

STUDI LITERATUR TENTANG EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR PADA PESERTA DIDIK

Ely Yuliawan¹, Alikah Lesmawati², Rama Mardinata Putra³,

Bayu Kurniawan⁴, Sigit Arya Yudhistira⁵

^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi,

¹elyyuliawan.fik@unja.ac.id, ²alikahlesmawati@gmail.com,

³ramamardinata15@gmail.com, ⁴bayu34830@gmail.com,

⁵sigitnicklodein11@gmail.com

ABSTRACT

This literature review aims to analyze the effectiveness of cooperative learning models in improving students' fundamental movement skills. Data were obtained from ten national journals published between 2021 and 2025 related to cooperative learning in physical education. The findings indicate that cooperative learning models such as Jigsaw, STAD, TGT, Think-Pair-Share, Numbered Heads Together, and game-based cooperative learning significantly enhance fundamental movement skills, including locomotor, non-locomotor, and manipulative abilities. Group interaction, active participation, and collaborative learning environments are key factors contributing to this improvement. The study concludes that cooperative learning is an effective instructional approach and can be broadly implemented in physical education classes at the elementary school level.

Keywords: cooperative learning, fundamental movement skills, physical education, literature review

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan studi literatur yang bertujuan menganalisis efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik. Data diperoleh melalui telaah sepuluh jurnal nasional terbitan 2021–2025 yang relevan dengan model kooperatif dalam pembelajaran PJOK. Hasil kajian menunjukkan bahwa seluruh variasi model kooperatif seperti Jigsaw, STAD, TGT, Think-Pair-Share, Numbered Heads Together, dan game-based cooperative learning memberikan peningkatan signifikan pada kemampuan gerak dasar meliputi keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Interaksi kelompok, partisipasi aktif, serta lingkungan belajar kolaboratif menjadi komponen yang memperkuat efektivitas model. Studi ini menyimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif merupakan pendekatan yang efektif dan dapat diintegrasikan secara luas dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kata Kunci: pembelajaran kooperatif, keterampilan gerak dasar, PJOK, studi literatur

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan fisik, kognitif, dan afektif peserta didik. Melalui aktivitas gerak, siswa tidak hanya memperoleh kondisi fisik yang lebih baik, tetapi juga belajar memahami konsep kesehatan serta mengembangkan keterampilan sosial (Sujarwo, 2020). PJOK menjadi salah satu komponen pendidikan yang mendorong peserta didik untuk aktif, sehat, dan terampil dalam berbagai bentuk aktivitas fisik.

Dalam konteks pembelajaran abad ke-21, model pembelajaran yang digunakan guru dituntut mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru, tetapi harus memberi ruang bagi peserta didik untuk berkolaborasi, memecahkan masalah, dan mengonstruksi pengetahuan secara mandiri (Hidayat, 2021). Hal ini membuat pemilihan model pembelajaran menjadi faktor penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif, termasuk pada mata pelajaran PJOK.

Salah satu aspek penting dalam PJOK adalah keterampilan gerak dasar. Keterampilan ini meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang menjadi fondasi bagi kemampuan motorik anak di tahap selanjutnya (Putra, 2019). Apabila keterampilan gerak dasar tidak berkembang optimal, peserta didik dapat mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran gerak yang lebih kompleks di tingkat pendidikan berikutnya.

Pengembangan keterampilan gerak dasar tidak dapat dilakukan secara optimal jika metode pembelajaran yang digunakan tidak sesuai. Model pembelajaran yang bersifat monoton, satu arah, dan kurang interaktif sering membuat peserta didik mudah bosan dan pasif dalam mengikuti kegiatan PJOK (Rahmadani, 2022). Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya kemampuan motorik serta minat terhadap aktivitas fisik.

Sebagai respons terhadap kebutuhan pembelajaran yang lebih aktif, model pembelajaran kooperatif menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam pendidikan.

Model ini menekankan kerja sama antarsiswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama (Jamaludin, 2020). Melalui interaksi kelompok, siswa dapat terlibat dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan saling membantu dalam memahami materi maupun melakukan aktivitas gerak.

Pembelajaran kooperatif dinilai dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan keterampilan gerak secara berulang, berlatih bersama teman, serta memperoleh umpan balik langsung dari kelompok maupun guru (Sari, 2021). Dengan demikian, model ini diyakini mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional.

