

Pengaruh active learning terhadap hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa SMP

Daniela Putri Kurnia Dewi^{*1}, Afifan Yulfadinata², Mochamad Ridwan³, Yuni Fitriyah Ningsih⁴, Junaidi Budi Prihanto⁵

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Reskreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia*

^{4,5}*Massase, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia*

**Corresponding author: daniela.23038@mhs.unesa.ac.id*

Abstrak

Hasil belajar siswa di MTsN 2 Sidoarjo yang rendah pada materi passing bawah bola voli, dengan hanya 6,67% siswa yang mencapai KKM, menunjukkan pentingnya penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif Metode Pembelajaran Aktif dalam mengajarkan passing bawah tangan dalam bola voli. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental berdasarkan model Nonequivalent Control Group Design. Penelitian ini melibatkan dua kelas yang dipilih dengan teknik purposive sampling, satu kelompok dengan 32 siswa untuk kelompok eksperimen dan yang lainnya dengan 32 siswa untuk kelompok kontrol. Hasil pre-test dan post-test dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang sama, yaitu tes keterampilan passing bawah. Dalam penelitian ini, Nilai t sebesar -0,252 dan nilai p sebesar 0,802, yang keduanya jauh lebih tinggi dari tingkat 0,05. Skor pre-test tidak menunjukkan perbedaan signifikan, sehingga kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik setelah prosedur menghasilkan skor post-test sebesar: 55,91 sedangkan skor 31,91 untuk kelompok kontrol. Hasil uji paired sample t-test dan independent sample t-test menunjukkan bahwa Metode Pembelajaran Aktif secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah. Berdasarkan hasil ini, disimpulkan pembelajaran aktif lebih unggul daripada metode konvensional karena memungkinkan siswa untuk bekerja sama, mendapatkan umpan balik atas keterampilan mereka, dan terlibat dalam praktik langsung. Penelitian selanjutnya harus mengkaji pembelajaran alternatif yang terkait dengan olahraga dan memasukkan faktor tambahan, termasuk keterlibatan dan partisipasi siswa, untuk mencapai pemahaman yang lebih menyeluruh tentang pentingnya pembelajaran aktif.

Kata Kunci: Active Learning; Passing Bawah; Hasil Belajar; Bola Voli, Partisipasi, Model Permainan

Abstract

The low learning outcomes of students at MTsN 2 Sidoarjo in the subject of underhand passing in volleyball, with only 6.67% of students achieving the minimum passing grade, demonstrate the importance of implementing more effective learning methods that can increase student engagement. The main objective of this study was to determine the effectiveness of the Active Learning Method in teaching underhand passing in volleyball. This study used a quasi-experimental design based on the Nonequivalent Control Group Design model. The study involved two classes selected using purposive sampling, one group with 32 students for the experimental group and the other with 32 students for the control group. The pre-test and post-test results in this study used the same instrument, namely the underhand passing skill test. In this study, the t-value was -0.252 and the p-value was 0.802, both of which were much higher than the level of 0.05. The pre-test scores did not show a significant difference, so both groups had equivalent initial abilities. The experimental group showed a statistically significant improvement after the procedure, producing a post-test score of 55.91, while the control group scored 31.91. The results of the paired sample t-test and independent sample t-test showed that the Active Learning Method significantly improved underhand passing skills. Based on these results, it was concluded that active learning is superior to conventional methods because it allows students to collaborate, receive feedback on their skills, and engage in hands-on practice. Further research should examine alternative learning methods related to sports and include additional factors, such as student engagement and participation, to achieve a more comprehensive understanding of the importance of active learning.

Keywords: Active Learning; Underhand Passing; Learning Outcomes; Volleyball; Participation; Game Model; Quasi Experiment

Copyright © 2026 Author(s)

Received: 30 11 2025

Revised: 25 02 2026

Accepted: 12 03 2026



Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan komponen penting dari pendidikan berkualitas karena berkontribusi pada perkembangan siswa secara keseluruhan: fisik, kognitif, afektif, sosial, dan psikomotor (Iswanto & Widayati, 2021). Pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar yang memanfaatkan kegiatan fisik sebagai sarana utama untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh. Tujuan utamanya tidak hanya menekankan pada pembinaan fisik, tetapi juga mencakup pengembangan mental, sosial, afektif, intelektual, serta aspek estetika (Sari et al., 2024). Karakteristik unik pendidikan jasmani adalah hasil pendidikannya tidak terbatas pada perkembangan tubuh saja, tetapi berkontribusi pada semua dimensi kehidupan siswa, termasuk pembentukan sikap, keterampilan sosial, dan kesegaran jasmani. Kebugaran fisik, ketajaman mental, dan kestabilan emosional semuanya dapat meningkat dengan pemahaman tentang kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kualitas domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif (Mustafa, 2022). (Iswanto & Widayati, 2021) Menjelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani menjadi media efektif dalam menginternalisasikan nilai-nilai karakter karena melibatkan pengalaman belajar langsung melalui aktivitas gerak. Jika tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai, maka secara tidak langsung tujuan pendidikan yang pada umumnya membentuk manusia yang memiliki nilai-nilai juga terpenuhi.

Salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan dan dibatasi oleh net adalah Bola voli (Edi Irwanto, 2021). Merupakan materi di pembelajaran pendidikan jasmani yang membutuhkan nilai moral, sportivitas dan kolaborasi dalam pelaksanaannya. Cabang olahraga ini banyak di gemari oleh rakyat indonesia, dari usia anak-anak, remaja, maupun dewasa. Tidak jarang kita temukan lapangan voli di setiap desa atau daerah tertentu. Dalam permainan bola voli penguasaan teknik sangat di perlukan. Salah satu teknik yang fundamental adalah *passing bawah*. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima dan mengendalikan bola dengan menggunakan kedua lengan bagian bawah. Teknik ini menuntut koordinasi gerak, ketepatan posisi tubuh, serta kontrol bola yang baik (Abadi & Andriawan, 2025). Penguasaan teknik dasar bola voli, termasuk passing bawah, dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan (Ihsan et al., 2023).

Dalam keberhasilan penguasaan materi dalam pembelajaran bola voli, di perlukan modifikasi dalam proses pengajarannya. Jika seorang guru memilih metode yang tidak sesuai dalam proses pembelajaran, hal itu dapat menyebabkan kebosanan pada siswa selama mengikuti jam pembelajaran. Fenomena kebosanan belajar sering dikaitkan dengan strategi pembelajaran yang kurang melibatkan siswa secara aktif (Ariga, 2025). Selain itu, kurangnya fasilitas dan sarana prasarana olahraga yang ada di sekolah juga menjadi penyebab menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pembelajaran saat ini, masih sering mengandalkan cara-cara tradisional yaitu pembelajaran yang hanya berpusat pada guru yang didominasi oleh penggunaan metode ceramah (Siti Uswatun Hasanah, 2019). Kondisi ini menyebabkan siswa bersikap pasif, kurang percaya diri, dan daya serap terhadap materi keterampilan menjadi rendah. Penelitian (Simbolon et al., 2025) menunjukkan bahwa situasi tersebut sering muncul pada pembelajaran yang berpusat pada guru, di mana siswa cenderung menjadi pendengar pasif dan kurang terlibat secara aktif . Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran alternatif yang mampu membuat siswa aktif secara fisik.

Berdasarkan hasil observasi di MTSN 2 Sidoarjo melalui wawancara dan diskusi dengan salah satu pengajar PJOK di sekolah tersebut, Data dikumpulkan mengenai seberapa baik siswa mempelajari bola voli, khususnya passing bawah tangan mereka, yang masih di bawah tingkat optimal atau standar KKM 78. Hanya dua siswa, atau 6,67 persen dari total, yang berhasil menyelesaikan kursus dari total empat puluh delapan siswa (16 laki-laki dan 16 perempuan). Data ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan *passing* bola voli, khususnya *passing* bawah tangan.

Alternatif yang dapat ditawarkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah menerapkan strategi pembelajaran aktif (*Active Learning Method*). Pendekatan ini diyakini mampu meningkatkan partisipasi siswa, keterlibatan dalam praktik gerak, serta motivasi selama pembelajaran. Pembelajaran aktif adalah metode yang melibatkan siswa secara langsung (Kasi, 2022), sehingga memudahkan pemahaman dari penjelasan guru. Metode ini memungkinkan siswa belajar melalui interaksi, diskusi, atau eksperimen. Metode ini juga menciptakan lingkungan kelas yang lebih menarik, mudah dinilai, dan mudah diakses (prasetya agung marzuki, n.d.). Guru yang aktif di kelas adalah guru yang dapat menciptakan suasana di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara, mengajukan pertanyaan, dan memberikan kritik yang membangun. (Asari et al., 2021). Mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam

pembelajaran mereka sendiri sambil juga bersenang-senang adalah tugas seorang guru. (Mea, 2024) Namun, tidak hanya peran guru yang ditekan dalam metode ini, melainkan peran siswa juga sangat diperlukan.

