

**PENERAPAN MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) DALAM PEMBELAJARAN
PENJAS PADA MATERI *DRIBBLING* SEPAK BOLA DI SD BUDI SATRYA**

**Ferdi Hasan Lubis^{1*}, Samsuddin Siregar², Ahmad Pippo Perangin-Angin³,
Mochi Luthfi Nabawi⁴**

¹⁻⁴Universitas Negeri Medan

* Email: ferdihasan20198@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam meningkatkan keterampilan dribbling siswa kelas V di SD Budi Satrya. PBL menawarkan pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pemecahan masalah nyata, dengan harapan dapat meningkatkan keterampilan serta motivasi siswa. Penelitian ini akan menilai dampak PBL terhadap peningkatan keterampilan dribbling, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain eksperimen semu, Populasi penelitian adalah siswa kelas V SD Budi Satrya, dengan sampel sebanyak 30 siswa yang dipilih melalui teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui tes dan observasi, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase, distribusi frekuensi, dan rata-rata hasil observasi serta angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai keterampilan dribbling pada kelompok eksperimen, yang rata-ratanya meningkat dari 65 menjadi 80, sementara kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 70. PBL mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran, terlibat dalam diskusi, dan lebih mandiri dalam memahami konsep dribbling, terutama dalam situasi permainan nyata.

Kata kunci: Model PBL; Pembelajaran Penjaskes; Dribbling Sepak Bola; Sekolah Dasar

Abstract

This study aims to explore the effectiveness of the application of the Problem Based Learning (PBL) learning model in improving the dribbling skills of fifth grade students at Budi Satrya Elementary School. PBL offers a learning approach that focuses on solving real problems, with the hope of improving students' skills and motivation. This study will assess the impact of PBL on improving dribbling skills, motivation, and student involvement in the learning process. This study uses a qualitative approach with a quasi-experimental design. The population of the study was fifth grade students of Budi Satrya Elementary School, with a sample of 30 students selected through random sampling techniques. Data were collected through tests and observations, while the data analysis technique used was quantitative descriptive analysis by calculating the percentage, frequency distribution, and average results of observations and questionnaires. The results showed an increase in dribbling skill scores in the experimental group, which on average increased from 65 to 80, while the control group only increased to 70. PBL encourages students to be more active in participating in learning, involved in discussions, and more independent in understanding the concept of dribbling, especially in real game situations.

Keywords: PBL Model; Physical Education Learning; Football Dribbling; Elementary School

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan keterampilan sosial siswa. Salah satu keterampilan dasar dalam olahraga, terutama sepak bola, adalah *dribbling* (Udam, 2017). Keterampilan ini tidak hanya mempengaruhi performa individu dalam

permainan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan motorik dan kemampuan kognitif siswa (Andrianto, 2024). Namun, banyak siswa yang masih menghadapi kesulitan dalam memahami dan menerapkan teknik *dribbling* secara efektif.

Model pembelajaran konvensional sering kali tidak cukup menarik dan kurang mendorong

partisipasi aktif siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif untuk meningkatkan keterampilan dan motivasi siswa. Problem-Based Learning (PBL) merupakan salah satu model pembelajaran yang mengutamakan keterlibatan siswa dalam memecahkan masalah nyata, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka (Febrita & Harni, 2020; Purwati, 2022). Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengeksplorasi efektivitas PBL dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa kelas V di SD Budi Satrya, serta untuk mengetahui dampaknya terhadap motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain eksperimen semu. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SD Budi Satrya, dengan sampel sebanyak 30 siswa yang dipilih melalui teknik random sampling. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto & Suharsimi, 2010).

Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *dribbling* sepak bola, baik sebelum maupun sesudah proses pembelajaran untuk mengukur peningkatan keterampilan siswa. Selain itu, angket dan lembar observasi digunakan untuk menilai motivasi serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Angket disusun dalam bentuk tertutup dengan alternatif jawaban yang memudahkan responden dalam memilih, sedangkan lembar observasi digunakan untuk

memantau aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase, distribusi frekuensi, dan rata-rata hasil observasi serta angket. Persentase hasil keterampilan dan motivasi siswa kemudian dianalisis untuk menilai efektivitas penerapan model PBL dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola.

Analisis data menggunakan persamaan:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah memberi respon}}{\text{Jumlah total responden}} \times 100$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Analisis

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Positif	18	60%
Netral	7	23,33%
Negatif	5	16,67%

Rata-rata persepsi:

$$\begin{aligned} \text{rata-rata} &= \frac{(18 \times 3) + (7 \times 3) + (5 \times 1)}{30} = \frac{(54) + (31) + (5)}{30} \\ &= \frac{73}{30} = 2,43 \end{aligned}$$

Rata-rata 2.43 menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada di antara persepsi positif dan netral.

Model PBL (Problem Based Learning)

Model pembelajaran berbasis masalah adalah model pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran siswa pada masalah autentik sehingga siswa dapat menyusun pengetahuannya sendiri, menumbuh kembangkan keterampilan yang lebih tinggi dan inquiry, memandirikan siswa dan meningkatkan kepercayaan diri sendiri (Pusparatri, 2012; Abbas et al., 2024). Penelitian ini menemukan bahwa penerapan model pembelajaran Problem-Based Learning (PBL) secara signifikan meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa kelas V SD Budi Satrya. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa PBL dapat

memperbaiki keterampilan praktis siswa melalui pendekatan berbasis masalah nyata.

