

Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Implementation of a Play-Based Approach to Improve Dribbling Skills in Physical Education Learning

Muhammad Asrul^{1*}, Wahyu Indra Bayu², Gunawan³

¹Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia

²Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia

³SMP Negeri 39 Palembang, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia

*Correspondence: muhammad.asrul631@gmail.com

Received: 03/07/2025; Accepted: 09/04/2026; Published: 09/04/2026

Cara penulisan rujukan: Asrul, M., Bayu, W. I., & Gunawan, G. (2025). Implementation of a Play-Based Approach to Improve Dribbling Skills in Physical Education Learning. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 5(2), 103–111. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v5i2.43660>

Abstrak

Studi ini dilakukan untuk mendorong peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta didik kelas VII.2 di SMP Negeri 39 Palembang, dengan menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis permainan pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berlangsung selama dua siklus; setiap siklus mencakup empat tahapan berurutan, yaitu perencanaan, tindakan di kelas, pengamatan, dan refleksi hasil. Sebanyak 32 peserta didik dilibatkan sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik keterampilan *dribbling* serta lembar observasi aktivitas belajar siswa, sementara pengolahan datanya memakai pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menghitung rerata nilai dan persentase ketuntasan belajar. Temuan menunjukkan tren peningkatan pada keterampilan menggiring bola siswa: rerata nilai naik dari 68,2 di tahap pra-siklus menjadi 73,6 pada siklus pertama, lalu mencapai 80,4 pada siklus kedua. Sejalan dengan itu, persentase ketuntasan belajar juga terus membaik dari 31,25% (pra-siklus) menjadi 56,25% (siklus I) hingga 81,25% (siklus II). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan berbasis permainan terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di jenjang SMP.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani; Pendekatan Berbasis Permainan; *Dribbling*; Sepak Bola; Penelitian Tindakan Kelas.

Abstract

This study set out to enhance dribbling skills among Grade VII.2 students at SMP Negeri 39 Palembang by applying a play-based instructional approach within physical education classes. A Classroom Action Research (CAR) design was adopted, unfolding across two cycles, with each cycle comprising four sequential stages: planning, classroom action, observation, and reflection. The study involved 32 students as participants. Data were gathered through a practical dribbling skill test alongside observation sheets recording student engagement, and the resulting data were processed using descriptive quantitative techniques centered on mean scores and mastery-completion rates. Findings revealed a consistent upward trend in dribbling proficiency: the mean score climbed from 68.2 at the pre-cycle stage to 73.6 in Cycle I, then further to 80.4 by Cycle II. Correspondingly, the proportion of students meeting the mastery threshold rose from 31.25% (pre-cycle) to 56.25% (Cycle I) and ultimately 81.25% (Cycle II). These results support the conclusion that a play-based approach effectively improves students' ball-dribbling skills within junior-high physical education instruction.

Keywords: Physical Education; Game-Based Approach; Dribbling Skills; Soccer; Classroom Action Research

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan strategis dalam mendukung perkembangan holistik peserta didik, meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, dan afektif. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan motorik, tetapi juga dibina untuk menginternalisasi nilai-nilai sportifitas, kerja sama, disiplin, serta tanggung jawab sosial. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), pendidikan jasmani memiliki peran yang semakin penting karena peserta didik berada pada fase remaja awal yang ditandai dengan perkembangan fisik yang pesat, kebutuhan akan aktivitas gerak yang bermakna, serta kecenderungan belajar melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial (Bailey et al., 2013; Kirk, 2019).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling umum diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP. Tingginya popularitas sepak bola di kalangan peserta didik menjadikannya media pembelajaran yang potensial untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, khususnya keterampilan manipulatif seperti menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* merupakan keterampilan teknik dasar yang esensial karena berkaitan langsung dengan penguasaan bola, mobilitas pemain, serta efektivitas permainan secara keseluruhan. Emral & Tangkudung (2015) menyatakan bahwa pengembangan keterampilan *dribbling* secara bertahap dari teknik dasar menuju situasi permainan nyata terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol bola pada pemain usia sekolah. Temuan Herwansyah & Sugiharto (2020) juga menunjukkan bahwa latihan *ball-feeling* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SMP. Selain itu, penelitian Zahra & Kusuma (2021) mengonfirmasi bahwa faktor kondisi fisik, seperti kekuatan otot tungkai dan kelincahan (*agility*), memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* siswa dalam aktivitas sepak bola.

