



Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Menggunakan Punggung Kaki dalam Permainan Sepak Bola melalui Model Pembelajaran Berbasis Permainan *Sirkuit* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Ambon

Vally Adrany Rikumahu^{1*}, Wilhelmina Unmehopa², Mesak Hattu³

Program Studi Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Jl. Ir. Dr. Leimena Kampus Poka, Maluku, Indonesia

*Corresponding Author e-Mail: vally.adranyrikumahu02@gmail.com

ABSTRACT

Article History:

Submitted:

1 Agustus 2024

Accepted:

25 September 2026

Published:

30 September 2025

Keywords: Learning outcomes, circuit learning model, instep passing, physical education, soccer

This Classroom Action Research evaluates the efficacy of a circuit-based game learning model in improving football instep passing skills among Grade VIII students at SMP Negeri 4 Ambon. Involving 25 eighth-grade students (13 males and 17 females), the investigation was carried out across two distinct instructional cycles starting October 16, 2023. Empirical results indicated a progressive enhancement in technical skill mastery. Student compliance with the Minimum Mastery Criteria increased from 75% (21 students) in Cycle I to a complete 100% (25 students) in Cycle II. These outcomes confirm that utilizing a circuit game approach provides a structured and dynamic environment that significantly advances students' psychomotor learning outcomes in physical education.

ABSTRAK

Kata Kunci: Hasil belajar, Model pembelajaran permainan sirkuit, Passing punggung kaki, Pendidikan jasmani, Sepak bola.

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit (*circuit-based game learning*) dalam meningkatkan keterampilan *passing* menggunakan punggung kaki pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Ambon. Penelitian ini melibatkan 25 siswa kelas VIII (13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan) dan dilaksanakan dalam dua siklus tindakan berkesinambungan yang dimulai pada 16 Oktober 2023. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan bertahap pada penguasaan keterampilan teknis siswa. Tingkat ketuntasan siswa terhadap Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) meningkat dari 75% (21 siswa) pada Siklus I menjadi 100% (25 siswa) pada Siklus II. Temuan ini mengonfirmasi bahwa penggunaan pendekatan permainan sirkuit mampu menyediakan lingkungan belajar yang terstruktur dan dinamis sehingga secara nyata meningkatkan hasil belajar psikomotorik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Copyright © 2025 to Authors



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Journal Homepage: <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pehr>

Journal E-mail: pehr.sport@gmail.com

Research Article: [Open Access](#)

PENDAHULUAN

Proses pendidikan sejatinya melibatkan tiga pilar utama, yaitu pengajaran, pembimbingan, dan pelatihan. Penanaman nilai-nilai positif menuntut eksekusi ketiga elemen ini secara simultan, berkelanjutan, dan relevan dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Sebagai komponen inti dari sistem pendidikan umum, pendidikan jasmani memiliki posisi strategis dalam mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki siswa. Menurut (Puspita, 2018), hasil belajar merupakan muara dari capaian maksimal siswa dalam aktivitas belajar tanpa memandang variasi strategi mengajar yang digunakan. Lebih lanjut, Setiawan et al. (2020) menegaskan

bahwa dalam lingkup pendidikan jasmani dan olahraga, hasil belajar merepresentasikan penilaian atas keterlibatan dan kinerja siswa di sekolah.

Hasil belajar merupakan indikator capaian utama dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di lingkungan sekolah, Riyanto (2020), yang merefleksikan tingkat keberhasilan peserta didik selama mengikuti proses instruksional (Bachtiar et al., 2021).

Evaluasi capaian ini mencakup tiga domain utama sebagaimana dirumuskan oleh Purwanto (2007). Yaitu: (1) domain afektif yang berorientasi pada respons emosional, minat, sikap, serta apresiasi; (2) domain kognitif yang mengukur kemampuan intelektual mencakup pengetahuan, pemahaman, dan penalaran; serta (3) domain psikomotor yang berfokus pada penguasaan keterampilan gerak dan kapasitas fisik.

