

PENERAPAN PENDEKATAN PROJECT BASED LEARNING DALAM PERKEMBANGAN KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAK BOLA

Nimrot Manalu¹, Alwi Siswandy Hasibuan¹, Euler Yoga Prayetno Batee¹, Fahrizal¹
Ibnu Furqan¹, Perdin Putra Hia¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Medan
Email: nimrot@unimed.ac.id, siswandyalwiswandy@gmail.com yuyunbatee711@gmail.com
fahrizaljava2019@gmail.com furqanibnu85@gmail.com
perdinvevenku@gmail.com fahrizaljava2019@gmail.com furqanibnu85@gmail.com
perdinvevenku@gmail.com

ABSTRACT

Article History

Received: Apr 02, 2025
Revision: May 02, 2024
Accepted: May 23, 2025
Published: June 01, 2025

Sejarah Artikel

Diterima: 02 April 2025
Direvisi: 02 Mei 2025
Diterima: 23 Mei 2025
Disetujui: 01 Juni 2025

This study aims to analyze the implementation of the Project-Based Learning (PjBL) method in developing dribbling skills in soccer and its impact on students' tactical understanding and learning motivation. The research method used is a literature review, in which various scientific sources, such as academic journals, books, and conference proceedings from the last five years, are analyzed to identify the effectiveness of PjBL in the context of soccer learning. The findings indicate that PjBL positively influences student engagement in the learning process, enhances technical dribbling skills, and deepens tactical understanding of the game. Students who learn through this method are more active, highly motivated, and able to apply dribbling strategies in real-game situations compared to those using conventional methods, which tend to be repetitive and lack contextual relevance. However, challenges in implementing PjBL include the need for intensive guidance from teachers and a longer adaptation period for students with lower basic skills. Therefore, a flexible teaching strategy is necessary to tailor projects to students' abilities, ensuring optimal learning outcomes.

Keywords: *3Project-Based Learning, dribbling skills, Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan metode *Project-Based Learning* (PjBL) dalam pengembangan keterampilan dribbling sepak bola serta dampaknya terhadap pemahaman taktik dan motivasi belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review, di mana berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal akademik, buku, dan prosiding seminar dalam lima tahun terakhir dianalisis untuk mengidentifikasi efektivitas PjBL dalam konteks pembelajaran sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PjBL memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, meningkatkan keterampilan teknis dribbling, serta memperdalam pemahaman taktik permainan. Siswa yang belajar dengan metode ini lebih aktif, memiliki motivasi lebih tinggi, dan mampu

menerapkan strategi dribbling dalam situasi permainan nyata dibandingkan dengan metode konvensional yang cenderung repetitif dan kurang kontekstual. Namun, tantangan dalam implementasi PjBL meliputi perlunya bimbingan intensif dari guru, serta waktu adaptasi yang lebih lama bagi siswa dengan keterampilan dasar yang rendah. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengajaran yang fleksibel untuk menyesuaikan proyek dengan kemampuan siswa agar hasil pembelajaran lebih optimal.

Kata Kunci: *Project-Based Learning*, teknis dribbling, Mahasiswa

©2025; *How to Cite:* Penulis 1, Penulis 2, & Penulis 3. (2025). Judul Penelitian. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 23(1), 01-15. Doi.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan keterampilan motorik siswa, khususnya dalam olahraga yang memerlukan koordinasi dan teknik khusus, seperti sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia dan banyak diajarkan dalam lingkungan pendidikan formal maupun non-formal. Dalam permainan sepak bola, dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat krusial karena berfungsi sebagai teknik utama dalam mengontrol dan membawa bola melewati lawan. Namun, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan dribbling secara optimal.

Dalam konteks pendidikan modern, pendekatan pembelajaran yang inovatif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan efektivitas proses belajar. Salah satu metode yang semakin banyak diterapkan adalah Project Based Learning (PjBL). PjBL merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada pengalaman langsung melalui proyek yang relevan dengan kehidupan siswa. Menurut Bell (2022), PjBL memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara aktif, meningkatkan keterampilan berpikir kritis, serta mengembangkan kreativitas dan kolaborasi dalam memecahkan masalah. Penerapan PjBL dalam pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk memahami konsep keterampilan motorik dengan lebih baik karena mereka terlibat langsung dalam

proses perancangan dan pelaksanaan aktivitas fisik.

Efektivitas pendekatan PjBL dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan keterampilan olahraga. Studi yang dilakukan oleh Ramadhan et al. (2020) mengungkapkan bahwa penerapan PjBL dalam pembelajaran sepak bola dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, terutama dalam teknik dribbling. Siswa yang terlibat dalam proyek berbasis PjBL menunjukkan peningkatan signifikan dalam kontrol bola, kecepatan dribbling, dan kemampuan menghadapi tekanan dari lawan dibandingkan dengan siswa yang belajar melalui metode konvensional. Alawiyah (2023) menyatakan bahwa siswa yang belajar menggunakan pendekatan PjBL lebih termotivasi dan menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam pembelajaran keterampilan dribbling.