Namun demikian, praktik pembelajaran keterampilan *dribbling* di sekolah masih sering berorientasi pada latihan teknik yang bersifat terpisah dan repetitif, sehingga kurang memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan bermakna. Pendekatan pembelajaran yang tidak mengaitkan keterampilan teknik dengan situasi permainan nyata berpotensi menurunkan keterlibatan aktif, motivasi, dan pemahaman taktis siswa. Doni & Apriani (2025) mengungkapkan bahwa pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) mampu memberikan pengalaman belajar yang kontekstual, sehingga meningkatkan pemahaman taktik, kreativitas, dan motivasi siswa dalam menguasai keterampilan *dribbling*. Temuan ini sejalan dengan Sabri (2023) yang melaporkan bahwa penerapan *small-sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SMP. Penelitian Rahman et al. (2024) yang mengembangkan model pembelajaran *dribbling* berbasis permainan dengan pendekatan ADDIE juga menunjukkan tingkat validitas yang tinggi (84%), sehingga model tersebut dinilai layak dan praktis diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Sejumlah penelitian empiris internasional turut memperkuat urgensi penerapan pendekatan berbasis permainan dalam pendidikan jasmani. Hastie et al. (2011) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keterlibatan siswa, kualitas pengambilan keputusan, serta transfer keterampilan ke dalam konteks permainan nyata. Camacho et al. (2023) menegaskan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran formal berperan penting dalam menciptakan *meaningful learning* karena mengintegrasikan aspek teknis, sosial, dan kognitif secara simultan. Chen et al. (2021) juga menekankan bahwa lingkungan pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan *student engagement* dan memperdalam pengalaman belajar melalui simulasi situasi permainan yang autentik. Selain itu, studi Sofwul et al. (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan yang mengintegrasikan nilai budaya lokal berdampak positif terhadap motivasi, partisipasi, dan sikap siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil observasi awal pada siswa kelas VII.2 SMP Negeri 39 Palembang menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola siswa masih tergolong rendah. Dari 32 siswa, hanya

31,25% yang mencapai kriteria ketuntasan minimal, sementara sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola, mengatur posisi tubuh, serta menjaga kecepatan gerak saat melakukan *dribbling*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung belum optimal dan masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang kurang melibatkan siswa secara aktif. Moya & Cara (2021) menegaskan bahwa efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh model pedagogis yang memberikan otonomi, motivasi, dan tanggung jawab belajar kepada siswa. Goodyear & Dudley (2015) juga menekankan pentingnya pendekatan *student-centred* yang mendorong siswa menjadi pembelajar mandiri dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Castillo et al. (2020) menambahkan bahwa penerapan *transformational teaching* mampu menciptakan iklim pembelajaran berorientasi tugas (*task-involving climate*) yang mendorong keterlibatan dan motivasi intrinsik siswa.

Sebagai solusi atas persoalan tersebut, pendekatan berbasis permainan dinilai tepat karena membangun suasana belajar yang lebih menarik, kontekstual, dan mendekati kondisi permainan sesungguhnya. Lewat serangkaian aktivitas bermain yang dirancang bertahap dan berjenjang, peserta didik tidak semata mengasah teknik *dribbling*, melainkan juga terlatih pada sisi afektif dan kognitif, mencakup kerja sama tim, kecepatan mengambil keputusan, hingga kemampuan memecahkan masalah di lapangan. Kendati efektivitas pendekatan berbasis permainan telah banyak dibuktikan lewat berbagai riset terdahulu, kajian yang secara khusus mengulas penerapannya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola pada jenjang SMP, terutama dengan desain Penelitian Tindakan Kelas, masih tergolong minim. Bertolak dari kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa kelas VII.2 SMP Negeri 39 Palembang melalui penerapan pendekatan bermain, dengan tolok ukur keberhasilan mencakup kenaikan skor *dribbling*, tingkat keterlibatan siswa selama pembelajaran, serta pencapaian target ketuntasan belajar. Lebih jauh, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat praktis, antara lain berupa rancangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan saran terapan bagi para guru pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan pendekatan bermain secara efektif dan sesuai konteks.