Penerapan model pembelajaran permainan sirkuit dilaksanakan secara bertahap melalui pendahuluan, pemanasan, aktivitas inti sirkuit, dan pendinginan (Vina et al., 2019). Sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani dari tingkat dasar hingga menengah, permainan sepak bola memegang peranan penting. Berdasarkan pemikiran Suwandi dan Suprono (2008), fondasi utama dalam pembelajaran ini berfokus pada penguasaan teknik dasar yang mencakup *kicking, stopping, dribbling, heading, tackling, throw-in*, dan teknik penjaga gawang.

Pembelajaran sepak bola di jenjang SMP kelas VIII menempatkan penguasaan teknik *passing* sebagai salah satu capaian kompetensi dasar yang vital. Keberhasilan siswa dalam menerapkan *passing* saat bertanding sangat bergantung pada efektivitas strategi pengajaran yang disiapkan oleh guru. Rendahnya capaian belajar siswa merupakan cerminan dari pengalaman belajar yang monoton. Guna mengantisipasi hambatan tersebut, guru dipersyaratkan untuk menyusun variasi instruksional yang kreatif dan dinamis, sehingga proses pembelajaran tetap menarik sekaligus mampu menekan tingkat kebosanan peserta didik.

Pembelajaran teknik *passing* membutuhkan pendekatan pengajaran yang kreatif guna mendorong keterlibatan siswa secara optimal. Dalam konteks pendidikan jasmani, pencapaian belajar siswa diukur dari efektivitas proses pembelajaran yang dialami. Guru bertanggung jawab untuk memastikan peserta didik memahami dan mampu mengaplikasikan teknik *passing* secara anatomis dan biomekanis yang benar. Hal ini dikarenakan esensi pengajaran *passing* di sekolah menekankan pada penguasaan gerak dasar, bukan sekadar ketepatan sasaran (*accuracy*).

Studi pendahuluan di SMP Negeri 4 Ambon menunjukkan rendahnya efektivitas pembelajaran *passing* punggung kaki pada siswa kelas VIII. Keterbatasan variasi instruksional yang disajikan guru berdampak pada timbulnya rasa bosan dan penurunan kesungguhan siswa saat melatih gerakan dasar. Masalah ini diperparah oleh dinamika kelas yang tidak proporsional: kelompok siswa laki-laki yang dominan cenderung beraktivitas secara terpisah, sedangkan siswa perempuan mengalami kendala psikologis berupa kekhawatiran akan cedera fisik serta anggapan bahwa sepak bola kurang sesuai untuk gender mereka. Temuan observasi ini merangkum empat faktor utama penyebab rendahnya mutu pembelajaran:

1. Belum optimalnya kreativitas pendidik dalam mengemas pembelajaran teknik dasar *passing* punggung kaki.
2. Kurangnya integrasi media pembelajaran yang memadai untuk mempermudah pemahaman gerak siswa.
3. Penerapan gaya mengajar komando yang bersifat kaku dan berpusat pada pendidik.
4. Ketidakseimbangan antara proses pembelajaran dan ketercapaian hasil belajar teknik *passing* siswa.

Solusi strategis untuk mengatasi rendahnya motivasi dan capaian belajar siswa terletak pada kreativitas instruksional guru. Pengintegrasian permainan sirkuit dalam pembelajaran *passing* punggung kaki dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang dinamis, menghilangkan kebosanan, sekaligus melatih presisi operan siswa secara bertahap.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti melakukan studi eksperimental/tindakan kelas dengan judul: "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Punggung Kaki Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Ambon"

METODE

Penelitian ini mengkaji dua variabel utama, yaitu teknik *passing* punggung kaki sebagai variabel terikat dan model pembelajaran berbasis permainan sirkuit (*circuit games*) sebagai variabel bebas. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Ambon selama satu bulan, terhitung sejak 16 Oktober 2023. Subjek penelitian terdiri dari 25 peserta didik kelas VIII, dengan rincian 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Pendekatan yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dirancang untuk memperbaiki mutu serta hasil pembelajaran melalui refleksi diri guru. Desain PTK ini menerapkan model siklus terstruktur yang mencakup empat tahapan berkesinambungan, yaitu: (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*action*), (3) pengamatan (*observation*), dan (4) refleksi (*reflection*). Alur tahapan siklus PTK tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Model Spiral PTK Kemmis & Mc. Taggart
Sumber: (Trianto, 2012).

Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif untuk mengukur tingkat ketercapaian serta rerata hasil belajar siswa. Persentase ketuntasan dan capaian rata-rata dihitung menggunakan formula statistik deskriptif berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase ketuntasan atau nilai akhir (%)

F = frekuensi atau jumlah skor yang diperoleh siswa

N = jumlah skor maksimal (total keseluruhan skor)

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Total Keseluruhan Skor}} \times 100\%$$

Selain itu, ada indikator nilai akhir maksimum untuk setiap siswa. Nilai akhir ini akan dibandingkan dengan klasifikasi penilaian acuan patokan untuk mendapatkan nilai akhir yang dapat menunjukkan tingkat penguasaan setiap siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pelaksanaan Siklus I mencakup empat tahapan utama Penelitian Tindakan Kelas, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Rincian kegiatan pada Siklus I diuraikan sebagai berikut:

a. Perencanaan (*Planning*)

Tahap ini meliputi persiapan perangkat pembelajaran yang terdiri dari:

- 1) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menerapkan model permainan sirkuit (*circuit games*).
- 2) Penyiapan sarana dan prasarana pendukung kegiatan praktik di lapangan.
- 3) Penyusunan instrumen evaluasi berupa tes keterampilan *passing* punggung kaki serta rubrik lembar observasi proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan Action (*Action*)

Implementasi tindakan Siklus I dilaksanakan pada 2 Oktober 2023 di SMP Negeri 4 Ambon Tahun Ajaran 2023/2024. Kegiatan ini melibatkan 25 siswa kelas VIII dengan berpedoman pada RPP dan skenario pembelajaran yang telah dirancang.

c. Pengamatan (*Observation*)

Observasi dilakukan secara simultan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, mulai dari kegiatan awal hingga penutup. Peneliti mengamati performa gerak serta keterlibatan siswa saat melakukan *passing* punggung kaki menggunakan lembar penilaian terstruktur guna mengukur ketercapaian hasil belajar. Data capaian hasil belajar siswa pada Siklus I dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Belajar *Passing* Punggung Kaki pada Siklus I

NO	SUBJEK	ASPEK YANG DINILAI			HASIL BELAJAR	
		AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR	RERATA	
1.	AL	85	81	90	85	Tuntas
2.	JP	85	81	87	84	Tuntas
3.	CL	42	62	56	53	Tidak Tuntas
4.	GR	85	81	90	85	Tuntas
5.	AT	100	81	90	90	Tuntas
6.	JP	57	62	62	60	Tidak Tuntas
7.	AT	85	81	96	87	Tuntas
8.	AR	85	81	93	86	Tuntas
9.	AR	85	81	90	85	Tuntas
10.	CU	100	81	78	86	Tuntas
11.	LA	100	81	90	90	Tuntas
12.	RT	57	62	56	58	Tuntas
13.	JT	100	81	90	90	Tuntas
14.	AD	100	81	90	90	Tuntas
15.	TL	42	68	59	56	Tidak Tuntas
16.	FT	85	75	84	81	Tuntas
17.	TW	85	81	90	85	Tuntas
18.	DD	85	81	84	83	Tuntas
19.	AO	100	81	96	92	Tuntas
20.	WT	85	81	90	85	Tuntas
21.	HL	100	81	90	90	Tuntas
22.	IM	100	81	93	91	Tuntas

23.	SS	85	81	90	85	Tuntas
24.	MS	57	62	65	61	Tidak Tuntas
25.	AL	85	81	90	85	Tuntas

- 1) Berdasarkan paparan Tabel 1, hasil belajar siswa pada Siklus I menunjukkan bahwa 21 peserta didik (84%) telah mencapai standar KKM, sedangkan 4 peserta didik lainnya (16%) belum tuntas. Hasil tersebut menegaskan bahwa ketuntasan klasikal pada Siklus I belum tercapai secara sempurna. Belum optimalnya capaian ini dipengaruhi oleh kendala teknis siswa dalam melakukan penguasaan gerak *passing* menggunakan punggung kaki sesuai arahan instruksional guru.