Beberapa penelitian nasional menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kemampuan motorik siswa. Misalnya, Nuraini (2022) menemukan bahwa pembelajaran kooperatif tipe STAD meningkatkan keterampilan lokomotor siswa secara signifikan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Pratama (2021), yang menunjukkan

bahwa model kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan keterampilan manipulatif pada siswa sekolah dasar.

Pembelajaran kooperatif juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan aspek afektif dan sosial. Melalui kerja sama kelompok, peserta didik dapat belajar berkomunikasi, menghargai perbedaan, dan membangun rasa tanggung jawab (Utami, 2020). Aspek-aspek tersebut sangat penting dalam pembelajaran PJOK yang menuntut siswa untuk berinteraksi dalam aktivitas fisik maupun permainan.

Meskipun banyak penelitian menyoroti manfaat model pembelajaran kooperatif, namun diperlukan kajian lebih lanjut untuk melihat bagaimana efektivitas model ini secara khusus dalam pengembangan keterampilan gerak dasar. Setiap tipe kooperatif memiliki karakteristik yang berbeda sehingga implementasinya dalam konteks PJOK juga perlu dipahami secara komprehensif (Mahendra, 2022). Karena itu, studi literatur menjadi metode yang tepat untuk mengumpulkan dan menganalisis

berbagai temuan penelitian yang sudah ada.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini akan melakukan studi literatur mengenai efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada peserta didik. Kajian ini penting untuk memberikan gambaran komprehensif, memperkuat dasar teori, serta menjadi referensi bagi guru PJOK dalam memilih dan mengimplementasikan model pembelajaran yang tepat untuk mengoptimalkan perkembangan motorik siswa.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi literatur, yaitu dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai hasil penelitian nasional yang relevan mengenai efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada peserta didik. Prosedur penelitian dilakukan melalui pencarian artikel pada jurnal nasional terakreditasi menggunakan kata kunci “pembelajaran kooperatif,” “keterampilan gerak dasar,” dan

“PJOK.” Artikel yang dipilih adalah publikasi antara tahun 2021–2025 yang memenuhi kriteria inklusi, yakni membahas penerapan model kooperatif pada peserta didik jenjang pendidikan dasar maupun menengah serta menilai aspek kemampuan gerak. Setiap artikel dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk membandingkan temuan, mengidentifikasi pola, serta menarik kesimpulan mengenai efektivitas model kooperatif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar. Hasil analisis kemudian disintesiskan menjadi gambaran komprehensif yang mendukung tujuan penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Review Jurnal

Nama Peneliti	Tahun	Nama Jurnal	Hasil Penelitian
Pratama & Nugroho	2021	Jurnal Aktivitas Jasmani	Penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw mampu meningkatkan

			keterampilan manipulatif siswa SD secara signifikan melalui pembagian kelompok yang terstruktur, interaksi antartema n sebaya, serta mekanisme saling mengajari yang membuat siswa lebih percaya diri dalam melakukan gerak manipulatif seperti melempar dan menangkap p.	latihan berulang, serta pemberian penguatan kelompok sehingga perkembangan kemampuan lari, lompat, dan perubahan arah menjadi lebih optimal.
Hidayati	2021	Jurnal Pendidikan Olahraga	Sari & Putri 2022 Jurnal Pedagogik Olahraga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Teams Games Tournament (TGT) efektif meningkatkan keterampilan nonlokomotor seperti keseimbangan, kelenturan, dan kontrol tubuh melalui aktivitas permainan kompetitif yang dilakukan dalam kelompok, sehingga siswa

			dapat mengembangkan kemampuan motorik secara lebih menyenangkan dan kolaboratif.				an tugas gerak.
Nuraini	202 i	Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia a	Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan model STAD memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan gerak dasar lompat dan lari pada siswa kelas V SD, karena siswa memperoleh dukungan kelompok, kesempatan latihan berulang, serta pemahaman gerak yang lebih baik melalui kerja sama dalam penyelesaian	Fadilla h	202 2	Jurnal Ilmu Keolahragaan	Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif secara konsisten meningkatkan motivasi belajar siswa, rasa percaya diri, serta kemampuan motorik halus dan kasar. Model ini membuat siswa lebih aktif, terlibat, dan berani mencoba gerakan baru karena adanya dukungan tim dan suasana belajar yang lebih interaktif.
				Mahendra	202 3	Jurnal Olahraga Nusantara	Penelitian mengungkapkan bahwa model kooperatif tipe Think-Pair-Share memberika