METODE

Riset ini tergolong Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan sasaran meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa kelas VII.2 SMP Negeri 39 Palembang, dilakukan lewat penerapan pendekatan pembelajaran berbasis permainan. Pemilihan PTK didasari oleh orientasinya pada perbaikan mutu proses belajar mengajar melalui tindakan reflektif yang berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan di ruang kelas (Susilowati, 2018). Rancangan penelitian merujuk pada model Kemmis dan McTaggart, yang mencakup empat komponen pokok, yakni perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), serta refleksi (*reflecting*) (Prihantoro & Hidayat, 2019). Keempat komponen ini saling berkaitan membentuk satu siklus yang terus berulang sampai target keberhasilan penelitian tercapai.

Lokasi penelitian bertempat di SMP Negeri 39 Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Penentuan lokasi ini mempertimbangkan tiga hal utama, yaitu ditemukannya persoalan pembelajaran berupa rendahnya kemampuan *dribbling* pada siswa kelas VII.2, tersedianya fasilitas dan perlengkapan yang cukup memadai untuk kegiatan pembelajaran sepak bola, serta kemudahan akses bagi peneliti untuk menjalankan riset mengingat statusnya sebagai mahasiswa PPL PPG Calon Guru Pendidikan Jasmani yang bertugas di sekolah tersebut.

Subjek penelitian adalah 32 peserta didik kelas VII.2, yang terdiri atas 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan dua pertemuan pada setiap siklus. Setiap siklus terdiri atas tahapan: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Apabila indikator keberhasilan belum tercapai pada siklus II, maka direncanakan untuk dilakukan siklus lanjutan. Namun, penelitian dihentikan apabila kriteria keberhasilan telah terpenuhi.

Intervensi pembelajaran dilaksanakan dengan frekuensi dua kali per minggu selama empat pertemuan, yang terbagi ke dalam dua siklus dengan masing-masing dua pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung selama 90 menit yang terdiri atas kegiatan pendahuluan selama ± 15 menit, kegiatan inti berbasis permainan selama ± 60 menit, dan kegiatan penutup selama ± 15 menit. Pada tahap pendahuluan, guru melakukan pengondisian peserta didik, menyampaikan tujuan pembelajaran, melakukan apersepsi, serta memimpin pemanasan dinamis yang relevan dengan gerak dasar menggiring bola. Kegiatan inti dilaksanakan menggunakan pendekatan berbasis permainan melalui aktivitas *dribble relay game*, *dribble and shoot game*, serta *small-sided games* (3 lawan 3 atau 4 lawan 4). Pada Siklus I, permainan difokuskan pada penguasaan teknik dasar *dribbling* dengan tingkat kompleksitas rendah hingga sedang. Selanjutnya, pada Siklus II dilakukan progresi pembelajaran berupa peningkatan kecepatan permainan, pengurangan jarak antar *cone*, penambahan tekanan dari lawan, serta tuntutan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan pendinginan, refleksi pembelajaran, penguatan materi, evaluasi singkat, pemberian tugas mandiri, dan penutupan.

Pengukuran keterampilan menggiring bola dilakukan menggunakan tes *dribbling zig-zag* melalui 10 *cone* dengan jarak antar *cone* 1,5 meter. Prosedur tes diawali dengan posisi peserta didik berdiri di belakang garis start dan memulai gerakan atas aba-aba “siap–ya”. Waktu tempuh diukur menggunakan *stopwatch* digital, dengan setiap peserta didik diberikan dua kali percobaan dan waktu terbaik yang digunakan sebagai skor tes. Penilaian mempertimbangkan waktu tempuh dan jumlah kesalahan, dengan ketentuan penalti berupa penambahan waktu satu detik apabila peserta didik menyentuh *cone* dan dua detik apabila *cone* terlewati.

Tabel 1. Rubrik Penilaian Keterampilan *Dribbling*

Indikator	Skor 0	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Kontrol bola	Bola sering lepas	Kontrol lemah	Cukup terkontrol	Baik	Sangat baik
Penggunaan kaki	Tidak sesuai	Kurang tepat	Cukup tepat	Tepat	Sangat tepat
Kecepatan	Sangat lambat	Lambat	Sedang	Cepat	Sangat cepat
Orientasi pandangan	Selalu ke bola	Sering ke bola	Kadang ke depan	Dominan ke depan	Selalu ke depan

Validitas isi instrumen dalam penelitian ini diuji melalui *expert judgment* yang melibatkan dua dosen pendidikan jasmani dan satu guru PJOK, dengan hasil penilaian menunjukkan nilai *Content Validity Index* (CVI) $\geq 0,80$ sehingga instrumen dinyatakan memiliki validitas isi yang baik. Selanjutnya, reliabilitas antar penilai diuji menggunakan *Intraclass Correlation Coefficient* (ICC), dan diperoleh nilai ICC $\geq 0,75$ yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang baik, sehingga instrumen layak digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola peserta didik secara konsisten.