Penggunaan olahraga dan pendidikan jasmani sebagai alat pembelajaran merupakan inti dari strategi pembelajaran aktif. Dengan pendekatan ini, siswa akan lebih terlibat dalam mempelajari tentang kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani. sekaligus memperdalam pemahaman mereka mengenai materi yang diberikan. Strategi ini dapat diterapkan dalam diskusi kelompok, permainan simulasi, atau proyek yang bersifat kolaboratif. Pengalaman belajar yang praktis dan interaktif meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu siswa mengingat informasi dengan lebih mudah. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan dengan demikian meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan. (Irgi Iksan Mulyana et al., 2024).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa Metode Pembelajaran Aktif dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Temuan tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa Keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan psikomotor (Ihsan et al., 2023). Siswa dapat meningkatkan konsentrasi mereka, memahami dasar-dasar gerakan, dan belajar memperbaiki kesalahan teknis mereka melalui latihan dan umpan balik dari guru (Mea, 2024). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan motivasi belajar, hasil belajar kognitif, atau efektivitas model pembelajaran tertentu secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh pembelajaran aktif terhadap peningkatan hasil belajar untuk *passing* bawah bola voli masih terbatas.

State of the art penelitian ini berfokus pada eksplorasi penerapan metode pembelajaran aktif untuk meningkatkan kemampuan psikomotorik yang berkaitan dengan *passing* bawah dalam bola voli. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjawab kurangnya penelitian (*research gap*) tentang efektivitas metode pembelajaran aktif dalam menguasai keterampilan dasar *passing* bawah bola voli.

Berdasarkan informasi tersebut, penelitian ini menjadi krusial untuk dilaksanakan karena kebutuhan akan model pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan dasar bola voli secara lebih efektif pada peserta didik. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada penerapan *Active learning* dalam ranah koognitif atau pada mata pembelajaran non-penjas,

sehingga kurang banyak mengkaji penerapannya secara spesifik terhadap pengembangan keterampilan motorik, khususnya *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi yang lebih terarah dengan mengkaji *Pengaruh Active Learning Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa SMP*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif pendekatan pembelajaran yang lebih relevan dan efektif bagi peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

METODE

Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian quasi eksperiment atau eksperiment semu. (Ali Maksum, 2015), pada konteks pendidikan, peneliti harus fleksibel, khususnya ketika pengacakan tidak dapat dilakukan secara penuh. Oleh karena itu, penggunaan eksperimen semu tetap relevan karena mampu menunjukkan pengaruh perlakuan terhadap hasil belajar siswa. Meskipun memiliki keterbatasan dalam kontrol variabel, desain ini tetap memungkinkan peneliti memperoleh kesimpulan yang bermakna terkait efektivitas metode pembelajaran (Anantasia & Rindrayani, 2025).

Dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan dalam penelitian ini, sesuai dengan Desain Kontrol Non-Ekuivalen. Peneliti tidak menggunakan pengacakan saat membentuk kelompok kontrol dan eksperimen. Metode pembelajaran aktif digunakan untuk memperlakukan kelompok eksperimen, sementara metode yang lebih tradisional digunakan untuk memperlakukan kelompok kontrol. Sebelum perlakuan dimulai, kedua kelompok mengikuti *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur keterampilan dasar dan mengidentifikasi perubahan apa pun dalam hasil pembelajaran (Iii et al., 2020)

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 2 Sidoarjo pada periode semester genap 2024/2025 tepatnya tanggal 20 Agustus 2025 – 13 November 2025. Pemilihan sekolah di dasarkan pada kesesuaian kurikulum, ketersediaan kelas yang representatif dan dukungan dari guru mata pembelajaran PJOK dalam proses penelitian. Penelitian berlangsung selama delapan minggu, dengan alokasi waktu 2x40 menit yang mencakup tahap persiapan, tahap observasi, pelaksanaan perlakuan, pengambilan data, dan evaluasi.

Populasi penelitian merupakan keseluruhan unit yang memiliki karakteristik yang serupa atau relevan dengan masalah yang diteliti. (Susanto et al., 2024) Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VIII MTSN 2 Sidoarjo, yang berjumlah 10 kelas paralel. Kedua kelompok memulai dengan tingkat keterampilan yang sebanding dan mencapai hasil yang sebanding dalam hal mempelajari *passing* bawah bola voli. Metode Pembelajaran Aktif

diberikan kepada satu kelompok siswa di satu kelas sementara kelompok lain bertindak sebagai kontrol. Guru mata pelajaran yang familiar dengan kurikulum dan gaya belajar siswa mereka adalah orang-orang yang menyarankan siswa untuk dimasukkan dalam sampel. Akibatnya, dua kelas dianggap cocok untuk penelitian ini. Pandangan para profesional tentang sekolah tersebut menjadi dasar prosedur pengambilan sampel, sehingga menjadikannya metode pengambilan sampel (purposive sampling).

