

## Penerapan active learning untuk meningkatkan keterampilan passing atas pada pembelajaran bolavoli

Dyah Resti Fauzy<sup>\*1</sup>, Afifan Yulfadinata<sup>2</sup>, Mochamad Ridwan<sup>3</sup>, Yuni Fitriyah Ningsih<sup>4</sup>, Junaidi Budi Prihanto<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>4</sup>Massase, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>5</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*Corresponding author: [dyah.23313@mhs.unesa.ac.id](mailto:dyah.23313@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *active learning method* terhadap keterampilan *passing* atas bolavoli. Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan rancangan *Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 64 siswa MTsN 2 Sidoarjo yang terbagi menjadi kelompok eksperimen ( $n=32$ ) dan kelompok kontrol ( $n=32$ ). Instrumen penelitian berupa tes *passing* atas dengan 10 kali percobaan, dimana setiap keberhasilan sesuai kriteria teknik dan ketepatan sasaran diberikan skor 1 (rentang skor 0–10). Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen meningkat dari 4,66 menjadi 7,22, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 4,75 menjadi 5,09. Uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen ( $p = 0,000$ ) dan kelompok kontrol ( $p = 0,003$ ). Dengan demikian, *active learning method* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli. Uji *independent sample t-test* pada *posttest* menunjukkan nilai  $p = 0,0001 (<0,05)$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Pembelajaran bolavoli melalui *active learning* diharapkan mampu meningkatkan keaktifan siswa, dan meminimalkan waktu tunggu praktik. Dengan demikian, *active learning method* dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli, khususnya *passing* atas dalam pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** *Passing Atas, Active Learning, Bolavoli.*

### Abstract

*This study aims to analyze the application of active learning methods to passing skills on bolavolley. The study used an experimental design with a Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 64 students from MTsN 2 Sidoarjo, divided into an experimental group ( $n=32$ ) and a control group ( $n=32$ ). The research instrument was an overhead passing test with 10 attempts, where each success according to the criteria of technique and accuracy of the target was given a score of 1 (score range 0–10). The analysis results showed that the average score of the experimental group increased from 4.66 to 7.22, while the control group increased from 4.75 to 5.09. The paired sample t-test showed a significant increase in the experimental group ( $p = 0.000$ ) and the control group ( $p = 0.003$ ). Thus, the active learning method had a significant effect on improving volleyball passing skills. The independent sample t-test on the posttest showed a p-value of 0.0001 ( $<0.05$ ), which means that there was a significant difference between the two groups. Volleyball learning through active learning is expected to increase student creativity and minimize waiting time for practice. Thus, the active learning method can be recommended as an alternative effective learning model in improving basic volleyball skills, especially overhead passing in physical education learning.*

**Keywords:** *overhead passing, active learning, volleyball.*

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**

Dalam sistem pendidikan nasional, pendidikan jasmani dipahami sebagai upaya pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik terstruktur guna meningkatkan kemampuan kognitif, kondisi fisik, persepsi gerak, neuromuskular, serta perkembangan emosional individu (Melyza & Agus, 2021). Aktivitas pembelajaran dalam dunia pendidikan tidak semata-mata berlangsung di ruang kelas, serta penjelasan guru, tetapi melalui pengalaman langsung yang melibatkan fisik, mental, serta sosial siswa. Pendidikan jasmani bukan hanya sekedar menggerakkan tubuh, melainkan sebuah wadah guna menempa karakter melalui disiplin, tanggung jawab, dan membangun siswa yang sehat, aktif, serta mampu bekerja sama. Pendidikan Jasmani juga memberi siswa kesempatan guna berpartisipasi dalam berbagai bentuk belajar melalui bermain, aktivitas fisik, serta olahraga. Semua ini dilakukan dengan cara yang sistematis, terarah, dan terencana (Saleh & Ramdhani, 2020).