Penerapan PjBL dalam pengembangan keterampilan dribbling sepak bola sangat potensial untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pendekatan Project Based Learning dalam perkembangan keterampilan dribbling sepak bola serta mengidentifikasi dampak positif yang ditimbulkan terhadap siswa dalam penguasaan teknik dribbling. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan jasmani dalam menerapkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review atau tinjauan pustaka. Literature review merupakan metode penelitian kualitatif yang dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Menurut Snyder (2019), metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi penelitian sebelumnya guna mengidentifikasi tren, kesenjangan penelitian, serta memperkuat dasar teoritis dalam studi yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini, literature review digunakan untuk mengkaji penerapan Project Based Learning (PjBL) dalam perkembangan keterampilan dribbling sepak bola dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah, buku akademik, serta prosiding seminar dalam lima tahun terakhir.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencari sumber referensi yang relevan dari berbagai database akademik seperti Google Scholar, Scopus, dan Springer. Sumber yang dipilih harus memenuhi kriteria kredibilitas, seperti berasal dari jurnal terindeks atau diterbitkan oleh institusi akademik yang bereputasi. Fokus utama dalam tinjauan pustaka ini adalah untuk memahami bagaimana penerapan PjBL telah dilakukan dalam konteks pembelajaran olahraga, terutama dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, termasuk dribbling dalam sepak bola. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pendekatan PjBL dapat meningkatkan keterampilan teknis dan pemahaman strategi permainan sepak bola karena siswa lebih aktif dalam pembelajaran berbasis proyek (Bell, 2020).

Dengan metode literature review ini, penelitian dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai penerapan PjBL dalam pembelajaran olahraga berdasarkan temuan-temuan sebelumnya. Selain itu, tinjauan pustaka ini juga membantu mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang dapat dijadikan dasar bagi penelitian lebih lanjut. Hasil dari literature review ini

diharapkan dapat memberikan landasan yang kuat dalam mengembangkan model pembelajaran berbasis proyek yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dribbling sepak bola siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Project Based Learning (PjBL) dalam pengembangan keterampilan dribbling sepak bola memberikan dampak positif terhadap pemahaman konsep dan kemampuan teknis siswa. Berdasarkan analisis literatur, metode PjBL memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif melalui proyek-proyek yang menuntut mereka mengembangkan keterampilan dribbling dalam situasi permainan nyata. Hal ini sejalan dengan temuan Suparman (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan keterampilan motorik dengan memberikan pengalaman belajar yang lebih mendalam dan kontekstual. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk bekerja dalam kelompok, meningkatkan kerja sama tim, dan belajar memecahkan masalah dalam permainan sepak bola.

Hasil tinjauan pustaka menunjukkan bahwa penerapan PjBL dalam pembelajaran sepak bola tidak hanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan dribbling, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Hidayat dan Kusuma (2020), siswa yang belajar dengan pendekatan berbasis proyek lebih antusias dan memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional. Hal ini disebabkan oleh adanya tantangan dalam proyek yang harus mereka selesaikan secara mandiri maupun dalam kelompok, seperti merancang strategi dribbling dalam permainan mini, mengevaluasi performa dribbling mereka melalui video analisis, dan mengaplikasikan

teknik yang telah dipelajari dalam pertandingan sebenarnya.

Peningkatan keterampilan teknis, PjBL juga memberikan dampak positif pada pemahaman taktik permainan. Beberapa penelitian yang dianalisis dalam literature review menunjukkan bahwa siswa yang belajar melalui proyek lebih mampu memahami konsep seperti kontrol bola, perubahan arah, dan kecepatan dribbling dalam konteks permainan yang lebih luas (Wibowo, 2022). Hal ini berbeda dengan metode pembelajaran tradisional yang lebih banyak menekankan latihan repetitif tanpa konteks strategis yang jelas. Dengan demikian, pendekatan PjBL tidak hanya melatih keterampilan teknis dribbling, tetapi juga membantu siswa dalam memahami bagaimana dan kapan teknik tersebut harus digunakan secara efektif dalam permainan.

Meskipun banyak manfaat yang ditemukan dalam penerapan PjBL, terdapat beberapa

tantangan yang diidentifikasi dalam penelitian ini. Salah satu tantangan utama adalah perlunya bimbingan lebih intensif dari guru dalam tahap awal penerapan metode ini. Rahman (2019) menekankan bahwa keberhasilan PjBL sangat bergantung pada peran fasilitator dalam mengarahkan siswa agar tetap fokus pada tujuan pembelajaran. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan dasar yang rendah membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan metode ini dibandingkan siswa yang sudah memiliki pengalaman bermain sepak bola sebelumnya. Oleh karena itu, dalam implementasi PjBL, penting untuk menyesuaikan tingkat kesulitan proyek dengan kemampuan siswa agar semua peserta dapat berkembang sesuai dengan potensinya masing-masing.