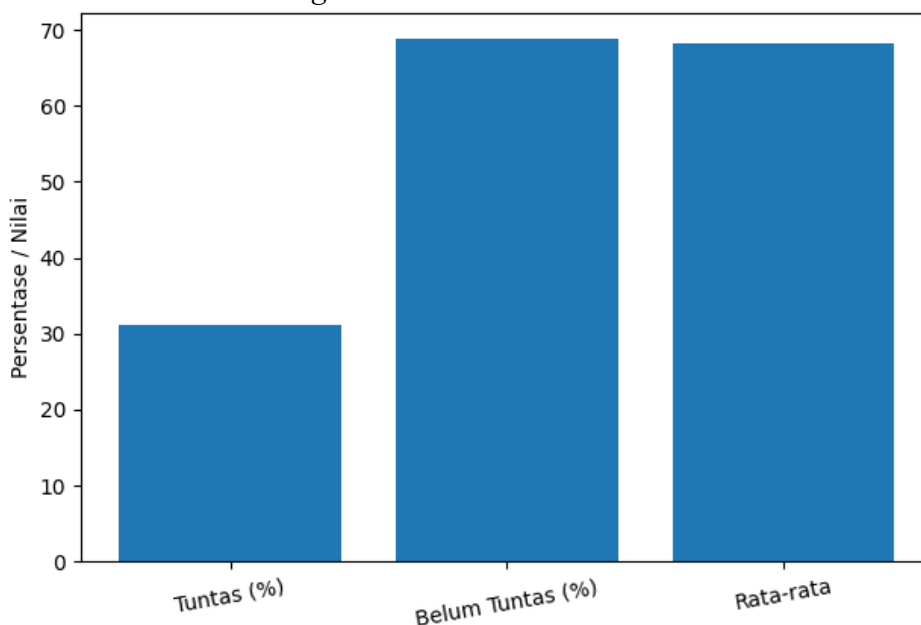
Penelitian ini telah memenuhi aspek etika penelitian dengan memperoleh izin resmi dari Kepala SMP Negeri 39 Palembang sebelum pelaksanaan kegiatan. Selain itu, persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari orang tua/wali dan peserta didik sebagai bentuk kesediaan berpartisipasi dalam penelitian, serta seluruh data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik. Adapun indikator keberhasilan penelitian ini ditetapkan sebagai berikut: minimal 75% peserta didik mencapai nilai ketuntasan ≥ 75 pada tes keterampilan menggiring bola, terjadi peningkatan nilai rata-rata

keterampilan *dribbling* dari siklus I ke siklus II, serta adanya peningkatan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran berdasarkan hasil observasi.

Pengolahan data pada penelitian ini memakai pendekatan analisis deskriptif kuantitatif. Sumber data berasal dari hasil tes kemampuan menggiring bola yang dikumpulkan pada tahap pra-siklus, siklus I, maupun siklus II, yang selanjutnya diolah melalui perhitungan rerata nilai serta persentase ketuntasan belajar guna mengetahui sejauh mana kemampuan *dribbling* siswa mengalami perkembangan. Temuan dari analisis pada tiap siklus kemudian dijadikan landasan refleksi untuk menilai sejauh mana efektivitas tindakan yang diterapkan, sekaligus menentukan apakah pembelajaran perlu dilanjutkan atau disempurnakan pada siklus selanjutnya.

