


Pengaruh Metode *Active Learning* dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola Siswa Kelas VII di MTs An-Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen

Agus Nurohman^{1*}, Ahmad Syarif²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama, Jl. Kutoarjo Km 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah
E-mail: anurohman975@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6778>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 May 2026

Revised: 24 May 2026

Accepted: 09 June 2026

Kata Kunci:

Pembelajaran, Passing,
Sepak Bola

Keywords:

Learning, Passing,
Football

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *active learning* terhadap keterampilan passing, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan eksperimen *design one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini diambil dari kelas atas dengan jumlah 20 siswa kelas VII MTs An-Nawawi 03 kecamatan Kebumen kabupaten Kebumen. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, instrumen penelitian ini dengan cara setiap siswa menendang bola 10 kali ke arah sasaran dan dihitung berapa banyak bola yang mengenai sasaran. Data dianalisis dengan Uji normalitas, Uji homogenitas, Uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode *active learning* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa kelas VII MTs An-Nawawi 03 kecamatan Kebumen kabupaten Kebumen. Perubahan peningkatan ketepatan passing siswa ditandai dengan hasil tes awal yang didominasi kategori cukup – kurang setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan menjadi kategori cukup – baik sekali yang didominasi kategori baik dan baik sekali. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,005$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *active learning* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa kelas VII MTs An-Nawawi 03 kecamatan Kebumen kabupaten Kebumen.

This study aims to determine the effectiveness of active learning methods on passing skills. The research design used in this study is quantitative, employing a one-group pretest-posttest experimental design. The study population consisted of 20 seventh-grade students from MTs An-Nawawi 03 in Kebumen Regency. Total sampling was used, and the research instrument involved each student kicking a ball 10 times toward a target and counting how many times the ball hit the target. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of this study indicate that training using the active learning method has a significant effect on improving the passing skills of seventh-grade students at MTs An-Nawawi 03 in Kebumen Regency. The improvement in students' passing accuracy is marked by the fact that the pretest results, which were predominantly in the "fair" to "poor" categories, changed after the intervention to the "fair" to "very good" categories, with the "good" and "very good" categories now dominating. The hypothesis test showed a significance value of $p < 0.005$, indicating a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, it can be concluded that the use of the active learning method significantly influences the improvement of passing skills among seventh-grade students at MTs An-Nawawi 03 in Kebumen Regency.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Agus Nurohman, et al (2026). Pengaruh Metode *Active Learning* dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola Siswa Kelas VII di MTs An-Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen, 4(4) 26758-26763. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6778>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dimaknai sebagai suatu proses pendidikan yang diselenggarakan melalui aktivitas jasmani dengan orientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pembentukan sikap sportif, penguatan kecerdasan emosional, perluasan wawasan pengetahuan, serta pembiasaan perilaku hidup sehat dan aktif. Sumbodo & Muchlis (2025) menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara menyeluruh. Selaras dengan pandangan tersebut, Sudijandoko dalam Musthofa (2017: 1) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang berbasis pada aktivitas jasmani dan dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dapat dipahami sebagai proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang berfungsi membentuk sikap dan karakter, sekaligus mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat, aktif, dan sportif. Tujuan pendidikan jasmani mencakup pengembangan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga berperan dalam pengembangan kemampuan intelektual, emosional, dan sosial peserta didik (Muchlis, 2025 dalam Dhedhy, 2018).

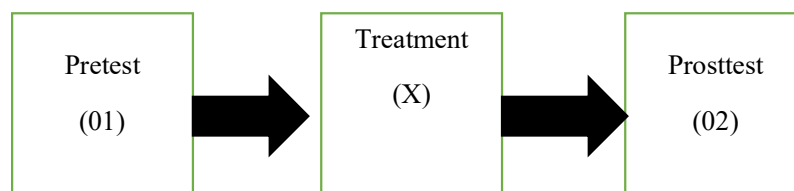
Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menempati posisi penting sebagai unsur yang menyatu dalam sistem pendidikan secara menyeluruh dengan orientasi pada pengembangan multidimensi peserta didik. Pelaksanaannya dilakukan melalui aktivitas yang disusun secara sistematis dan terencana guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan gerak, serta pemahaman terhadap konsep-konsep yang mendasarinya. Selain berfokus pada aspek fisik dan kognitif, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga berperan dalam mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial, menumbuhkan daya pikir, mengelola emosi, serta menanamkan nilai-nilai karakter dan moral. Lebih lanjut, proses pembelajaran ini turut mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sebagai bagian dari pendekatan pendidikan yang utuh dan berkelanjutan (Supriyadi, 2018).