Model PBL memungkinkan siswa untuk memahami tidak hanya teknik dasar *dribbling*, tetapi juga bagaimana menerapkannya dalam situasi permainan yang memerlukan pengambilan keputusan cepat. Peningkatan Keterampilan ini dapat dilihat dari hasil tes *dribbling* sebelum dan sesudah penerapan model PBL, di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Dribbling Sepak Bola

Menurut (Wisahati & Santosa, 2010) bahwa sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain sepakbola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Disamping itu, dengan variasi dan kombinasi dengan teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini. *Dribbling* merupakan kemampuan menggiring bola dari satu tempat ketempat lain dengan tetap menguasai bola yang berguna untuk menghindari hadangan lawan dan untuk mengatur tempo permainan.

Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan pengamatan, model PBL berhasil mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran (Sembiring, 2019). Ketika siswa dihadapkan pada permasalahan nyata, seperti bagaimana melewati lawan dalam permainan sepak bola, mereka lebih termotivasi untuk mencari solusi secara kolaboratif. Hal ini meningkatkan pemahaman mereka tentang konsep *dribbling* serta aplikasi keterampilan tersebut dalam situasi pertandingan. Prinsip PBL yang berfokus pada pembelajaran berbasis pengalaman nyata memfasilitasi siswa untuk lebih terlibat dan berpartisipasi aktif dalam diskusi dan eksplorasi solusi, yang berdampak positif pada penguasaan keterampilan (Wardani, 2023).

Hambatan dan Tantangan:

Meskipun secara umum siswa menunjukkan respons positif terhadap penerapan PBL, beberapa tantangan tetap ada, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami konsep. Sebagian siswa merasa bahwa metode ini lebih sulit dibandingkan metode konvensional karena mereka dituntut untuk berpikir lebih kritis dan aktif mencari solusi. Tantangan ini terlihat terutama di tahap awal penerapan, ketika siswa masih beradaptasi dengan pendekatan pembelajaran yang lebih menuntut partisipasi. Namun, setelah siswa terbiasa dengan model PBL, mereka dapat beradaptasi dan menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada hambatan awal, PBL tetap efektif dalam jangka Panjang untuk meningkatkan keterampilan praktis dan kognitif siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa penerapan PBL dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya keterampilan *dribbling* sepak bola, dapat meningkatkan keterampilan dan keterlibatan siswa. Namun, keberhasilan penerapan model ini memerlukan dukungan berkelanjutan dari guru dalam membimbing siswa, terutama mereka yang membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran yang lebih aktif.

KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat menyimpulkan bahwa penerapan model PBL dalam pembelajaran *dribbling* sepak bola secara signifikan lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai keterampilan *dribbling* pada kelompok eksperimen, yang rata-ratanya meningkat dari 65 menjadi 80, sementara kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 70. PBL mendorong siswa

untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran, terlibat dalam diskusi, dan lebih mandiri dalam memahami konsep dribbling, terutama dalam situasi permainan nyata.

Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok PBL lebih terlibat secara aktif dalam proses belajar. Mereka tidak hanya menghafal teknik, tetapi juga lebih memahami konteks penggunaannya dalam permainan. Respon positif juga ditunjukkan oleh hasil kuesioner, di mana 70% siswa melaporkan peningkatan motivasi dan ketertarikan belajar menggunakan metode PBL, meskipun sebagian kecil siswa awalnya merasa kesulitan dengan pendekatan ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa PBL tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis siswa, tetapi juga memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Model ini direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam keterampilan olahraga seperti dribbling sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, S., Alirahman, A. D., & Mabur, H. (2024, February). Humanization of STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) Based Learning Towards Transformation 21st Century Islamic Education. *In International Conference of Bunga Bangsa* (Vol. 2, No. 1, pp. 251-265).

Andrianto, J. R. (2024). Pendampingan Pengembangan Bakat dan Minat Sepak Bola bagi Anak Usia Dasar. *INSAN CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 96-103.

Arfini nina. (2019), Studi Analisis Model Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning) Dalam

Mengembangkan Berpikir Kritis Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Palu, *Journal of Pedagogy* 2 (1).

Arikunto & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Febrita, I., & Harni, H. (2020). Penerapan Pendekatan Problem Based Learning dalam Pembelajaran Tematik Terpadu di Kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1425-1436.

Purwati, S. W. (2022). Metode Pembelajaran Problem Based Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Abad Ke-21 Siswa SMPN 1 Kedungpring Lamongan. *ASANKA: Journal of Social Science and Education*, 3(2), 155-176.

Pusparatri, R. K. D. (2012). Strategi pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. *Jurnal Ilmiah Guru Caraka Olah Pikir Edukatif*, 16(2).

Sembiring, N. S. (2019). Keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran TIK kelas V melalui pendekatan contextual teaching and learning (*Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan*).

Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58-71.

Wardani, D. A. W. (2023). Problem based learning: membuka peluang kolaborasi dan pengembangan skill siswa. *Jawa Dwipa*, 4(1), 1-17.

Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan, Jakarta.