Menurut Pendapat Milasari et al., (2021) mengatakan metode merupakan cara atau prosedur guna mengetahui sesuatu yang di tempuh dengan langkah sistematis. Metode pembelajaran sangat memengaruhi kualitas pembelajaran, yang meliputi pengelolaan, pemeliharaan, serta pengorganisasian. Karena itu, penerapan metode yang tepat akan membantu proses pembelajaran berjalan lebih terarah. Pada proses pembelajaran, tugas guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berbeda. Pemberian tugas ini bertujuan guna memfasilitasi pelaksanaan materi Pendidikan Kesehatan pada ranah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Setiawan & Wisnu, 2020). Guru tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memastikan jika semua aktivitas pembelajaran berjalan dengan baik melalui perencanaan, pemilihan metode yang tepat, serta mampu menyesuaikan kebutuhan karakter siswa. Dengan demikian, guru menunjukkan kemampuan mereka guna menciptakan pengalaman belajar yang berpusat pada siswa, membuat lingkungan yang aman, serta memungkinkan siswa memanfaatkan potensi belajar mereka (Setiawan & Wisnu, 2020).

Pendidikan jasmani, terdapat berbagai jenis olahraga yang diajarkan, salah satunya yakni bolavoli. Bolavoli merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimana dimainkan oleh dua tim beranggotakan enam pemain setiap tim, berlangsung di lapangan yang disesuaikan secara khusus guna keperluan permainan ini. Pemain harus memainkan bola dengan cara tertentu agar bisa melewati jaring net (Tapo, 2020). Permainan bolavoli menuntut koordinasi gerak yang baik, kemampuan teknik dasar, serta kolaborasi antar pemain. Setiap posisi tim memiliki peran penting dalam meningkatkan strategi permainan. Pada permainan bolavoli terdapat keterampilan yang tidak terpisahkan termasuk *passing* atas, *passing* bawah, smash,

blok, servis atas serta bawah. Menurut pendapat Samsudin & Rahman, (2016) Penguasaan teknik passing merupakan elemen fundamental dalam permainan Bolavoli. Teknik ini dibedakan menjadi passing bawah serta passing atas, yang masing-masing berperan sebagai sarana pengaturan bola agar serangan dapat dilancarkan dengan efektif. Oleh sebab itu, kedua teknik ini sangat berperan besar guna membangun alur permainan bola yang efektif serta terstruktur.

Sejalan dengan itu Irwanto & Nuriawan, (2021) berpendapat jika *passing* bawah bolavoli merupakan teknik permainan bolavoli yang bertujuan guna mengoper bola ke lokasi tertentu atau kepada rekan satu tim agar permainan dapat dilanjutkan dan sebagai dasar guna mengembangkan pola serangan terhadap tim lawan, sedangkan *passing* merupakan teknik lemparan yang dilakukan dengan mendorong bola menggunakan lengan dari posisi di atas kepala. Yang berarti, bola dilemparkan ke depan di atas kepala, sementara siku ditempatkan di atas kepala sehingga bola arahkan ke sasaran yang berada di seberang jaring (Subang, 2021). Di dalam permainan bolavoli tidak dapat berjalan tanpa adanya *passing*. Salah satunya merupakan *passing* atas yang sangat penting dalam membangun serangan yang efektif. Sebab, melalui *passing* atas yang akurat, *setter* dapat mengatur tempo dan arah serangan sehingga *smasher* dapat menyelesaikannya.