Gambar 1. Perbandingan Metode PjBL dan Konvensional dalam Dribbling Sepak Bola

Aspek Pembelajaran	Project-Based Learning (PjBL)	Metode Konvensional
Keterlibatan Siswa	Sangat tinggi, siswa aktif berkolaborasi dalam proyek	Rendah, siswa lebih pasif dan hanya mengikuti instruksi
Pemahaman Taktik	Mendalam, siswa memahami strategi dalam permainan	Terbatas, lebih fokus pada teknik dasar
Keterampilan Dribbling	Meningkat, karena latihan berbasis tantangan dalam situasi nyata	Kurang berkembang, hanya latihan repetitif tanpa konteks permainan
Motivasi Belajar	Tinggi, siswa lebih antusias karena proyek menarik	Kurang, sering mengalami kejenuhan
Bimbingan Guru	Bertindak sebagai fasilitator, memberikan arahan strategis	Berperan sebagai instruktur utama, lebih menekankan pada kepatuhan

Pendekatan Project-Based Learning (PjBL) dalam pembelajaran keterampilan dribbling sepak bola memiliki perbedaan signifikan dibandingkan dengan metode konvensional. Dari segi keterlibatan siswa, PjBL mendorong partisipasi aktif karena siswa bekerja secara kolaboratif dalam proyek yang menantang, sedangkan metode konvensional membuat siswa lebih pasif dan hanya mengikuti instruksi guru. Pemahaman taktik dalam PjBL juga lebih mendalam, karena siswa tidak hanya berlatih teknik dasar tetapi juga memahami strategi dalam konteks permainan yang sebenarnya. Sebaliknya, metode konvensional lebih terbatas karena hanya berfokus pada teknik tanpa memperhatikan penerapannya dalam situasi pertandingan.

Dari aspek keterampilan dribbling, PjBL membantu siswa berkembang lebih baik karena mereka dilatih dalam tantangan berbasis permainan nyata, sehingga keterampilan motorik mereka lebih terasah. Sebaliknya, metode konvensional hanya mengandalkan latihan repetitif tanpa memberikan pemahaman situasional, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan saat menghadapi lawan di lapangan. Peran guru dalam kedua metode ini juga berbeda. Dalam PjBL, guru bertindak sebagai fasilitator yang memberikan arahan strategis dan membimbing siswa dalam mengembangkan solusi kreatif. Siswa memiliki lebih banyak kebebasan untuk mengeksplorasi dan menemukan strategi mereka sendiri. Sementara itu, metode konvensional membuat guru berperan sebagai instruktur utama yang lebih menekankan pada kepatuhan siswa terhadap instruksi tanpa banyak ruang untuk inovasi. Dengan demikian, penerapan Project-Based Learning dalam pembelajaran dribbling sepak bola lebih efektif dibandingkan metode konvensional, karena mampu meningkatkan pemahaman taktik, keterlibatan siswa, serta motivasi mereka dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa penerapan Project-Based Learning (PjBL) dalam pembelajaran keterampilan dribbling sepak bola memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman konsep, kemampuan teknis, serta motivasi belajar siswa. Metode ini memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif melalui proyek-proyek yang menuntut mereka mengembangkan keterampilan dribbling dalam situasi permainan nyata, sehingga meningkatkan keterampilan motorik dan pemahaman taktik permainan.

PjBL juga mendorong kerja sama tim, pemecahan masalah, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dibandingkan dengan metode konvensional yang lebih menekankan latihan repetitif, PjBL memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual dan strategis. Namun, tantangan dalam penerapan metode ini juga perlu diperhatikan, terutama terkait dengan kebutuhan bimbingan intensif dari guru dan penyesuaian proyek sesuai dengan kemampuan siswa. Oleh karena itu, agar PjBL dapat diterapkan secara efektif, diperlukan peran guru sebagai fasilitator yang dapat membimbing siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

Ucapan terima kasih (Opsional)

Sebutkan pihak-pihak yang berkontribusi atau institusi yang membantu penelitian Anda. Penting untuk menyebutkan pihak-pihak yang membantu Anda dalam hal pendanaan, fasilitas penelitian, atau saran-saran yang berarti dalam penyempurnaan artikel Anda. Jika artikel Anda telah dipresentasikan dalam seminar atau konferensi, Anda juga dapat menyebutkan forumnya di bagian ini.

DAFTAR RUJUKAN

Alawiyah, R. (2023). Pengaruh Project Based Learning terhadap keterampilan dribbling dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 45-57.

- Bell, S. (2022). Project Based Learning: A Tool for Active Learning. *Educational Research Journal*, 15(1), 102-118.
- Hidayat, R., & Kusuma, A. (2020). Penerapan Pembelajaran Berbasis Proyek dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 45-56.
- Rahman, T. (2019). Peran Guru dalam Pembelajaran Berbasis Proyek pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pelatihan Olahraga*, 7(1), 112-124.
- Ramadhan, M., et al. (2020). Implementasi Project Based Learning dalam pembelajaran sepak bola di sekolah menengah. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(3), 78-92.
- Suparman, D. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek terhadap Keterampilan Motorik Siswa dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(3), 78-90.
- Wibowo, R. (2022). Pembelajaran Inovatif dalam Olahraga: Studi Kasus pada Teknik Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 34-49.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.