelo-Silver, 2004; Savery, 2006). Sehingga siswa terdorong untuk membedakan dan memadukan gagasan tentang fenomena yang menantang. Model pembelajaran berbasis masalah (PBL) ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan reflektif, serta mengasah kemampuan mereka dalam menerapkan teori dan model yang relevan, mencoba ide-ide baru, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam proses pembelajaran (Hmelo-Silver, 2004; Kirschner et al., 2006; Kaddoura, 2013). Model pembelajaran ini sangat cocok diterapkan pada mata pelajaran PJOK, karena pada pembelajaran PJOK siswa dituntut aktif untuk berpikir kreatif, imajinatif dan yang lainnya. Kreativitas siswa sangat dituntut karena pada pembelajaran PJOK materinya tidak bisa hanya dihafal, namun juga dipraktekkan.

Berdasarkan implementasi model pembelajaran PBL yang dilaksanakan

diperoleh bahwa terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik pada aspek pengetahuan dan keterampilan. Temuan ini diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya menyatakan Problem Based Learning (PBL) merupakan suatu model pembelajaran untuk mengembangkan cara berpikir kritis peserta didik (Darwati & Purana, 2021; Kurniawan et al., 2020). Tahapan pada PBL yang memicu adanya peningkatan pada aspek ini adalah pengalaman belajar yang diberikan. Implikasi penelitian ini yaitu model PBL memberikan ruang bagi peserta didik untuk berkolaborasi melalui diskusi ternyata terdapat berpengaruh dalam meningkatkan aspek pengetahuan yang dimiliki setiap individu. Terdapat banyak model pembelajaran yang dapat dipilih untuk diterapkan guru sehingga meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Problem Based Learning (PBL) dalam pembelajaran teknik dribbling sepak bola pada mahasiswa PJKR B 2023 Universitas Negeri Medan dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan mahasiswa. Penerapan metode PBL berhasil meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada aspek pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan sikap (afektif), dengan persentase ketuntasan yang meningkat pada masing-masing aspek.

PBL memberikan ruang bagi mahasiswa untuk lebih aktif terlibat dalam pembelajaran, mendorong mereka untuk berkolaborasi, berpikir kritis, serta mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi. Metode ini memungkinkan mahasiswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga mengaplikasikannya dalam situasi permainan nyata, yang pada gilirannya meningkatkan efektivitas pembelajaran dan keterampilan mereka dalam dribbling sepak bola.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa model PBL dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dribbling mahasiswa dan memberikan kontribusi pada pengembangan model pembelajaran olahraga yang lebih kreatif dan aplikatif.

DAFTAR RUJUKAN

Lubis, F. H., Siregar, S., Perangin-Angin, A. P., & Nabawi, M. L. (2024). Penerapan Model Problem Based Learning (PBL) dalam Pembelajaran Penjas pada Materi Dribling Sepak Bola di SD Budi Satrya. PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(2), 18-22.

Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-Based Learning: What and How Do Students Learn? Educational Psychology Review, 16(3), 235-266

Savery, J. R., & Duffy, T. M. (1995). Problem-Based Learning: A New Paradigm for Learning. Educational Technology, 35(5), 31-38.

Piaget, J. (1970). Psychology and pedagogy. Viking Press.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

Jonassen, D. H. (1999). Designing constructivist learning environments. Instructional Design Theories and Models, Volume II: A New Paradigm of Instructional Theory, 215-239.

Barrows, H. S. (1986). Problem-based learning: An approach to medical education. Springer Publishing.

Kirschner, P. A., Sweller, J., & Clark, R. E. (2006). Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based,

experiential, and inquiry-based teaching. Educational Psychologist, 41(2), 75-86.

Kaddoura, M. (2013). The effectiveness of problem-based learning on students' critical thinking skills and learning outcomes. Teaching and Learning in Nursing, 8(4), 121-128.