Hasil observasi terhadap pembelajaran PJOK yang dilakukan peneliti saat melakukan wawancara di MTsN 2 Sidoarjo, peneliti menemukan jika siswa kurang aktif, waktu tunggu yang lama pada saat pembelajaran akibatnya menimbulkan kejenuhan, siswa kurang bersungguh-sungguh, cenderung menghindar agar tidak mendapatkan giliran praktik, serta mengalami penurunan konsentrasi. Selain itu, sarana serta prasarana yang tersedia sebenarnya sudah memadai, namun belum memanfaatkan secara optimal akibatnya proses pembelajaran belum berjalan efektif. Dalam hal sarana serta prasarana, (Syahrul Auni Ramadhan, 2024) menjelaskan jika prinsip pencapaian tujuan, yang berarti sarana serta prasarana sekolah harus selalu dalam kondisi baik akibatnya siswa dapat menggunakannya guna mencapai tujuan pembelajaran sekolah. Data yang diperoleh menunjukkan jika pencapaian keterampilan siswa dalam pembelajaran bolavoli, terutama pada materi *passing* atas masih belum optimal dan masih dibawah standart ketuntasan kriteria minimum (KKM). Penelitian ini melibatkan 64 siswa. Peserta penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 32 orang sesuai dengan kelas yang telah ditetapkan. Pembagian subjek dalam masing-masing kelompok telah mempertimbangkan keseimbangan gender guna memastikan representasi yang homogen, sehingga setiap kelompok terdiri atas 16 siswa laki-laki serta 16 siswa perempuan.

Solusi guna mengatasi permasalahan diatas, harapan peneliti akan menggunakan metode *Active Learning Method* (ALM) sebagai pendekatan utama. *Active learning* juga dikenal sebagai belajar siswa aktif, dengan pendekatan pendidikan yang meningkatkan efektivitas pembelajaran melalui keterlibatan emosional dan intelektual siswa sepanjang proses pembelajaran, metode ini menghasilkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai yang lebih baik (Nur Jannah, 2019). Berbeda dengan metode konvensional yang bersifat pasif dan dominan pada ceramah guru, penggunaan metode ini kurang efektif karena materi yang dijelaskan hanya teori saja sehingga siswa pasif dan pembelajaran akan membosankan (Fitria & Darwis, 2024).

Pemahaman teknik dasar sangat penting dalam mengembangkan keterampilan bermain yang efektif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu teknik fundamental yang harus dikuasai peserta didik adalah *passing* atas. Penerapan *active learning method* dalam pembelajaran *passing* atas bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik melalui keterlibatan aktif selama proses belajar. Melalui *active learning method*, peserta didik akan terlibat secara langsung dalam aktivitas praktik, diskusi, dan umpan balik sehingga pemahaman terhadap gerak *passing* atas lebih optimal. *Passing* atas merupakan teknik guna menerima atau mengoper bola menggunakan jari-jari dari atas. Bola yang mendekat ditangkap oleh jari-jari yang disusun dalam bentuk segitiga dengan kedua tangan yang dibuka lebar di atas kepala guna mendorong bola ke rekan satu tim (Nugraha & Yuliawan, 2021).

Selain itu, peneliti tertarik untuk menggunakan alat yang dimodifikasi guna mendukung pembelajaran *passing* atas bolavoli pada siswa. Dengan tujuan, agar mereka mengerti teknik *passing* atas yang benar sebelum menggunakan bola standart serta meningkatkan minat belajar siswa melalui modifikasi alat, mencapai tujuan pembelajaran dengan materi yang kompleks dan dapat disederhanakan, akibatnya siswa lebih mudah memahami konsep. Menggunakan berbagai bentuk bola sebagai alat pembelajaran guna meningkatkan keterlibatan siswa, modifikasi alat pembelajaran dianggap tepat dan siswa lebih tertarik guna memungkinkan interaksi yang baik dalam proses belajar (Syamsul Taufik & Hadi Kosasih, 2020). Dalam hal ini penulis menggunakan alat modifikasi yakni bola karet. Diharapkan bola yang lebih ringan serta fleksibel akan membuat kegiatan *passing* atas menyenangkan serta nyaman bagi siswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya mengindikasikan jika penerapan alat modifikasi serta metode pembelajaran aktif berpotensi meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar bolavoli menurut (Hasan & Syarif, 2025). Penelitian ini menerapkan statistik deskriptif dengan data utama diperoleh melalui metode *pre-test* dan *post-test* untuk analisisnya. Hasil uji

menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang cukup mencolok, yakni naik 3 poin dari skor awal 7,93 menjadi 10,93. Kalau dihitung dalam bentuk persentase, kenaikannya mencapai 37,83%. Dari situ, bisa ditarik kesimpulan bahwa pelatihan dengan metode *active learning* benar-benar berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Temuan ini sejalan dengan apa yang dibutuhkan guna mengajar bolavoli di sekolah yang memerlukan siswa berpartisipasi secara aktif dan menggunakan strategi pembelajaran yang tepat agar keterampilan dasar seperti *passing* atas dapat dikuasai.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu pada konteks pendidikan, peneliti harus fleksibel, khususnya ketika pengacakan tidak dapat dilakukan secara penuh (Maksum, 2015). 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 didasarkan 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 di tentukan 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 &<br>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.