Dikarenakan kedua kelas tersebut memiliki kurikulum sejenis, maka struktur pembelajaran, dan komposisi siswa dipilih secara acak. Kelas-kelas dengan nilai rata-rata rendah dan sebanding berhasil dicapai melalui hasil pembelajaran keterampilan *passing* bawah dalam bola voli. Dalam penelitian ini dibagi kedalam 2 kelas yaitu kelas VIII J (kelompok eksperimen) dan VIII G (kelompok kontrol) sehingga terdapat 64 siswa secara keseluruhan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang disusun oleh peneliti untuk mengukur keterampilan *passing* bawah bola voli. Setiap siswa mendapat 10 kali kesempatan percobaan *passing* bawah dengan target yang sudah ditentukan oleh peneliti. Terdapat tiga target yang peneliti berikan dari yang terdekat dengan nilai paling rendah yaitu 8 dan terjauh dengan nilai paling tinggi yaitu 10. Jika siswa tidak dapat mencapai target terendah maka nilai nya 0. Target pertama atau terendah memiliki jarak 3 meter, target kedua memiliki jarak 4 meter, dan target ketiga atau tertinggi memiliki jarak 5 meter. Bagi siswa yang dapat melebihi 5 meter maka mendapat nilai tertinggi yaitu 10.

Karena instrumen ini dikembangkan oleh peneliti, kisi-kisi dan kriteria penilaian mengacu pada teknik dasar *passing* bawah bola voli. Untuk membuktikan kelayakan instrumen, isi diuji melalui dosen ahli/ pendidik yang ahli dalam bidangnya dan berpengalaman dalam pembelajaran bola voli. Dengan demikian, instrumen ini tetap memiliki dasar teoritis serta dapat digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam *passing* bawah bola voli. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Reabilitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu memberikan hasil yang stabil dan konsisten apabila digunakan dalam pengukuran berulang.

Tabel 2. Uji Realibilitas

peneliti & Numerat	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	10	100,00%	10	0,00%	10	100%

Hasil menunjukkan bahwa seluruh data penelitian dinyatakan valid. Jumlah data yang dianalisis sebanyak 10 kali kesempatan *passing* bawah (100,0%) tanpa adanya data yang hilang (missing = 0 atau 0,0%). Oleh karena itu, seluruh data dapat digunakan secara keseluruhan dalam proses analisis statistik.

HASIL

Pada bagian ini menyajikan kesimpulan penelitian yang diperoleh dari data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan eksperimen. Tujuan analisis ini adalah untuk membandingkan kinerja kedua kelompok, mengkarakterisasi kemampuan awal siswa, dan menemukan perubahan apa pun dalam kemampuan lulus mereka. Pada awal penyajian hasil, statistik deskriptif diberikan untuk menggambarkan distribusi data, termasuk nilai minimum dan maksimum, serta rata-rata, median, dan deviasi standar. Tabel 3 menampilkan data hasil belajar.

Tabel 3. Distribusi Data Hasil Belajar Ketarampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Variabel	N	Mean	Median	sd	Min	Max
Hasil Belajar Keterampilan <i>Passing</i> Bawah						
<i>Pretest</i>						
Eksperimen	32	32,22	27,50	26,911	0	95
Kontrol	32	33,75	30,00	21,375	0	78
<i>Posttest</i>						
Eksperimen	32	55,91	57,00	24,125	16	100
Kontrol	32	31,91	29,50	21,429	0	84

Kelompok eksperimen memiliki skor pra-tes median 32,22 dan kelompok kontrol memiliki skor 33,75, menunjukkan bahwa kedua kelompok memulai dengan kemampuan yang hampir sama. Demikian pula, skor rata-rata kelompok kontrol adalah 30,00 dan kelompok eksperimen sekitar 27,50. Hal ini disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki distribusi kemampuan awal yang sama.

Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan pada *posttest*. Dengan skor median 57,00 dan peningkatan menjadi 55,91, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *passing* bawah dalam bola voli setelah penerapan metode pembelajaran aktif. Kelompok kontrol memperoleh skor *posttest* rata-rata 31,91, turun 0,11 dari skor *pretest*. Kurangnya signifikansi dalam hasil pembelajaran kelompok kontrol ditunjukkan oleh perbedaan ini.