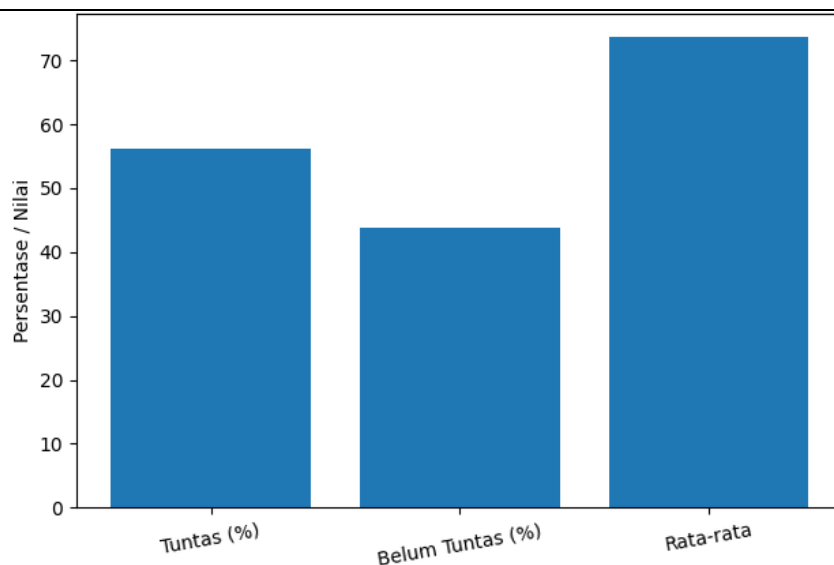
HASIL

Temuan dari tes awal mengindikasikan bahwa kemampuan menggiring bola siswa kelas VII.2 SMP Negeri 39 Palembang masih berada pada kategori rendah. Berdasarkan gambar 1 dapat dijelaskan bahwa dari total 32 siswa, hanya 10 orang (31,25%) yang berhasil memenuhi standar ketuntasan minimal (≥ 75), sementara 22 siswa lainnya (68,75%) belum mencapainya. Rerata skor kemampuan *dribbling* pada tahap ini tercatat sebesar 68,2. Selain itu, catatan hasil observasi memperlihatkan bahwa mayoritas siswa cenderung pasif selama proses pembelajaran berlangsung, dan masih menemui kendala dalam mengendalikan bola serta mempertahankan kecepatan saat melakukan *dribbling*.



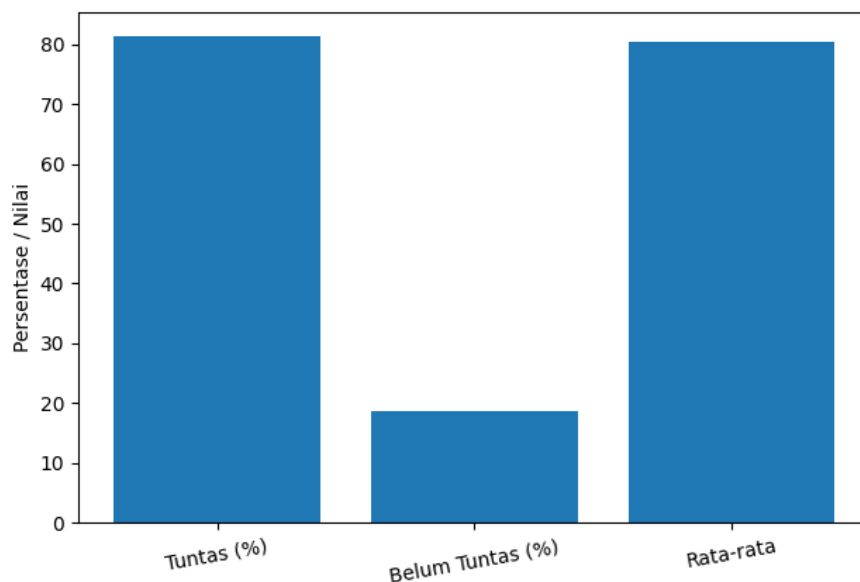
Gambar 1. Grafik Ketuntasan Belajar pada Tahap Pra-Siklus

Setelah penerapan pendekatan berbasis permainan pada Siklus I, terjadi peningkatan keterampilan menggiring bola peserta didik. Berdasarkan gambar 2 dapat dijelaskan bahwa jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 18 siswa (56,25%), sedangkan 14 siswa (43,75%) masih belum tuntas. Nilai rata-rata keterampilan menggiring bola meningkat menjadi 73,6. Hasil observasi aktivitas peserta didik menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Peserta didik mulai aktif mengikuti permainan, meskipun sebagian masih kurang percaya diri dan belum konsisten dalam mengontrol bola. Hasil refleksi menunjukkan bahwa diperlukan variasi permainan yang lebih menantang serta pemberian umpan balik yang lebih intensif pada siklus berikutnya.