**Keterangan Tabel 1. Statistik Deskriptif Nilai Tes Kelas Eksperimen**

|                            | <i>N</i> | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviaton</i> |
|----------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|----------------------|
| <i>Pretest</i> Eksperimen  | 32       | 1              | 9              | 4,66        | <b>2,134</b>         |
| <i>Posttest</i> Eksperimen | 32       | 3              | 10             | 7.22        | <b>1,896</b>         |
| <i>Pretest</i> Kontrol     | 32       | 1              | 9              | 4,75        | <b>2,59</b>          |
| <i>Posttest</i> Kontrol    | 32       | 1              | 9              | 5,09        | <b>2,57</b>          |

Hasil analisis deskriptif mengindikasikan jika kelompok eksperimen mengalami peningkatan hasil belajar yang signifikan. Perbedaan antara rata-rata nilai *pretest* serta *posttest* pada kelas eksperimen lebih menonjol jika dibandingkan dengan kelas kontrol. Nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen tercatat sebesar 4,66 serta meningkat menjadi 7,22 pada *posttest*. Pada kelas kontrol rerata nilai *pretest* sebesar 4,75 dengan serta mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 5,09.

**Tabel 2.** Uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk*

|            |                  | <b>SHAPIRO-WILK</b> |           |              |
|------------|------------------|---------------------|-----------|--------------|
|            |                  | <i>Statistic</i>    | <i>df</i> | <i>SIG.</i>  |
| Eksperimen | <i>Pre Test</i>  | 0,951               | 32        | <b>0,153</b> |
|            | <i>Post Test</i> | 0,947               | 32        | <b>0,117</b> |
| Kontrol    | <i>Pre Test</i>  | 0,936               | 32        | <b>0,059</b> |
|            | <i>Post Test</i> | 0,938               | 32        | <b>0,064</b> |

Hasil analisis pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh nilai  $P > 0,05$ , sehingga distribusi data pada semua variabel penelitian memenuhi asumsi normalitas.

**Tabel 3.** Test of Homogeneity of Variance

| <b>Data</b>     | <b>Sig.</b> | <b>Ket.</b>    |
|-----------------|-------------|----------------|
| <i>pretest</i>  | 0,143       | <i>Homogen</i> |
| <i>posttest</i> | 0,085       | <i>Homogen</i> |

Tabel 3 memperlihatkan bahwa nilai  $P$  guna perbandingan *pretest* serta *posttest* pada kelompok eksperimen serta kontrol berada di atas 0,05, dengan nilai yakni 0,143 pada *pretest* serta 0,085 pada *posttest* yang menandakan jika data penelitian bersifat homogen.

**Tabel 4.** Independent Sample Test

| <b>Kelompok</b>                         | <b>N</b> | <b>Sig.</b> | <b>Ket.</b>                         |
|-----------------------------------------|----------|-------------|-------------------------------------|
| <i>Pre Test</i> Eksperimen dan Kontrol  | 32       | 0,875       | Tidak Ada Perbedaan Yang Signifikan |
| <i>Post Test</i> Eksperimen dan Kontrol | 32       | 0,0001      | Ada Perbedaan Yang Signifikan       |

Hasil *posttest* menunjukkan nilai 0,0001, yang berada di bawah Sig. (2-tailed) 0,05, menandakan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan ini, model pembelajaran yang diterapkan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 5.** Paired Sample Test

| <b>Kelompok</b> | <b>Sig. (2-tailed)</b> | <b>Ket.</b>                     |
|-----------------|------------------------|---------------------------------|
| Eksperimen      | ,000                   | <b><math>P &lt; 0,05</math></b> |
| Kontrol         | ,003                   | <b><math>P &lt; 0,05</math></b> |