Dengan skor posttest 24,125 untuk kelompok eksperimen dan skor 21,429 untuk kelompok kontrol, disimpulkan bahwa standar deviasi kedua kelompok berada dalam rentang wajar. Hal ini menunjukkan bahwa varians kemampuan individu kedua kelompok cukup konsisten. Terdapat juga perbedaan yang mencolok dalam rentang skor yaitu kelompok eksperimen mencapai skor sempurna 100, sedangkan kelompok kontrol hanya berhasil mencapai 84. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa metode pembelajaran aktif lebih efektif daripada metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan passing bawah tangan pemain voli.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	K-S Statistik	P-Value	Keterangan
Hasil Belajar Keterampilan				
<i>Passing</i> bawah				
Pretest				
Eksperimen	32	0,120	.200*	normal
Kontrol	32	0,132	0,167	normal
Posttest				
Eksperimen	32	0,110	.200*	normal
Kontrol	32	0,128	0,199	normal

Pada tingkat signifikansi 0,05, semua nilai p terbukti signifikan dalam hasil pengujian. Data terdistribusi normal pada pra-uji, dengan nilai p 0,200 untuk kelompok eksperimen dan nilai p 0,167 untuk kelompok kontrol. Hasil *post-test* normal, dengan kelompok eksperimen mencapai nilai p 0,200 dan kelompok kontrol mencapai nilai p 0,199. Tabel 3 menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok terdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji T Independen Data Pretest antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	N	Mean	sd	T	P-Value
Hasil Belajar keterampilan <i>passing</i> bawah					
Eksperimen	32	32,22	26,911	-0,252	0,802
Kontrol	32	33,75	21,375		

Uji ini penting dilakukan untuk memastikan perbedaan hasil tes dengan perlakuan, dan memastikan bahwa kedua kelompok pada kondisi yang setara.

Hasil analisis menunjukkan kelompok kontrol rata-rata mendapat nilai 33,75 pada pretest, sedangkan kelompok eksperimen rata-rata mendapat nilai 32,22. Analisis statistik tidak akan mengungkapkan signifikansi apa pun untuk perbedaan sekecil itu. Nilai t sebesar -0,252 dan nilai p sebesar 0,802, yang keduanya jauh lebih tinggi dari tingkat 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hampir tidak ada perbedaan antara kemampuan awal kedua kelompok.

Tabel 6. Hasil Uji T Berpasangan untuk Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	N	Mean	sd	Beda Mean	T	P-value
Eksperimen	32					
Pretest		32,22	21,375	23,688	-6,075	0,000
Posttest		55,91	21,429			
Kontrol	32					
Pretest		33,75	21,375	-1,84375	0,711	0,482
Posttest		31,91	21,429			

Gambar 6 menampilkan hasil *uji Paired Sample t-test* yang digunakan untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* dari kelompok yang identik. Dengan dilakukannya uji ini, diharapkan dapat mengetahui seberapa besar dampak perlakuan terhadap hasil belajar masing-masing kelompok.

Perubahan yang signifikan secara statistik dicatat antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Perbedaan rata-rata sebesar 23,688 diamati antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan skor *pre-test* meningkat dari 32,22 menjadi 55,91. Pada tingkat signifikansi 0,05, peningkatan ini signifikan (nilai $t = -6,075$, nilai $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk bermain sepak bola dengan teknik *passing bawah* meningkat melalui penggunaan metode pembelajaran aktif.

Di sisi lain, tidak ada perubahan yang terlihat pada *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Dengan perbedaan rata-rata -184375, skor rata-rata turun dari 33,75 pada pra-uji menjadi 31,91 pada *post-test*. Selain itu, penurunan ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,482, yang tidak signifikan secara statistik. Akibatnya, pembelajaran konvensional terkait keterampilan *passing bawah* tidak memberikan peningkatan yang bermakna.

Tabel 7. Hasil Uji T Independen Data Posttest antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	N	Mean	sd	T	P-Value
Hasil Belajar Keterampilan <i>Passing</i> Bawah					
Eksperimen	32	55,91	24,125	4,207	0,000
Kontrol	32	31,91	21,429		

Hasil dari uji t sampel independen pada skor pasca-uji ditunjukkan pada Tabel 6, Hasil tes ini mengungkapkan apakah kelompok perlakuan meningkatkan keterampilan passing bawah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peneliti ingin melihat apakah pembelajaran aktif berbeda secara signifikan dari metode pembelajaran konvensional. Berbeda dengan skor kelompok kontrol sebesar 31,91, kelompok eksperimen rata-rata memperoleh skor 55,91. Perubahan skor rata-rata yang signifikan secara statistik menunjukkan bahwa kelompok perlakuan berkinerja jauh lebih baik daripada kelompok kontrol.