Keberhasilan proses pembelajaran ditentukan oleh kemampuan guru dalam menetapkan serta mengimplementasikan metode pembelajaran secara tepat. Kusnadi (2018: 13) mengemukakan bahwa metode pembelajaran dipahami sebagai rangkaian langkah, prosedur, atau cara yang disusun secara terstruktur untuk mewujudkan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Dalam pendidikan jasmani, ruang lingkup materi pembelajaran meliputi berbagai cabang olahraga dan jenis permainan. Salah satu cabang olahraga yang termasuk sebagai materi inti dalam pendidikan jasmani adalah sepak bola. Serpiello (2017) mengemukakan bahwa sepak bola termasuk dalam kategori permainan invasi yang menggunakan bola, dengan pencapaian keberhasilan yang bergantung pada kemampuan teknis individu pemain serta kerja sama tim. Sepak bola juga dikenal sebagai cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan tersebar luas di berbagai belahan dunia. Pada perkembangannya, sepak bola tidak lagi dipandang semata sebagai aktivitas olahraga, tetapi telah berkembang menjadi simbol yang melekat pada berbagai aspek kehidupan. Bahtra (2022: 54) menyatakan bahwa sepak bola merupakan aktivitas fisik yang memiliki struktur gerak yang kompleks, mencakup keterpaduan gerak dasar seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Istilah sepak bola pun bervariasi di berbagai negara, di mana masyarakat berbahasa Inggris menyebutnya football, sebagian wilayah lain menggunakan istilah soccer, sementara negara dengan latar bahasa Latin mengenalnya sebagai futbol atau futebol. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh berbagai lapisan masyarakat dan telah berkembang menjadi bagian dari industri di berbagai bidang di seluruh dunia.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada Kamis, 18 Februari 2026 dalam penelitian berjudul Pengaruh Metode Active Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola Siswa Kelas VII di MTs An-Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen, diperoleh gambaran kemampuan passing sepak bola siswa yang masih bervariasi. Sebanyak 2 siswa atau 10% berada pada kategori sangat baik, 3 siswa atau 15% termasuk dalam kategori baik, 4 siswa atau 20% berada pada kategori cukup, sedangkan 11 siswa atau 55% masih tergolong dalam kategori kurang. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti berupaya melakukan perubahan terhadap pendekatan pembelajaran yang digunakan dengan memilih metode active learning sebagai alternatif untuk meningkatkan keterampilan passing sepak bola siswa.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif sebagai landasan metodologis. Menurut Imam Satibi (2021:191), penelitian kuantitatif merupakan bentuk penelitian yang menitikberatkan pada penggunaan data berbasis angka, mulai dari tahap pengumpulan data, proses pengolahan serta penafsiran data, hingga penyajian hasil penelitian secara sistematis. Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah one group pretest–posttest design. Sundayana & Muchlis (2025) menjelaskan bahwa metode eksperimen bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan, di mana variabel bebas dilambangkan dengan notasi X dan variabel terikat dengan notasi Y. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran active learning terhadap peningkatan kemampuan passing sepak bola siswa kelas VII MTs An-Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen. Pada tahap awal, siswa diberikan pretest untuk memperoleh gambaran kondisi awal kemampuan passing. Selanjutnya, setelah perlakuan diterapkan, siswa diberikan posttest guna mengidentifikasi perubahan hasil belajar setelah perlakuan diberikan. Adapun desain penelitian yang digunakan berupa one group pretest and posttest design. Menurut Sugiyono (2010 : 110), one group pretest and posttest design merupakan cara yang digunakan agar mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dengan skematis, tahapan pretest dan posttest dapat digambarkan sebagai berikut:



01 = pretest (tes awal)

X = treatment (pemberian perlakuan)

02 = nilai post test (setelah diberi treatment)

Populasi dalam penelitian ini adalah satu kelas siswa kelas VII di MTs An-Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen, yang berjumlah 20 orang.

Prosedur penilaian:

1. Buat lingkaran untuk titik menendang bola.
2. Buat sasaran sekitar jarak 10 meter dari lingkaran penendang.
3. Siswa melakukan passing sebanyak 10 kali percobaan.

