



---

**PROBLEM BASED LEARNING (PBL)**  
**SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLING SEPAK BOLA**

**Deris Herdianto<sup>1</sup>, Davi Sofyan<sup>2</sup>, Mimin Emi Suhaemi<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Majalengka, Jawa Barat, Indonesia

---

**Info Artikel**

*Article History:*

*Received: 8 Mei 2021*

*Revised 26 September 2021*

*Accepted 26 September 2021*

*Keywords:*

Metode, *Problem Based Learning*, *Dribbling*, Sepakbola

---

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan pengalaman temuan lapangan peneliti. Pemahaman siswa terhadap permainan sepak bola khususnya dalam melakukan gerak dasar *dribbling* masih kurang, akan tetapi minat siswa terhadap permainan sepak bola ini sangat tinggi. Tujuan penelitian memecahkan masalah dengan PBL terhadap kemampuan *dribbling*. Desain penelitian menggunakan desain eksperimen. Teknik *sampling* yang digunakan *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji beda dengan bantuan spss. Hasil penelitian terhadap hasil belajar *dribbling* menunjukkan bahwa nilai Sig hitung adalah 0,000, nilai ini lebih kecil dari signifikansi 0.05, sehingga disimpulkan bahwa metode *Problem Based Learning* berpengaruh terhadap hasil belajar *dribbling* sepak bola. Selain itu diperoleh nilai  $t_{hitung} 8,291 > t_{tabel} 2,024394$  dengan signifikansi 0.05. berdasarkan pada nilai signifikansi dan hasil uji t dapat dipahami terdapat pengaruh peningkatan keterampilan gerak dasar *dribbling* sepak bola. Hal ini dibuktikan oleh skor rata-rata sebelum perlakuan sebesar 17,6605, sedangkan setelah *treatment* skor rata-ratanya sebesar 16,6676. Peningkatan dari pretest ke posttest membuktikan bahwa mengalami peningkatan. kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola sebesar 0,9929.

---

**Abstract**

*This research is motivated based on the experience of the researcher's field findings. Students' understanding of football, especially in carrying out the basic movements of dribbling, is still lacking, but students' interest in this soccer game is very high. The research objective was to solve problems with PBL on dribbling abilities. Research design using experimental design. The sampling technique used was purposive sampling. Data were analyzed using the different tests with the help of SPSSs. The study results on dribbling learning outcomes show that the calculated Sig value is 0.000, value is smaller than the significance of 0.05, so it concluded that the Problem Based Learning method affects the learning outcomes of soccer dribbling. In addition, the value of t count  $8.291 > t$  table  $2.024394$  with a significance of 0.05. Based on the significant value and the results of the t-test, it can be understood that PBL has there is an effect of increasing the fundamental movement skills of soccer dribbling. This is evidenced by the average score before treatment is 17.6605, the average score is 16.6676. The increase from pre-test to post-test proves that it has increased—dribbling ability in soccer games of 0.9929.*

## PENDAHULUAN

Model pembelajaran merupakan bangunan seperangkat cara untuk menyampaikan materi dalam proses pembelajaran dengan pendekatan tertentu sesuai dengan filosofi setiap model. Model pembelajaran harapannya dapat menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, inovatif, sehingga hasil belajar akan lebih baik. Bruce and Marsa (Gustiawati et al., 2014), menyatakan model pembelajaran sebenarnya adalah belajar. Model pembelajaran memberikan cara dan langkah-langkah dalam pelaksanaan pembelajaran, dalam model pembelajaran telah disusun langkah demi langkah, mulai pembukaan, inti dan evaluasi yang dilaksanakan.

*Setting* pembelajaran dalam PBL dilakukan dengan cara memberikan permasalahan yang harus dipecahkan oleh siswa baik secara individu ataupun kelompok. Sehingga dengan model pembelajaran dapat merangsang siswa untuk baik secara individu dan kelompok, pemecahan masalah adalah core dari model hingga mampu meningkatkan hasil belajar (Hutabarat & Nasution, 2019).

Model pembelajaran ini termasuk model pembelajaran *indirect*, sehingga guru tidak secara langsung memberikan perintah dan berperan besar, model pembelajaran PBL yang menekankan keefektifan diskusi kelompok dan kerja tim; Menurut petunjuk yang diberikan oleh guru dan pengetahuan siswa sebelumnya, siswa bekerja sama satu sama lain untuk mengidentifikasi solusi yang efektif untuk masalah dalam konteks pembelajaran. Pendidikan jasmani berorientasi PBL berbeda dari metode pengajaran tradisional dan menekankan relevansi partisipasi aktif dan eksplorasi daripada kuliah dan praktik di kelas. Oleh karena itu, tujuan dari metode PBL selain siswa memperoleh pengetahuan dengan *setting* permasalahan yang telah disusun, memungkinkan siswa untuk mendalami materi lebih dalam sesuai dengan kapasitas siswa sendiri (Luo, 2017).