Dengan nilai p 0,000 jauh lebih rendah dari tingkat 0,05 dan hasil uji-t sebesar 4,207, kita dapat mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Setelah tes pasca-perlakuan, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam hasil belajar kedua kelompok. Dengan kata lain, kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian, pembelajaran aktif secara signifikan memengaruhi keberhasilan belajar siswa pada tingkat sekolah menengah pertama. Hal ini disimpulkan dari kelompok eksperimen yang mempunyai hasil lebih baik daripada kelompok kontrol pada *post-test* pada saat perlakuan. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran aktif berhasil meningkatkan hasil belajar siswa.

Dengan asumsi bahwa siswa membangun pengetahuan mereka sendiri melalui proses mental, pengalaman, dan interaksi mereka sendiri daripada pengetahuan tersebut ditransmisikan langsung dari guru ke siswa, teori konstruktivisme menjelaskan bahwa kelompok eksperimen berkinerja lebih baik. Setiap siswa dipandang sebagai pembelajar yang terus-menerus membangun pengetahuan sebelumnya. (Mila Sebmi Angglepi et al., 2025). Pada pembelajaran aktif siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan eksplorasi gerak, latihan

berulang, serta umpan balik langsung, sehingga proses pembentukan keterampilan *passing* bawah berlangsung lebih optimal

Selain itu, *Active Learning* memberikan dampak positif berupa meningkatnya rasa percaya diri, keberanian mencoba hal baru. temuan ini sejalan dengan penelitian (Arifin & Rizqiyani, 2025) yang menyatakan bahwa implementasi *Active Learning* mampu mengurangi *fear of failure* dan meningkatkan keberanian partisipatif siswa serta meningkatnya kemampuan siswa. Selain itu dalam penelitian (Masyitoh et al., 2024) juga menyatakan bahwa *Active Learning* memberikan dampak positif berupa meningkatnya rasa percaya diri dan keberanian mencoba hal baru. Aktivitas fisik yang variatif dan keterlibatan mental yang tinggi juga membantu siswa dalam membangun pemahaman secara lebih mendalam.

Menurut Hariharan Ravi & Vedepadha, (2025) bahwa pembelajaran yang dipersonalisasi, bimbingan belajar cerdas, dan analitik pembelajaran merupakan indikator penting keberhasilan *Active Learning*. Temuan ini mendukung kondisi pembelajaran PJOK, dimana guru dapat memberikan bimbingan adaptif sesuai kebutuhan masing-masing siswa sehingga penguasaan keterampilan *passing* bawah dapat meningkat lebih merata.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Asari et al.(2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran aktif meningkatkan bahwa pembelajaran aktif meningkatkan partisipasi fisik dan koognitif siswa sehingga kemampuan teknik olahraga dapat berkembang lebih baik. Selain itu, *Active Learning* membuat siswa lebih aktif bergerak, ikut berdiskusi, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sehingga keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran menjadi lebih optimal(Yulfadinata et al., 2025).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irgi Iksan Mulyana et al.(2024), juga memperkuat penelitian ini. Studi tersebut menunjukkan bahwa *active learning* mampu meningkatkan keterlibatan fisik dan koognitif siswa secara signifikan melalui aktivitas fisik yang bervariasi. Keterlibatan langsung, serta pemberian umpan balik yang berkesinambungan. Dalam konteks olahraga, *active learning method* dinilai lebih efektif karena mendorong siswa untuk berperan secara penuh, mengevaluasi gerakannya sendiri dan melakukan koreksi selama proses pembelajaran.

Penelitian ini tidak hanya membuktikan keselarasan dengan penelitian sebelumnya tetapi juga memperkuat komponen hasil pembelajaran psikomotorik, terutama dalam hal keterampilan *passing* bawah dalam bola voli. Tingkat peningkatan yang dicapai dan ukuran efek yang dihasilkan menunjukkan bahwa dampak pembelajaran aktif dalam penelitian ini termasuk dalam kategori besar. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran aktif memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik dan bermakna secara praktis

Dari segi metodologi, perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada fokus variabel terikat. Penelitian sebelumnya lebih berfokus pada motivasi atau keterlibatan belajar siswa, penelitian ini secara khusus mengeksplorasi peningkatan hasil belajar dalam keterampilan passing bawah tangan. Perubahan fokus ini menunjukkan bahwa pembelajaran aktif efektif dalam meningkatkan aspek afektif dan kognitif, serta kemampuan motorik yang terukur.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mendukung temuan sebelumnya tetapi juga memperluas bukti empiris mengenai efektivitas pembelajaran aktif dalam konteks pengajaran teknik dasar bola voli. Kontribusinya terletak pada konfirmasi bahwa pembelajaran aktif memiliki dampak langsung pada peningkatan keterampilan psikomotor siswa.