Penilaian : Jumlah banyak bola yang mengenai sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan metode active learning terhadap peningkatan keterampilan passing sepak bola pada siswa kelas VII MTs An Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 12 kali pertemuan tatap muka, yang mencakup dua tahap pengambilan data, yaitu pengukuran awal melalui pretest dan pengukuran akhir melalui posttest, serta sepuluh kali pemberian perlakuan. Seluruh siswa yang terlibat sejak pelaksanaan pretest, proses perlakuan, hingga posttest ditetapkan sebagai sampel penelitian, dengan jumlah sebanyak 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal dan tes akhir berupa aktivitas menendang bola ke arah sasaran yang digunakan sebagai indikator ketepatan keterampilan passing atau mengoper bola.

Bagian hasil dan pembahasan menyajikan data yang diperoleh dari pelaksanaan pretest dan posttest setelah perlakuan diberikan kepada siswa sebagai sampel penelitian. Penyajian data dilakukan melalui analisis deskriptif dan inferensial untuk menggambarkan perubahan keterampilan passing sepak bola sebelum dan sesudah penerapan metode active learning. Analisis inferensial dalam penelitian ini mencakup pengujian normalitas dan homogenitas sebagai prasyarat dalam pengolahan data statistik.

Tabel 1. Tes Awal Sebelum Perlakuan

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10 perkenaan	Baik Sekali	2	10%
2	7-9 perkenaan	Baik	3	15%
3	4-6 perkenaan	Cukup	4	20%
4	≤4 perkenaan	Kurang	11	55%

Dari tabel 1 maka diketahui hasil tes awal keterampilan passing siswa masih tergolong kategori rendah. Diketahui pada hasil tes awal sebanyak 2 siswa sebesar 10% mendapat kategori baik sekali, sebanyak 3 siswa sebesar 15% mendapat kategori baik, sebanyak 4 siswa sebesar 20% mendapat kategori cukup, dan sebanyak 11 siswa sebesar 55% mendapat kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan passing siswa sebelum diberikan perlakuan dengan metode *active learning* tergolong masih rendah dan memerlukan upaya peningkatan keterampilan passing secara terstruktur dan berkelanjutan.

Tabel 2. Tes Akhir Sesudah Perlakuan

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10 perkenaan	Baik Sekali	8	40%
2	7-9 perkenaan	Baik	6	30 %
3	4-6 perkenaan	Cukup	5	25%
4	≤4 perkenaan	Kurang	1	5%

Berdasarkan Tabel 2 tersebut, terlihat adanya peningkatan keterampilan passing yang signifikan pada hasil tes akhir setelah perlakuan diberikan. Sebanyak 8 siswa (40%) berada pada kategori baik sekali, 6 siswa (30%) termasuk dalam kategori baik, 5 siswa (25%) memperoleh kategori cukup, dan 1 siswa (5%) memperoleh kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan metode *active learning* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing pada siswa.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality ^{a,c,d,e}						
Posttest		Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk	
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df Sig.
Pretest	5	.	2	.		
	6	.	3	.	3	.
	8	.260	2	.		
	9	.385	3	.	.750	3 .000
	11	.385	3	.	.750	3 .000
	12	.314	3	.	.893	3 .363

- Pretest is constant when Posttest = 4. It has been omitted.
- Lilliefors Significance Correction
- Pretest is constant when Posttest = 7. It has been omitted.
- Pretest is constant when Posttest = 10. It has been omitted.
- Pretest is constant when Posttest = 13. It has been omitted.

Mengacu pada Tabel 3, hasil pengujian normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk memperlihatkan bahwa nilai signifikansi pada data pretest maupun posttest berada di atas 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa baik data tes awal maupun tes akhir mengikuti distribusi normal, sehingga persyaratan untuk penerapan uji statistik parametrik telah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Homogenitas
 Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based on Mean	.479	1	38	.493
Based on Median	.723	1	38	.400
Based on Median and with adjusted df	.723	1	33.025	.401
Based on trimmed mean	.611	1	38	.439

Mengacu pada Tabel 4, uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,493, yang berada di atas batas 0,05. Angka ini memberi isyarat bahwa variasi data antar kelompok berada dalam kondisi yang relatif seragam. Dengan asumsi tersebut terpenuhi, data dinilai memenuhi prasyarat analisis lanjutan dan dapat diproses menggunakan paired sample t-test tanpa menimbulkan bias akibat perbedaan varians.