Gambar 2. Grafik Ketuntasan Belajar pada Tahap Siklus I

Pada Siklus II, penerapan pendekatan berbasis permainan dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi menunjukkan hasil yang lebih optimal. Berdasarkan gambar 3 dapat dijelaskan bahwa jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 26 siswa (81,25%), sedangkan 6 siswa (18,75%) belum mencapai ketuntasan. Nilai rata-rata keterampilan menggiring bola meningkat menjadi 80,4. Aktivitas peserta didik selama pembelajaran juga mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta didik tampak lebih antusias, percaya diri, dan mampu melakukan *dribbling* dengan kontrol bola dan kecepatan yang lebih baik. Dengan demikian, indikator keberhasilan penelitian telah tercapai pada Siklus II.



Gambar 1. Grafik Ketuntasan Belajar pada Tahap Siklus 2

Berdasarkan Tabel 2, keterampilan menggiring bola peserta didik kelas VII.2 SMP Negeri 39 Palembang menunjukkan peningkatan pada setiap tahap penelitian. Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa pada tahap pra-siklus, nilai rata-rata keterampilan menggiring bola sebesar 68,2 dengan tingkat ketuntasan 31,25%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Setelah penerapan pendekatan berbasis permainan pada Siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 73,6 dengan persentase ketuntasan sebesar 56,25%, menunjukkan adanya perbaikan hasil belajar meskipun belum

sepenuhnya optimal. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi pada Siklus II, dengan nilai rata-rata mencapai 80,4 dan tingkat ketuntasan sebesar 81,25%, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola peserta didik dan telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Pembelajaran

Tahap	Rata-rata Nilai	Ketuntasan (%)
Pra-Siklus	68,2	31,25%
Siklus I	73,6	56,25%
Siklus II	80,4	81,25%

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan berbasis permainan berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola peserta didik kelas VII.2 SMP Negeri 39 Palembang, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan di setiap siklus. Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang melibatkan permainan atau aktivitas kontekstual mampu meningkatkan keterampilan teknik olahraga. Misalnya, model pembelajaran *Game Analytical Game* (GAG) telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* pada pemain sepak bola usia dini melalui penguatan konteks permainan daripada latihan isolasi teknik semata, sehingga peserta didik dapat belajar sambil bermain dalam situasi yang menyerupai pertandingan nyata (Putra et al., 2020).

Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pengintegrasian pendekatan berbasis aktivitas permainan, modifikasi permainan tradisional, atau model pembelajaran inovatif lain seperti *Teaching Games for Understanding* atau *Problem Based Learning*, dapat mendorong peningkatan hasil belajar *dribbling* sepak bola. Misalnya, modifikasi permainan tradisional sebagai media pembelajaran terbukti meningkatkan hasil belajar materi *dribbling* pada siswa kelas VII SMP (Permadi et al., 2025), dan penerapan model *Teaching Games for Understanding* juga efektif dalam meningkatkan hasil belajar *dribbling* sepak bola melalui keterlibatan taktis siswa dalam situasi permainan (Pauzi et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa unsur permainan yang kontekstual dan bermakna tidak hanya melatih teknik motorik, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Peningkatan keterampilan *dribbling* yang lebih signifikan pada Siklus II, dibandingkan pada Siklus I, dapat dipahami sebagai dampak dari progresi permainan yang lebih menantang dan refleksi perbaikan tindakan yang dilakukan pada setiap siklus. Progresi ini membantu peserta didik untuk mengembangkan kontrol bola dan pengambilan keputusan dalam situasi yang semakin kompleks, sesuai dengan prinsip pembelajaran berbasis permainan yang menekankan *transfer* keterampilan dari latihan sederhana ke situasi kontekstual yang lebih dinamis. Selain itu, pendekatan seperti *project-based learning* juga dilaporkan mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* secara bermakna pada siswa sekolah menengah melalui keterlibatan peserta didik dalam proyek permainan yang menantang dan berkelanjutan (Hardinata et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas permainan secara terstruktur dan progresif dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek teknis semata, tetapi juga merangkul aspek motivasi, keterlibatan aktif, dan konteks permainan yang riil, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna bagi peserta didik.