Kedua kelompok sama sama naik, tetapi kenaikan terbesar ada di kelompok eksperimen dengan nilai Sig. (2-tailed) dibawah 0,05 yakni 0,00, sedangkan nilai dari kelompok kontrol 0,003. Terdapat perbedaan dalam peningkatan keterampilan *passing* dalam proses pembelajaran bolavoli menggunakan metode pembelajaran aktif. Menunjukkan bahwa model pembelajaran kelompok eksperimen lebih berpengaruh secara signifikan.

## PEMBAHASAN

Peneliti menemukan bahwa siswa kurang aktif, waktu tunggu yang lama pada saat pembelajaran akibatnya menimbulkan kejenuhan, siswa kurang bersungguh-sungguh,



cenderung menghindar agar tidak mendapatkan giliran praktek, serta mengalami penurunan konsentrasi. Hasil studi menunjukkan jika penerapan pembelajaran aktif mampu memberikan pengaruh yang nyata dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas siswa Sekolah Menengah Pertama. *Active learning* merupakan metode yang melibatkan siswa secara aktif melalui simulasi serta aktivitas fisik (Yulfadinata et al., 2025). Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik *active learning method* yang menempatkan siswa sebagai pusat aktivitas pembelajaran. Pada konteks keterampilan *passing* atas membutuhkan koordinasi tubuh, keseimbangan, ketepatan dorongan, serta kemampuan mengontrol bola. *Active learning* memungkinkan siswa guna terlibat langsung dalam berbagai aktivitas yang melatih aspek-aspek tersebut secara berulang serta terarah.

Metode *active learning* tidak hanya membuat siswa menerima instruksi satu arah dari guru, tetapi juga terlibat dalam situasi belajar yang menuntut mereka guna mengamati, mempraktikkan, serta merefleksikan gerakan yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik merupakan perilaku motorik yang mengkaji bagaimana seseorang memperoleh keterampilan motorik serta faktor-faktor yang mempengaruhinya (Pamela S. Beach, Perreault, Brian, 2022). Selain itu, pelaksanaan *active learning* mengintegrasikan kegiatan kerja kelompok, modifikasi permainan yang dimana modifikasi ini dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam permainan (Effendy, Kharisma, 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan keunggulan kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, yang menegaskan pengaruh signifikan pembelajaran aktif terhadap hasil belajar. Melalui metode ini, siswa terlibat langsung dalam pembelajaran melalui pengamatan, praktik, diskusi, serta refleksi, hingga pemahaman konsep serta teknik meningkat, yang berdampak positif pada kemampuan mereka dibandingkan pola pembelajaran kelompok kontrol.

Pada kelompok kontrol pembelajaran siswa lebih banyak menerima intruksi tanpa keterlibatan mendalam, sehingga pengalaman praktik mereka menjadi terbatas dan perkembangan keterampilan tidak seoptimal kelompok eksperimen, karena tidak menyediakan praktik yang cukup. Perbedaan pola aktivitas ini menjadi salah satu alasan utama mengapa hasil belajar kelompok eksperimen menunjukkan kenaikan.

Merujuk pada temuan penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Uji *independen posttest* menunjukkan nilai  $P = 0,0001$  ( $<0,05$ ), menandakan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Perbedaan yang terlihat pada