			n peningkata n signifikan pada keterampil an manipulatif , terutama gerak lempar- tangkap, melalui tahapan berpikir mandiri, diskusi kelompok kecil, dan presentasi hasil yang membuat siswa lebih memahami teknik dan tujuan gerakan.	antusias mengikuti latihan karena adanya pembagian peran dan dukungan antarangg ota kelompok yang mendoron g kerja sama aktif.	
Wibowo & Santos	2023	Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	Lestari 4	202 Jurnal Sport Education	Penelitian membuktikan bahwa game-based cooperativ e learning lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan lokomotor seperti berlari, melompat, dan bergerak ritmis dibanding pembelajaran tradisional. Pembelajaran berbasis permainan mendorong partisipasi aktif dan menciptak

			an pengalaman belajar yang lebih menyenangkan.	bahwa seluruh tipe pembelajaran kooperatif memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada siswa SD, termasuk keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Model kooperatif dinilai efektif karena mampu mengaktifkan siswa melalui kegiatan kelompok yang terencana.
Rama dhan	202 4	Jurnal Olahraga dan Kesehatan	Studi menunjukkan bahwa penerapan model Numbered Heads Together (NHT) meningkatkan kepercayaan diri, interaksi sosial, serta kemampuan siswa dalam menguasai gerak dasar. Siswa menjadi lebih aktif bertanya, berdiskusi, dan berlatih karena merasa memiliki tanggung jawab kelompok untuk mencapai hasil terbaik.	
Setiawan	202 5	Jurnal Pembelajaran PJOK	Penelitian ini mengungkapkan	Pembelajaran kooperatif terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan berbagai aspek keterampilan gerak dasar siswa. Berdasarkan studi Pratama dan Nugroho (2021), pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw mampu

mendorong peningkatan keterampilan manipulatif karena siswa terlibat dalam kegiatan belajar yang mengharuskan mereka bekerja sama, memahami tugas secara mendalam, dan bertanggung jawab terhadap bagiannya masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa struktur kerja kelompok yang terorganisir dengan baik mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik. Model Jigsaw juga memberikan ruang interaksi yang lebih intens antarsiswa, sehingga mereka dapat saling memberikan koreksi dan dukungan selama proses latihan.

Pada penelitian Hidayati (2021), model pembelajaran kooperatif tipe STAD memberikan pengaruh yang konsisten terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur dalam kelompok mendorong siswa untuk terus memperbaiki teknik dasar seperti berjalan, berlari, dan melompat. Siswa yang semula memiliki keterampilan rendah dapat belajar dari teman satu kelompok, sehingga terjadi pemerataan kemampuan melalui proses tutor sebaya. Temuan

ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran kooperatif bukan hanya meningkatkan aspek hasil belajar, tetapi juga motivasi dan interaksi sosial.

Penelitian Sari dan Putri (2022) menunjukkan bahwa model TGT mampu meningkatkan keterampilan nonlokomotor seperti keseimbangan dan fleksibilitas. Keberhasilan model ini dipengaruhi oleh unsur permainan edukatif yang membuat siswa terlibat secara emosional dan kognitif. Dengan metode turnamen yang menyenangkan, siswa memiliki dorongan lebih besar untuk melakukan gerakan dengan benar karena adanya nuansa kompetisi sehat. Hal ini membuktikan bahwa variasi pendekatan dalam pembelajaran kooperatif dapat memengaruhi aspek motorik tertentu secara lebih optimal.

Nuraini (2022) juga menemukan bahwa model STAD memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan gerak dasar lompat dan lari pada siswa sekolah dasar. Dalam kelompok kecil, siswa dapat mengamati, menirukan, dan mengevaluasi teknik yang dilakukan oleh teman mereka. Pembelajaran semacam ini menciptakan lingkungan

yang kondusif untuk memberikan umpan balik langsung, yang sangat berperan dalam memperbaiki teknik motorik. Hasil ini menguatkan bukti bahwa interaksi sosial yang terarah berpengaruh langsung pada perbaikan kemampuan gerak siswa.

Temuan Fadillah (2022) menegaskan bahwa model kooperatif berdampak positif tidak hanya pada kemampuan motorik kasar tetapi juga pada motorik halus, terutama karena meningkatnya motivasi siswa ketika belajar dalam kelompok. Motivasi ini tumbuh melalui rasa kebersamaan, tanggung jawab bersama, dan kesempatan untuk saling mendukung. Siswa menjadi lebih percaya diri untuk mencoba gerakan baru, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif. Motivasi intrinsik inilah yang menjadi faktor penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran PJOK.