Sebaliknya, metode konvensional pada kelompok kontrol yang bersifat *teacher-centered* cenderung membatasi partisipasi siswa hanya pada tahap mengikuti intruksi dan mengamati demonstrasi. Pendekatan ini menempatkan siswa pada posisi pasif dan terbatas dalam gerak. (I nyoman Agus Adi Kesuma et al., 2021). Minimnya eksplorasi gerak dan kurangnya keterlibatan langsung menyebabkan pembentukan pola gerak tidak optimal, sehingga kemampuan siswa dalam kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penelitian sebelumnya (Mea, 2024) juga menemukan keterampilan olahraga yang memerlukan latihan intensif dan pengalaman langsung tidak dapat berkembang secara maksimal melalui metode konvensional.

Selain itu, berdasarkan skala penilaian yang digunakan dalam penelitian, yakni kemampuan siswa mencapai target jarak *passing* bawah. Terlihat capaian siswa pada kelompok kontrol cenderung bertahan pada kategori *cukup*, karena mayoritas siswa hanya mampu melakukan *passing* pada jarak yang tidak mencapai target yang ditentukan. Berbeda halnya dengan kelompok eksperimen yang menunjukkan perkembangan menuju kategori *baik* hingga *sangat baik*, ditandai dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mencapai target jarak *passing* bawah secara lebih konsisten.

Dengan demikian, penerapan *Active Learning* memberikan kesempatan lebih luas bagi siswa untuk berlatih, mengevaluasi gerak, dan memperbaiki gerakannya, sehingga kemampuan *passing* bawah dapat meningkat secara signifikan. Sebaliknya, capaian kelompok kontrol yang tetap ada pada kategori *cukup* menegaskan bahwa metode konvensional kurang memberikan ruang eksplorasi gerak dan umpan balik langsung yang diperlukan dalam pembelajaran keterampilan motorik di PJOK.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di MTsN 2 Sidoarjo pada kelas delapan menunjukkan bahwa Metode Pembelajaran Aktif secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam passing bawah. Peningkatan kapasitas pada kelompok eksperimen jauh lebih besar daripada pada kelompok kontrol. Akibatnya, jika ingin mempelajari cara passing bawah, pendekatan pembelajaran aktif lebih baik daripada pendekatan tradisional. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok mendapatkan hasil yang berbeda dari latihan, bahwa ditemukan cara yang lebih baik untuk mengajar pendidikan jasmani, dan bahwa pendekatan yang berpusat pada siswa bekerja lebih baik daripada yang lain khususnya pada materi keterampilan motorik. Penelitian lanjutan disarankan untuk menerapkan metode ini pada materi olahraga lainnya serta memperluas cakupan variabel agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *Active Learning*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis sampaikan kepada pihak sekolah MTsN 2 Sidoarjo yang telah memberikan izin serta dukungan yang maksimal selama penelitian ini berlangsung. Selain itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kami kepada para gurur Pendidikan Jasmani (PJOK) yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan menyediakan data yang dibutuhkan. Peneliti juga ingin berterima kasih kepada para guru yang mengawasi proyek ini atas semua bantuan, inspirasi, dan masukan yang diberikan selama para penulis mengerjakan artikel ini. Anggota tim peneliti juga ingin berterima kasih kepada para siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan berperan penting dalam keberhasilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. S., & Andriawan, R. (2025). Analisis Passing Bawah Bola Voli, Literature Review. *Al on Education Web Jurnal: <https://irje.org/index.php/irje> Indonesian Research Journal on Education e-ISSN: 2775 – 8672 p-ISSN: 2775 – 9482*, 5(Khairuddin 2020), 507–511. DOI: [10.31004/irje.v5i2.1687](https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.1687)
- Ali Maksum. (2015). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press. https://www.researchgate.net/publication/303911963_Metodologi_Penelitian_dalam_Ol ahraga
- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *Adiba: Journal of Education*, 5(2), 183–192. https://www.researchgate.net/publication/388231347_Metodologi_Penelitian_Quasi_Ek sperimen
- Arifin, M., & Rizqiyani, R. W. (2025). Implementasi Active Learning dan Dampaknya pada Partisipasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Probolinggo : Kajian Studi Kasus Universitas Nurul Jadid , Indonesia metode , namun tingkat keberhasilannya dalam