Usli (Rifai, 2017) sepak bola dimainkan oleh 11 pemain, dengan pemain 11 ini setiap pemain memiliki perannya masing-masing tergantung dari setiap posisi. Unnithan, dkk. (Misbahuddin & Winarno, 2020) menyatakan bahwa, sepak bola ini merupakan olahraga murah meriah yang banyak partisipan dari masyarakat. Olahraga ini mengandalkan kerjasama tim secara keseluruhan untuk memenangkan pertandingan dengan cara membuat skor dan menghambat tim lawan untuk mencetak skor.

Keterampilan dasar menggiring bola wajib dimiliki oleh setiap pemain baik posisi statis, ataupun bergerak, untuk berpindah atau persiapan melakukan umpan atau melakukan tendangan (Saputro, 2018). Kemudian dalam pelaksanaan kegiatan siswa mengalami kesulitan belajar *dribbling* permainan sepak bola karena kebanyakan guru masih mengajarkan hanya kepada teknik dalam konteks materi saja, hal ini terlihat dimana siswa-siswa kurang mempunyai keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

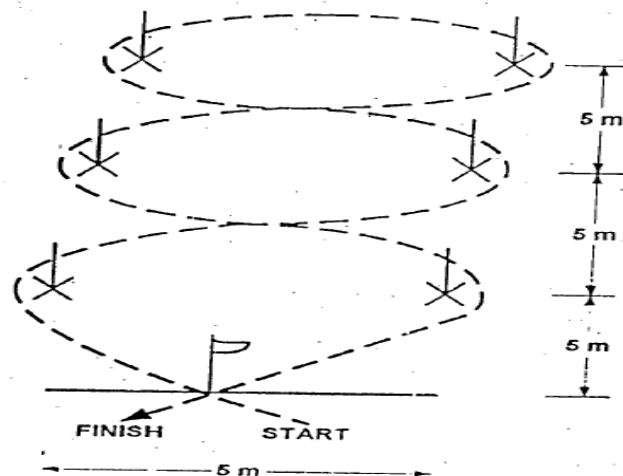
Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas seharusnya telah dapat menggunakan pendekatan pembelajaran orang dewasa. Di SMAN I Rajagaluh, Majalengka terdapat kendala dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti sekolah pada umumnya proses pembelajaran terkendala dengan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga. Kekurangan ini menjadi hambatan tersendiri dalam proses pembelajaran. Tidak dapat dipungkiri dengan kondisi ini akan memberikan dampak terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa. Proses yang terjadi tentunya akan kurang optimal, siswa akan cenderung kurang dalam mengalami pengalaman belajar.

Berdasarkan observasi di lapangan bahwa kemampuan siswa terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola masih sangat rendah. Dari 38 siswa yang dapat melakukan teknik tersebut dengan benar hanya 14 siswa atau 36,8%, sedangkan yang 24 atau 63,1% siswa tidak dapat melakukan teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola secara efektif.

Berdasarkan pada kondisi ini maka dalam penelitian ini mengujicobakan salah satu model pembelajaran PBL sebagai alternative untuk pembelajaran. Model pembelajaran ini dipergunakan pada sepak bola khususnya pada materi dribbling.

## METODE

Desain penelitian menggunakan eksperimen pretes-posttest. Desain ini menyediakan peluang untuk mengetahui perubahan yang terjadi dengan cara melakukan tes, sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan. Peneliitan di lakukan di SMAI 1 Rajagaluh, Majalengka. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah kelas XI, yang terdiri dari sepuluh kelas yaitu kelas XI MIPA 1-5, XI Sosial 1-4 dan XI Bahasa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Adapun yang menjadi pertimbangan adalah siswa yang belum cukup baik melakukan teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola. Mengenai jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas XI MIPA 5 sebanyak 38 siswa (18 putra dan 20 putri). Alasan kelas XI MIPA 5 dijadikan sampel dengan tujuannya adalah keterbatasan peneliti dalam waktu, dana dan terdapat kecenderungan memiliki keterampilan dribbling yang rendah. Sebagai bahan untuk analisis data dilakukan tes dan pengukuran dengan instrument test adalah dribbling test dengan ilustrasi test sebagai berikut:



**Gambar 1. Tes Menggiring Bola**

## HASIL

Gambaran keberhasilan hasil belajar *dribbling* yang telah dilakukan kepada 38 orang responden yang dijadikan sampel penelitian. Data prestasi tes dribbling sebelum dan setelah berakhirnya penelitian. Tabel diatas (tabel 1) dapat dijelaskan, dari 38 siswa ternyata nilai rerata untuk *pretest* adalah 16.67, nilai 18.62 merupakan nilai tertinggi, 15,06 merupakan nilai terendah. Nilai *posttest* disampaikan dalam tabel 17.66 dan post, 20.83 adalah nilai tertinggi dan 15.13 adalah nilai terendah.

**Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test***

<b>No</b>	<b>Sampel</b>	<b><i>Pre-Test</i></b>	<b><i>Post-Test</i></b>	<b><i>Peningkatan</i></b>
1.	001	15.65	16.25	0.60
2.	002	16.26	16.89	0.63
3.	003	15.1	15.13	0.03
4.	004	15.22	16.70	1.48
5.	005	16.54	18.89	2.35
6.	006	16.43	18.76	2.33
7.	007	15.88	16.08	0.20
8.	008	16.51	17.77	1.26
9.	009	17.39	18.89	1.50
10	010	17.48	20.07	2.59
11	011	17.27	19.87	2.60
12	012	16.65	17.45	0.80
13	013	16.38	16.43	0.05
14	014	15.06	16.87	1.81
15	015	17.29	17.50	0.21
16	016	16.76	17.36	0.60
17	017	16.43	17.53	1.10
18	018	15.34	17.25	1.91
19	019	17.87	18.29	0.42
20	020	17.79	18.15	0.36
21	021	17.64	18.35	0.71
22	022	16.56	18.11	1.55
23	023	17.59	17.90	0.31
24	024	16.7	16.9	0.20
25	025	16.76	17.61	0.85
26	026	15.54	16.43	0.89
27	027	16.43	17.52	1.09
28	028	17.17	17.36	0.19
29	029	18.54	18.76	0.22
30	030	17.23	17.56	0.33
31	031	15.84	16.48	0.64
32	032	17.51	18.29	0.78
33	033	17.78	18.78	1.00
34	034	18.62	20.83	2.21
35	035	17.91	18.54	0.63
36	036	15.37	16.53	1.16
37	037	15.52	16.49	0.97
38	038	15.36	16.53	1.17

## PEMBAHASAN

Uji beda menyatakan nilai  $t$  hitung 8,291 dengan signifikan 0,000. Nilai  $t_{tabel}$  dengan  $n= 38$  adalah 2,024394. Berdasarkan angka perhitungan dan batas penerimaan hipotesis nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel. Maka dapat dinyatakan ada perbedaan antara kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran PBL. Penggunaan model PBL ternyata dapat mengintervensi terjadinya perubahan nilai kemampuan *dribbling* dalam sepak bola dengan sampel a siswa kelas XI MIPA 5 di SMAN 1 Rajagaluh.

Bukti hasil penelitian yang didasarkan atas perhitungan statistik diatas memberikan gambaran bahwa temuan empiric ini perlu mendapat tindak lanjut. Hasil ini meyakinkan bahwa model PBL dapat dipergunakan untuk meningkat kemajuan belajar pada teknik sepak bola khususnya *dribbling*.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka penelitian ini dapat memberikan penjelasan sebagai berikut:

1. Model PBL menunjukkan adanya peningkatan yang berarti dalam peningkatan melakukan teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebagai berikut: nilai  $t_{hitung} 8,29 > t_{tabel} 2,02$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Maka, hipotesis yang penulis ajukan diterima.
2. Terdapat pengaruh cukup besar dalam penggunaan model *Problem Based Learning* pada siswa kelas XI MIPA 5. Hal ini dibuktikan oleh skor rata-rata sebelum perlakuan sebesar 16,67, sedangkan setelah perlakuan skor rata-ratanya sebesar 17,66. Dengan kata lain, terdapat peningkatan nilai rata-rata kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola sebesar 0,99.

*Dribbling* sebagai salah satu kemampuan dasar dalam permainan sepak bola, merupakan salah satu teknik yang dipergunakan untuk berpindah untuk bertahan ataupun melakukan penyerangan. Kemampuan ini juga dapat dipergunakan untuk menghindari *blocking* yang dilakukan lawan atau untuk mencari tempat yang kosong untuk melakukan tembakan ataupun umpan. Kemampuan *dribbling* dapat dipergunakan sebagai indikator apakah seorang pemain bola dapat bermain dengan baik atau tidak (Taufik & Gaos, 2019). Gerak dalam *dribbling* merupakan rangkaian gerak diskrit yang diulang ulang berkali kali sehingga menjadi gerak kontinu dengan menggunakan manapun bagian kaki. Menggiring bola dapat dipergunakan untuk memainkan tempo permainan, mendekati sasaran, melewati lawan atau mendekati dengan jarak yang diinginkan (Pulungan & Bangun, 2019).