- 2) Tahap Refleksi

Hasil refleksi pada Siklus I mengindikasikan bahwa penjelasan dan peragaan instruksional guru telah terintegrasi secara efektif. Kendala utama di lapangan terletak pada tingkat rasa percaya diri dan koordinasi gerak siswa saat melakukan pengulangan teknik *passing* punggung kaki. Kendati pendekatan latihan berulang (*repetitive practice*) membantu siswa dalam menguasai alur gerak, kalkulasi capaian hasil belajar mencatat bahwa tingkat ketuntasan secara klasikal belum optimal. Hal ini menjadi bahan evaluasi untuk merancang koreksi tindakan pada siklus berikutnya. Revisi Rancangan

- 3) Perbaikan Tindakan (*Revised Planning*)

Ditemukannya beberapa kelemahan pada eksekusi gerak *passing* punggung kaki Siklus I melatarbelakangi perlunya perbaikan rancangan (*re-planning*) pada Siklus II. Langkah reflektif yang dirumuskan meliputi:

- a) Pengelolaan Sarana: Menggunakan media pembelajaran yang kondusif agar siswa lebih percaya diri dan aktif terlibat.
- b) Manajemen Waktu dan Instruksi: Mengatur efisiensi alokasi waktu latihan serta menyajikan penjelasan teknis yang lebih terfokus.
- c) Pendekatan Pedagogis: Menerapkan penguatan positif (*positive reinforcement*) untuk menumbuhkan antusiasme dan keterlibatan emosional siswa dalam proses berlatih.

2. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Implementasi Siklus II merupakan tindakan komplementer yang dirancang berdasarkan hasil evaluasi Siklus I, di mana capaian ketuntasan belajar siswa sebelumnya belum mencapai kriteria keberhasilan yang ditetapkan. Tindakan pada Siklus II difokuskan untuk memperbaiki kendala teknis dan pedagogis yang teridentifikasi pada siklus awal. Tahapan kegiatan Siklus II diuraikan sebagai berikut:

- a. Perencanaan (*Planning*)

Tahap perencanaan Siklus II dilaksanakan dengan merumuskan beberapa penyesuaian instruksional, antara lain:

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) perbaikan yang merefleksikan hasil refleksi dan revisi tindakan pada Siklus I.
- 2) Menyiapkan modul modifikasi, sarana, serta prasarana pembelajaran yang lebih kondusif untuk mendukung praktik *passing* punggung kaki.
- 3) Memperbarui instrumen evaluasi berupa lembar observasi proses dan rubrik penilaian keterampilan dasar *passing* punggung kaki pada permainan sepak bola.

b. Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Kegiatan pembelajaran Siklus II direalisasikan pada 9 Oktober 2023 dengan mengacu pada RPP hasil revisi dan lembar pengamatan terstruktur. Pelaksanaan tindakan ini mengintegrasikan koreksi atas kelemahan pada Siklus I guna memutakhirkan efektivitas pembelajaran *passing* punggung kaki

c. Tahap Pengamatan (*Observation*)

Tahap observasi dilaksanakan secara simultan selama proses kegiatan belajar-mengajar Siklus II menggunakan lembar pengamatan *passing* punggung kaki. Evaluasi ini mencakup pengamatan terhadap perkembangan ranah afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa guna menilai efektivitas perbaikan tindakan yang telah diterapkan. Rekapitulasi data hasil evaluasi Siklus II dirangkum pada

Tabel 2. Hasil Belajar *Passing* Punggung Kaki pada Siklus II

NO	SUBJEK	ASPEK YANG DINILAI			RERATA	HASIL BELAJAR
		AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR		
1.	AL	85	81	90	85	Tuntas
2.	JP	85	81	87	84	Tuntas
3.	CL	75	70	80	75	Tuntas
4.	GR	85	81	90	85	Tuntas
5.	AT	100	81	90	90	Tuntas
6.	JP	75	70	81	75	Tuntas
7.	AT	85	81	96	87	Tuntas
8.	AR	85	81	93	86	Tuntas
9.	AR	85	81	90	85	Tuntas
10.	CU	100	81	78	86	Tuntas
11.	LA	100	81	90	90	Tuntas
12.	RT	57	62	56	83	Tuntas
13.	JT	100	81	90	90	Tuntas
14.	AD	100	81	90	90	Tuntas
15.	TL	81	70	70	73	Tuntas
16.	FT	85	75	84	81	Tuntas
17.	TW	85	81	90	85	Tuntas
18.	DD	85	81	84	83	Tuntas
19.	AO	100	81	96	92	Tuntas
20.	WT	85	81	90	85	Tuntas
21.	HL	100	81	90	90	Tuntas
22.	IM	100	81	93	91	Tuntas
23.	SS	85	81	90	85	Tuntas
24.	MS	75	75	71	73	Tuntas
25.	AL	85	81	90	85	Tuntas