hasil *posttest* antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol menunjukkan bahwa model pembelajaran yang diterapkan pada kedua kelompok memiliki dampak yang secara signifikan berbeda. Berdasarkan uji sampel berpasangan, kedua kelompok mengalami peningkatan nilai, dengan kelompok eksperimen menampilkan peningkatan terbesar (Sig. 2-tailed = 0,00), sedangkan kelompok kontrol meningkat dengan nilai Sig. 0,003. Adanya perbedaan hasil belajar keterampilan *passing* atas dalam pembelajaran bolavoli menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *active learning* pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak komentar poster pembelajaran aktif terhadap prestasi belajar siswa kelas empat dalam kurikulum mandiri, khususnya pada materi Pancasila, di sebuah sekolah dasar di Kecamatan Prambon. Penelitian ini melibatkan 14 siswa, terdiri dari 12 laki-laki serta 2 perempuan. Hasil tes objektif menunjukkan peningkatan prestasi belajar setelah penerapan metode pembelajaran aktif berbasis komentar poster dibandingkan kondisi sebelum penerapan. Analisis uji-t menunjukkan rata-rata skor pra-tes sebesar 70,29 serta rata-rata pasca-tes meningkat menjadi 88,29 dengan tingkat signifikansi antara 0,00 serta 0,05. Temuan ini mengindikasikan jika pembelajaran aktif melalui poster komentar memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa pada materi Pancasila dalam kurikulum mandiri (Nisa & Tirtoni, 2023).

Dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Tim Bolavoli MI Muhammadiyah Karanganyar masih memiliki kemampuan *passing* atas yang buruk, dengan teknik eksekusi yang tidak konsisten serta tidak akurat. Dalam penelitian ini, 18 siswa dipilih guna menilai pengaruh penerapan strategi pembelajaran aktif terhadap hasil ujian. Peserta dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol menerapkan desain kelompok kontrol yang tidak seimbang. Data dikumpulkan melalui ujian praktik akhir kemudian dianalisis menerapkan uji normalitas, homogenitas, F, serta t melalui SPSS. Hasil uji F memperlihatkan 6,969 dengan  $p=0,018$  ( $<0,05$ ), serta uji t menghasilkan -2,640 ( $p = 0,05$ ), menegaskan jika strategi pembelajaran aktif memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan lulus siswa sekolah dasar. Temuan ini mendorong guru pendidikan jasmani guna merancang pembelajaran yang menarik serta berpusat pada siswa, serta menganjurkan penerapan strategi pembelajaran aktif secara luas pada teknik olahraga dasar di tingkat pendidikan dasar (Fadlullah et al., 2025).

Pada kelas kelompok eksperimen, pembelajaran dilaksanakan dengan pendekatan *active learning method* yang menekankan keterlibatan aktif siswa melalui diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta pemberian umpan balik secara berkelanjutan. Siswa diberi kesempatan

lebih luas untuk melakukan praktik *passing* atas secara berulang sehingga proses belajar menjadi lebih interaktif dan partisipatif. Aktivitas kolaboratif serta interaktif dalam pembelajaran *passing* atas memberi ruang bagi siswa guna ikut serta secara langsung dalam pembelajaran yang bersifat analitis serta reflektif. Keterlibatan ini memudahkan pemahaman gerakan teknis sekaligus mendorong siswa melihat proses belajar lebih mendalam dari sisi pedagogik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan active learning method berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bolavoli pada siswa. Model pembelajaran ini mampu meningkatkan keaktifan siswa, dan meminimalkan waktu tunggu praktik. Hasil uji statistik melalui uji paired sample t-test dan uji independent sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, active learning method dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli, khususnya *passing* atas dalam pembelajaran PJOK.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang berperan serta dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada MTsN 2 Sidoarjo atas izin serta dukungan yang diberikan. Terima kasih juga disampaikan kepada para siswa atas partisipasi aktif serta antusiasme mereka dalam penelitian ini. Penulis juga mengapresiasi bimbingan serta masukan dari dosen pembimbing yang sangat berharga selama proses penulisan artikel. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua yang terus memberikan dukungan selama penulisan artikel ini.