Dalam proses pembelajaran, masih banyak guru yang tidak begitu kreatif dan inovatif sehingga pembelajaran monoton dan cenderung terpusat pada guru. Pembelajaran dominan berpusat pada guru sehingga siswa tidak kreatif untuk mengumpulkan informasi (Sofyan, 2020). Karena siswa adalah elemen penting dari pendidikan, sikap mereka terhadap strategi yang dipilih guru untuk mengajar dapat memainkan peran penting dalam pengajaran dan pembelajaran yang efektif (Senel et al., 2015). Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian harapannya perubahan hasil belajar bersifat tetap dan dalam waktu yang permanen dalam waktu yang lama (Prabowo, 2018).

Albion dan Gibson (Hushman & Napper-Owen, 2011) menyatakan bahwa, *Problem Based Learning* (PBL) dikembangkan sebagai tanggapan atas kekhawatiran bahwa praktik pengajaran di lingkungan universitas tidak secara efektif mempersiapkan para profesional masa depan untuk jenis penyelesaian masalah yang diperlukan di dunia kerja.

PBL di desain atas dasar permasalahan. Sehingga guru mendesain berbagai permasalahan yang memungkinkan siswa untuk menjawab permasalahan tersebut dengan berbagai kemungkinan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar benar salah atau benar benar benar, tetapi model pembelajaran ini menyediakan ruang bagi siswa untuk kreatif, kritis dan kolaboratif untuk menyelesaikan masalah. Penyelesaian masalah seharusnya dilakukan dengan nyata dan terstruktur untuk menyusun dan membangun pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan yang di desain

oleh guru. Hal ini sependapat dengan pendapat Fathurrohman (Panuntun, 2020) yang menyatakan bahwa PBL dilakukan dengan memberikan masalah yang harus diselesaikan dengan terstruktur, dan memungkinkan berbagai kemungkinan jawaban dari peserta didik, dan merangsang siswa untuk jeli dalam melihat, menggali dan berfikir dengan kritis untuk memecahkan permasalahan dan membangun pengetahuan menjadi bangunan yang baru.

Uno (Juliyandi et al., 2015) menyatakan bahwa, hasil belajar merupakan keterampilan-keterampilan merupakan hasil dari keikutsertaan siswa yang aktif secara fisik, dan kognisi serta afektisi dalam proses pembelajaran. Penggunaan model pembelajaran *PBL* dengan proses kognisi dan harus diterapkan dengan latihan (teknik) dan dilakukan kerjasama untuk meningkatkan kemampuan *skill (dribbling)* merupakan perbaduan belajar yang lengkap secara ranah pembelajaran. Kekritisan, keterbukaan, kerjasama serta kemampuan mencari sumber dan cara pemecahan masalah merupakan hal kunci dalam keberhasilan pembelajaran yang pada muaranya akan terjadi ketuntasan belajar.

## KESIMPULAN

Dalam penelitian ini membuktikan terjadinya peningkatan cukup berarti dari model *Problem Based Learning* terhadap teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut terhadap teknik yang lain, ataupun masuk pada ranah pemahaman konsep bermain. Penggunaan model PBL terhadap teknik yang lain dapat dijadikan perbandingan. selanjutnya penelitian selanjutnya agar menghasilkan penelitian yang lebih baik dan pada cabang olahraga lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 1(3), 33–40.
- Hushman, G., & Napper-Owen, G. (2011). Incorporating Problem-based Learning in Physical Education Teacher Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(8), 17–23. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598671>
- Hutabarat, D. A., & Nasution, U. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dengan Menggunakan Problem Based Learning Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2)*, 18(2), 105–111.
- Juliyandi, Saifuddin, & Abdurrahman. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(20), 102–113.
- Luo, Y. J. (2017). The influence of problem-based learning on learning effectiveness in students' of varying learning abilities within physical education. *Innovations in Education and Teaching International*, 56(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14703297.2017.1389288>
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11649>
- Panuntun, F. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Teams Games Tournament (Tgt) Dan Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola (Dribbling) Pada Siswa Kelas Xi Smk Hkti 2 Banjarnegara. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 19–23. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.36807>
- Prabowo, E. (2018). Hasil Pembelajaran Dribbling-Shooting Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Sport*

- Coaching and Education*, 2(2), 96–110.
- Pulungan, F., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Materi Dribbling Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 25. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13446>
- Rifai, A. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola dengan Menggunakan Pendekatan Bermain. *Nusantara of Research*, 4(1), 52–58.
- Saputro, A. K. (2018). Peningkatan hasil belajar sepak bola melalui pendekatan bermain kelompok. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 47–53.
- Senel, E., Ulucan, H., & Adilogullari, I. (2015). The relationship between attitudes towards problem-based learning and motivated strategies for learning: A study in school of physical education and sport. *Anthropologist*, 20(3), 446–456. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891748>
- Sofyan, D. (2020). Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 690–695. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.740>
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>