Mahendra (2023) menemukan bahwa model Think-Pair-Share mampu meningkatkan keterampilan manipulatif, terutama dalam gerakan lempar dan tangkap. Pada tahap diskusi pasangan, siswa memiliki kesempatan untuk merefleksikan hasil gerak secara lebih mendalam dan memberikan masukan satu sama

lain. Hal ini membuat proses perbaikan gerakan menjadi lebih terfokus dan efektif. Kemampuan untuk berdiskusi sebelum mencoba kembali gerakan terbukti dapat meningkatkan akurasi teknik siswa.

Penelitian Wibowo dan Santoso (2023) mendukung hasil penelitian lainnya dengan menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Ketika bekerja dalam kelompok, siswa lebih termotivasi untuk terlibat secara aktif karena adanya dukungan dan pengawasan bersama. Aktivitas kelompok juga mengurangi kecemasan siswa yang kurang percaya diri, sehingga mereka lebih berani mencoba gerakan baru. Peningkatan aktivitas ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa.

Hasil penelitian Lestari (2024), Ramadhan (2024), dan Setiawan (2025) semakin menguatkan bahwa model kooperatif berbasis permainan dan tipe NHT mampu memberikan dampak positif terhadap keyakinan diri, kreativitas gerak, dan performa motorik siswa. Pendekatan kooperatif yang dirancang dengan unsur permainan membuat pembelajaran terasa lebih menyenangkan,

sehingga siswa lebih mudah memahami dan mempraktikkan keterampilan gerak. Setiawan (2025) menyimpulkan bahwa hampir semua tipe pembelajaran kooperatif memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan keterampilan gerak dasar, terutama pada jenjang sekolah dasar di mana siswa sangat membutuhkan pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan interaktif.

D. Kesimpulan

Model pembelajaran kooperatif terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik berdasarkan hasil telaah 10 jurnal nasional tahun 2021–2025. Seluruh model kooperatif seperti Jigsaw, STAD, TGT, TPS, NHT, dan game-based cooperative learning menunjukkan konsistensi dalam meningkatkan kemampuan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif siswa sekolah dasar. Proses kerja kelompok, interaksi aktif, latihan berulang, serta pemberian umpan balik menjadi faktor utama yang memengaruhi peningkatan keterampilan gerak. Kajian ini menegaskan bahwa pembelajaran kooperatif layak direkomendasikan sebagai pendekatan utama dalam

pembelajaran PJOK karena memberikan dampak pedagogis, sosial, serta motivasional yang kuat bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah. (2022). Pengaruh pembelajaran kooperatif terhadap motivasi dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 45–55.
- Hidayat, R. (2021). Model pembelajaran abad 21 dalam meningkatkan keaktifan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 115–123.
- Jamaludin, A. (2020). Penerapan model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 45–52.
- Lestari, W. (2024). Efektivitas game-based cooperative learning terhadap peningkatan keterampilan lokomotor siswa SD. *Jurnal Sport Education*, 7(1), 33–44.
- Mahendra, I. G. (2023). Penerapan model Think-Pair-Share dalam meningkatkan kemampuan gerak manipulatif siswa. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 6(2), 88–97.
- Nuraini, S. (2022). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap keterampilan lokomotor siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 55–63.

- Pratama, A., & Nugroho, B. (2021). Penerapan model kooperatif tipe Jigsaw untuk meningkatkan keterampilan manipulatif siswa sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 4(1), 25–35.
- Pratama, D. (2021). *Efektivitas model kooperatif tipe Jigsaw terhadap keterampilan manipulatif siswa SD*. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 9(2), 78–87.
- Putra, W. (2019). *Perkembangan keterampilan gerak dasar pada anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Motorik Olahraga*, 4(1), 33–41.
- Rahmadani, L. (2022). *Kendala pembelajaran PJOK dan dampaknya terhadap kemampuan motorik siswa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Adaptif*, 7(2), 150–162.
- Sari, M. (2021). *Implementasi pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan gerak peserta didik*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 6(1), 22–31.
- Setiawan, R. (2025). Analisis efektivitas model pembelajaran kooperatif terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pembelajaran PJOK*, 4(1), 90–104.
- Sujarwo, U. (2020). *Peran pendidikan jasmani dalam perkembangan peserta didik*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 89–98.
- Utami, R. (2020). *Pengaruh kerja sama kelompok terhadap aspek sosial siswa dalam pembelajaran PJOK*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(3), 140–149.
- Wibowo, S., & Santoso, A. (2023). Pengaruh pembelajaran kooperatif terhadap aktivitas fisik dan keterampilan gerak dasar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 140–150.
- .