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan tulus meminta masukan serta umpan balik dari berbagai pihak guna meningkatkan kualitas artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan pembelajaran dan praktik pendidikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Effendy, Kharisma, R. (2020). Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Seiring dengan semakin pesatnya kemajuan IPTEKS khususnya di peserta didik disekolah, karena di era tanpa keterbatasan akses informasi ini. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9, 1–14. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>

- Fadlullah, B. N., Azizah, A. R., & Sumantri, R. J. (2025). Pengaruh Strategi Active learning dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Tim Bola Voli MI Muhammadiyah Karanganyar. 15(3), 192–199. DOI: <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i3.3109>
- Fitria, N., & Darwis, M. (2024). Pengaruh Metode Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Berbasis Teknologi Terhadap Pemahaman Materi PAI di SMPN 1 Randuagung. *Of Islamic Studies*, 1, 63. Sumber: <https://ejournal.kitabaca.id/index.php/kitabaca/article/view/5>
- Hasan, R. I., & Syarif, A. (2025). Pengaruh Metode Active Learning Dalam Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Kelas Vi Sd Negeri 2 Piasa. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 12, 203–208. DOI: <https://doi.org/10.46368/jpkr.v12i2.3607>
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9. Sumber: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1535>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press. Sumber: [https://www.researchgate.net/publication/327280741\\_Metodologi\\_penelitian\\_dalam\\_olahraga](https://www.researchgate.net/publication/327280741_Metodologi_penelitian_dalam_olahraga)
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. In Unesa University Press (2nd ed.). Sumber: [https://www.researchgate.net/publication/327280741\\_Metodologi\\_penelitian\\_dalam\\_olahraga](https://www.researchgate.net/publication/327280741_Metodologi_penelitian_dalam_olahraga)
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 1 Padang Cermin. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 8–16. *Journal Of Physical Education* <https://doi.org/10.33365/JOUPE.V2i1.950>
- Milasari, M., Syukri, A., Badarussyamsi, B., & Fadhil Rizki, A. (2021). Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(3), 217–228. <https://doi.org/10.23887/jfi.v4i3.35499> DOI:10.23887/jfi.v4i3.35499
- Nisa, M. A., & Tirtoni, F. (2023). Pengaruh Pembelajaran Active Learning Poster Comment Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Kurikulum Merdeka. *Journal Visipena*, 13(2), 85–102. <https://doi.org/10.46244/visipena.v13i2.1923>
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.1587>
- Nur Jannah, E. S. (2019). Penerapan Metode Pembelajaran “Active Learning-Small Group Discussion” di Perguruan Tinggi Sebagai Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran. *Fondatia*, 3(2), 19–34. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v3i2.219>. Sumber: <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/fondatia/article/view/219>
- Pamela S. Beach, Perreault, Brian, C. (2022). *Motor Learning and Development* (3rd ed.). United States and International. Sumber: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0VW3EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Pamela+S.+Beach,+Perreault,+Brian,+C.+\(2022\).+Motor+Learning+and+Develop](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0VW3EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Pamela+S.+Beach,+Perreault,+Brian,+C.+(2022).+Motor+Learning+and+Develop)

[ment+\(3rd+ed.\).+United+States+and+International.&ots=3ap-frmtgR&sig=HEu3idesYotsaAJE5lE7sAGUiGg&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](#)

- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86>
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899> <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Setiawan, W., & Wisnu, H. (2020). Survei Peran Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Terhadap Terlaksananya Pendidikan Kesehatan Di SMP Se- Kecamatan Lakarsantri Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 267–271. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/27489>. Sumber: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/27489>
- Subang, S. (2021). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. 04(01), 1–13. Sumber: <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/JPG/article/view/1021>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609 <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747>
- Syahrul Auni Ramadhan, D. P. P. (2024). Kurangnya Fasilitas Sarana dan Prasarana dalam Bidang Olahraga Bola Voli Berpengaruh untuk Meningkatkan Perkembangan pada Siswa di Sekolah SMK Mutu Muhammadiyah 01 Wonosobo. *Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah*, 2226–2230. Sumber: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/24103>
- Syamsul Taufik, M., & Hadi Kosasih, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Pasing Atas Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas X Smk 4 Kota Bogor. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(2020), 83–92. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr> <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8308>
- Tapo, Y. B. O. (2020). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 3(2), 18. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>
- 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. Sumber: <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/pijcu/article/view/6230>