Tabel 5. Uji Hipotesis (Paired T Sample)

		Paired Samples Test					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper					
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.400	1.789	.400	-4.237	-2.563	-8.500	19	.000

Berdasarkan Tabel 5, pengujian hipotesis melalui paired sample t-test menghasilkan nilai t hitung sebesar -8.500 dengan derajat kebebasan 19 dan tingkat signifikansi 0,000 atau $p < 0,005$. Hasil ini terdeteksi adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest. Rata-rata selisih skor sebesar -3.400 menegaskan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest. Dengan demikian, perlakuan pembelajaran menggunakan metode active learning terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing siswa secara nyata. Temuan statistik ini memberikan dasar empiris yang kuat bahwa perubahan yang terjadi bukan bersifat kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari penerapan metode pembelajaran yang digunakan.

Peningkatan keterampilan passing tersebut menunjukkan bahwa metode active learning mendorong keterlibatan siswa secara lebih aktif dalam proses pembelajaran. Siswa tidak hanya menerima instruksi secara pasif, tetapi terlibat langsung dalam aktivitas praktik, diskusi, dan pemecahan masalah. Kondisi ini membantu siswa memahami teknik passing secara lebih mendalam dan aplikatif. Proses belajar yang aktif juga meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan passing. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas performa keterampilan secara keseluruhan.

Hasil penelitian juga memperlihatkan adanya pergeseran kategori keterampilan passing siswa. Pada tes awal, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah diberikan perlakuan, hasil tes akhir menunjukkan perubahan yang jelas. Mayoritas siswa berpindah ke kategori baik dan baik sekali. Perubahan kategori ini mencerminkan peningkatan kemampuan teknis yang konsisten pada hampir seluruh peserta didik. Dengan demikian, penerapan metode active learning memberikan dampak signifikan dan positif terhadap peningkatan keterampilan passing bola siswa kelas VII MTs An-Nawawi 03 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen, baik secara statistik maupun secara praktis dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa metode *active learning* yang diberikan berpengaruh signifikan sehingga keterampilan passing siswa setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang secara signifikan. Pemberian perlakuan melalui metode *active learning* yang sebelumnya memiliki keterampilan passing yang dikategorikan dengan dominasi cukup – kurang, setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan yang positif yaitu mendapat kategori cukup – baik sekali dengan didominasi kategori baik sekali. Selain meningkatkan ketepatan passing. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap efektivitas *active learning* meliputi: mendorong keterlibatan siswa secara lebih aktif dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya menerima instruksi secara pasif, tetapi terlibat langsung dalam aktivitas praktik, diskusi, dan pemecahan masalah. Kondisi ini membantu siswa memahami teknik passing secara lebih mendalam dan aplikatif. Proses belajar yang aktif juga meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan passing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, peneliti dengan segenap hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini. Pertama-tama, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Peneliti juga sangat berterima kasih kepada Dr. Ahmad Syarif, M. Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan berharga, serta arahan yang jelas sepanjang proses penelitian dan penyusunan artikel. Tidak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah dengan suka rela memberikan waktu dan informasi penting untuk kelancaran penelitian ini. Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik. Peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan peneliti dan teman-teman mahasiswa yang telah memberikan bantuan dalam pengumpulan data, analisis informasi, serta diskusi yang konstruktif selama proses penelitian. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral dan semangat selama perjalanan pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan akan mendapatkan balasan yang terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

REFERENSI

- Abdul Mu'ti dan Muchlis. (2025). Strategi Pembelajaran Aktif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. dan Muchlis. (2025). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. dan Muchlis. (2025). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: BSNP.
- Bahtra, R. dan Muchlis. (2025). Buku Ajar Pintar Sepak Bola. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bonwell, C.C. dalam Efendi dan Muchlis. (2025). Pembelajaran Aktif: Menciptakan Kegembiraan dalam Kegiatan Belajar. Jakarta: PT Indeks.
- Djamaluddin, A. dan Wardana. (2019). Belajar dan Pembelajaran. Sulawesi Selatan: CV Kaaffah Learning Center.
- Djamarah, S.B., Zain, A. dan Muchlis. (2025). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendi, R. dan Muchlis. (2014). Karakteristik Active Learning dalam Proses Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Fitrah, M. (2019). Model Pembelajaran. Jawa Barat: CV Jejak.
- Hisyam Zaini, dkk dan Muchlis. (2025). Strategi Pembelajaran Aktif. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Hosnan, M. dan Muchlis. (2025). Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Imam Satibi. (2021). Metodologi Penelitian Pendidikan. Cirebon: Eduvision.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>