- mendorong siswa untuk bertanya , berpendapat. *TARUNATEACH: Journal of Elementary School*, 03(02), 125–135. DOI: <https://doi.org/10.54298/tarunateach.v3i2.652>
- Ariga, B. (2025). Strategi Pembelajaran Aktif untuk Mengurangi Kebosanan Belajar Siswa di SMKS Muhammadiyah 9 Medan di berbagai mata pelajaran , baik eksakta maupun non-eksakta . Guru yang menggunakan memperhatikan kebutuhan serta karakteristik siswa . Oleh karena itu , gu. *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(November), 22–31. DOI: <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i4.1275>
- Asari, S., Pratiwi, S. D., Ariza, T. F., Indapратиwi, H., Putriningtyas, C. A., Vebriyanti, F., Alfiansyah, I., Sukaris, S., Ernawati, E., & Rahim, A. R. (2021). PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif Dan Menyenangkan). *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 3(4), 1139. DOI: <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v3i4.3249>
- Edi Irwanto. (2021). *Buku Ajar Bolavoli*. K Media.<http://repository.unibabwi.ac.id/id/eprint/937/>
- Hariharan Ravi, & Vedepradha. (2025). Chatbots as scaffolding tools: an active learning model to empower diverse learners. *On The Horizon*, 33(2), 283–297. <https://doi.org/10.1108/OTH-07-2024-0035>
- I nyoman Agus Adi Kesuma, I ketut Yoda, & Syarif Hidayat. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(April), 62–70. DOI: <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31091>
- Ihsan, N., Mario, D. T. R. I., Mardesia, P., Umar, & Alnedral. (2023). The effect of learning methods and motor skills on the learning outcomes of basic techniques in volleyball. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(9), 2453–2460. DOI: [10.7752/jpes.2023.09282](https://doi.org/10.7752/jpes.2023.09282)
- Restu Arti Setia, 2014 Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (NHT) terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik pada Mata Pelajaran Kearsipan Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. <http://repository.upi.edu/id/eprint/15465>
- Irgi Iksan Mulyana, Shofiyah, H., Dani Komara, & Burhan Hambali. (2024). Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 112–120. DOI: <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(1), 13–17. DOI: <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Kasi, R. (2022). Pembelajaran Aktif : Mendorong Partisipasi Siswa. *Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia, Universitas Riau Konteks*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/f6d7x>
- Masyitoh, A., Aulia, C., & Gusmaneli. (2024). Peran Guru dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Pembelajaran Aktif di Kelas Dasar. *Journal Educational Research and*

Development, 01(02), 89–95. DOI: <https://doi.org/10.62379/jerd.v1i2.58>

- Mea, F. (2024). Kreativitas Dan Inovasi Guru Dalam Menciptakan Kelas yang Dinamis. *Inculco Journal of Christian Education*, 4(3), 252–275. <https://ejournal.stakanakbangsa.ac.id/index.php/ijce/article/view/190/110>
- Mila Sebmi Angglepi, Sakilah, Afriani Azzahra, & Rizki Suwandi. (2025). Teori Belajar Konstruktivisme No Title. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 7329–7339. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/3140>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- prasetya agung marzuki. (n.d.). E-Learning Sebagai Sebuah inovaSi Metode active Learning a . Pendahuluan Teknologi Informasi (TI) telah mengubah paradigma kehidupan manusia . Hampir seluruh aspek kehidupan serta aktivitas manusia dipengaruhi oleh pesan serta TI untuk mendukungnya . E-. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 319–338. DOI: [10.21043/edukasia.v10i2.797](https://doi.org/10.21043/edukasia.v10i2.797)
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Simbolon, A., Sinurat, C., Sihombing, R. A. P., & Sembiring, S. J. (2025). Pengaruh Metode Pembelajaran yang Berpusat pada Guru dalam Proses Pembelajaran Siswa Pengaruh Metode Pembelajaran yang Berpusat pada Guru pada PT JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia 2(November), 18145–18149. *jiic: Jurnal Intelek Insan Cendekia* <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/article/view/5584>
- Siti Uswatun Hasanah. (2019). Studi Perbandingan Penerapan Metode Model Pembelajaran Aktif Membaca Nyaring Dan Metode Konvensional Model Ceramah Dalam Pembelajaran Bahasa Arab Dan Pengaruhnya Terhadap Respon Siswa Kelas V MI Ma'arif 01 Pahonjean Majenang. *Jurnal Tawadhu*, 3(1), 804–822. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/20422>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12. DOI: <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Yulfadinata, A., Muhammad, H. N., Ayubi, N., Arif, M., & Ardha, A. (2025). The Effect of Active Learning Method on Students ' Physical Fitness in Physical Education and Fitness Lectures. *Proceeding of International Joint Conference on UNESA*, 3(1), 83–86. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/pijcu/article/view/6230>