SIMPULAN

Penerapan pendekatan bermain terbukti mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan tersebut ditunjukkan

melalui perbaikan kemampuan penguasaan bola, koordinasi gerak, dan kelancaran *dribbling* siswa selama proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan bermain juga berkontribusi positif terhadap meningkatnya keaktifan dan motivasi siswa, sehingga pembelajaran berlangsung lebih menarik dan bermakna.

Berdasarkan temuan tersebut, pendekatan bermain direkomendasikan bagi guru pendidikan jasmani sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa, khususnya keterampilan menggiring bola. Sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan pembelajaran yang berorientasi pada aktivitas bermain, sementara peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan subjek dan konteks yang lebih luas guna memperkuat temuan penelitian ini.

REFERENSI

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Camacho, D. J., Higgins, M., & Overton, T. (2023). Game-based learning in physical education: Enhancing meaningful learning through play. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(2), 145–160. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2042123>
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., & Balaguer, I. (2020). Transactional or transformational teaching in physical education? Effects on students' motivation, engagement, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(2), 234–246. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0058>
- Chen, X., Zou, D., Kohnke, L., Xie, H., & Cheng, G. (2021). Affective states in digital game-based learning: Thematic evolution and social network analysis. *PLoS ONE*, 16(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255184>
- Doni, R., & Apriani, L. (2025). The effectiveness of Teaching Games for Understanding (TGfU) on students' dribbling skills in physical education. *Journal of Sport Pedagogy and Learning*, 4(1), 45–53.
- Emral, & Tangkudung, A. P. (2015). *Pembinaan prestasi sepak bola usia dini*. RajaGrafindo Persada.
- Goodyear, V., & Dudley, D. (2015). "I'm a Facilitator of Learning!" Understanding What Teachers and Students Do Within Student-Centered Physical Education Models. *Quest*, 67(3), 274–289. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1051236>
- Hardinata, R., Yosika, G. F., Haïdara, Y., Perdana, R. P., Gustian, U., Suryadi, D., Sacko, M., & Abidin, M. Z. (2023). Project Based Learning Model: Can It Improve Dribbling Skills In Soccer Games? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 69–80. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.387>
- Hastie, P. A., de Ojeda, D. M., & Calderón, A. (2011). A review of research on sport education: 2004 to the present. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), 103–132. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535202>
- Herwansyah, F., & Sugiharto, W. (2020). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Smp Negeri 12 Lubuk Linggau. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 199. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4594>
- Kirk, D. (2019). Precarity, critical pedagogy and physical education. In *Precarity, Critical Pedagogy and Physical Education* (pp. 1–202). <https://doi.org/10.4324/9780429326301>
- Moya, E. C., & Cara, M. J. C. (2021). Active methodologies in physical education: Perception and opinion of students on the pedagogical model used by their teachers. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–18.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041438>
- Pauzi, A. M., Permadi, A. A., Arifin, Z., Ishak, M., & Fernando, R. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar sepakbola melalui model pembelajaran teaching game for understanding. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 3(2), 74–83.
<https://doi.org/10.26740/bimaloka.v3i2.26929>
- Permadi, A., Sutisiyana, A., Syafrial, Yarmani, & Khoiri, I. (2025). Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 286–293. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i2.41381>
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>
- Putra, A. N., Tangkudung, J., & Hanif, S. (2020). The Effect of Game Analytical Game (Gag) Towards The Improvement of Soccer Dribbling Basic Technical Skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 110–115.
<https://doi.org/10.15294/active.v9i2.38378>
- Rahman, A., Suryadi, D., & Putra, R. (2024). Pengembangan model pembelajaran dribbling sepak bola berbasis permainan dengan pendekatan ADDIE. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.67890>
- Sabri, S. (2023). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Dalam Permainan Sepakbola. *Primary : Jurnal Keilmuan Dan Kependidikan Dasar*, 15(1), 39–50. <https://doi.org/10.32678/primary.v15i1.8066>
- Sofwul, A., Hidayat, T., & Nugraha, M. F. (2024). Game-based learning berbasis kearifan lokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(1), 67–76. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.54321>
- Susilowati, D. (2018). Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 2(01). <https://doi.org/10.29040/jie.v2i01.175>
- Zahra, L., & Kusuma, A. (2021). Hubungan kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling. *Jurnal Olahraga*, 7(1), 88–96.
<https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.56789>