Keterangan:

Jumlah siswa yang tuntas : 25 Tuntas
jumlah siswa yang belum tuntas : - orang
Klasikal : sudah tuntas

Penjabaran data pada Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang substansial pada Siklus II. Sebanyak 22 dari 25 peserta didik (88%) telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Meskipun masih terdapat tiga siswa (12%) yang belum tuntas, peningkatan persentase ketuntasan dari Siklus I ini membuktikan bahwa revisi perbaikan tindakan yang diimplementasikan pada Siklus II telah berjalan dengan baik serta efektif dalam membenahi teknik gerak *passing* punggung kaki siswa.

d. Tahap Refleksi (*Reflecting*)

Evaluasi reflektif pada Siklus II menunjukkan keberhasilan intervensi tindakan dalam meningkatkan keterampilan biomekanik *passing* punggung kaki. Temuan observasi mencatat bahwa:

- 1) Penguasaan Teknik: Siswa telah menguasai alur gerak secara sistematis, meliputi sikap awalan yang presisi dan perkenaan bola (sikap inti) yang akurat.
- 2) Eliminasi Kendala: Koreksi atas kelemahan Siklus I berdampak positif terhadap kepercayaan diri dan efektivitas latihan siswa.
- 3) Indikator Keberhasilan: Terjadi peningkatan hasil belajar secara menyeluruh, di mana seluruh peserta didik mampu melampaui ambang KKM 70.

Penerapan model permainan sirkuit (*circuit training games*) memberikan skenario belajar yang dinamis melalui pembagian beberapa pos latihan. Pendekatan ini tidak hanya menstimulasi motorik kasar dan keterampilan *passing* siswa, tetapi juga membangun aspek afektif seperti kerja sama dan motivasi berprestasi. Ketidaktuntasan sejumlah siswa pada Siklus I dominan disebabkan oleh *fase kecanggungan gerak* (*motoric stiffness*) saat beradaptasi dengan alur permainan sirkuit. Setelah dilakukan penyesuaian rancangan pada Siklus II—seperti pemberian instruksi yang lebih jelas dan repetisi pada pos-pos latihan—peserta didik mampu menunjukkan perbaikan mekanika gerak *passing* punggung kaki secara konsisten.

Tercapainya ketuntasan klasikal sebesar 100% (melampaui KKM 70) pada Siklus II membuktikan bahwa hipotesis tindakan diterima. Model *circuit games* terbukti efektif sebagai solusi inovatif dalam meningkatkan pencapaian hasil belajar Penjasorkes, khususnya pada materi *passing* punggung kaki permainan sepak bola di SMP Negeri 4 Ambon.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis permainan sirkuit (*circuit games*) efektif meningkatkan hasil belajar *passing* punggung kaki pada permainan sepak bola. Peningkatan ini ditunjukkan oleh data capaian ketuntasan belajar secara bertahap, yaitu dari 75% (21 siswa tuntas) pada Siklus I meningkat secara signifikan hingga mencapai ketuntasan klasikal 100% (25 siswa tuntas) pada Siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, B., Putri, A. P., & Maulana, F. (2021). Survei Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Melalui E-Learning Siswa Smk Negeri Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6293>
- Puspita, L. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Pada Siswa Tunarungu Sekolah Luar Biasa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2). <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.5623>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktivitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>

- Suharsimi, A. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan dan Praktik*. Rineka Cipta.
- Trianto. (2012). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Prenada Media Group.
- Vina, M., Paramita, A., & Sutapa, P. (2019). *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun*. 3(01), 1–15.