

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF DALAM
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA**

Ely Yuliawan¹, Nurul Azizah Maysaroh², Hafisyah³, Findi Yenita Sari⁴, Prenti S⁵,
^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi,
¹elyyuliawan.fik@unja.ac.id, ² maysaroh04vvip@gmail.com,
³hafisyaaa05@gmail.com, ⁴findiakunku@gmail.com,
⁵ frentirika@gmail.com

ABSTRACT

This review study aims to analyze the implementation of cooperative learning models in improving learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at the junior high school level. Data were collected from ten national studies published between 2022 and 2025 and analyzed using content analysis to identify patterns, effectiveness, and supporting or inhibiting factors. The findings show that cooperative learning models including STAD, TGT, Jigsaw, Think Pair Share, and Numbered Heads Together effectively enhance students' cognitive, affective, and psychomotor learning outcomes. Cooperative learning promotes social interaction, collaboration, and motivation, creating a more active and inclusive learning environment. However, the success of this model depends on teachers' classroom management skills and school facilities. Overall, cooperative learning models are recommended as an effective strategy for improving PJOK learning at the junior high school level.

Keywords: cooperative learning, learning outcomes, physical education, junior high school, review study

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan studi review yang bertujuan menganalisis implementasi model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama. Data diperoleh dari sepuluh penelitian nasional yang diterbitkan pada tahun 2022–2025 dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi pola temuan, efektivitas model, serta faktor pendukung dan penghambat implementasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif termasuk STAD, TGT, Jigsaw, Think Pair Share, dan Numbered Heads Together mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Pembelajaran kooperatif juga mendorong interaksi sosial, kerja sama, dan motivasi, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif dan inklusif. Namun, keberhasilan implementasi model ini dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola kelompok dan ketersediaan sarana prasarana. Secara

keseluruhan, model pembelajaran kooperatif layak direkomendasikan sebagai strategi efektif dalam pengembangan pembelajaran PJOK di tingkat SMP.

Kata kunci: pembelajaran kooperatif, hasil belajar, PJOK, SMP, studi review.

A. Pendahuluan

Pendidikan formal memegang peranan penting dalam pembentukan kompetensi generasi muda, tidak hanya pada aspek kognitif tetapi juga pada aspek fisik, sosial, dan karakter. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dirancang untuk mengembangkan kesehatan jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sosial seperti kerjasama dan tanggung jawab sehingga kontribusinya terhadap pembelajaran holistik sangat signifikan dalam konteks pendidikan dasar dan menengah (Murjani, 2025). Di Indonesia, tujuan PJOK tercantum dalam kurikulum sebagai upaya mengembangkan kompetensi psikomotorik, afektif, dan kognitif siswa yang selaras dengan kebijakan pendidikan nasional; perwujudan tujuan ini menuntut strategi pembelajaran yang mampu memfasilitasi interaksi aktif siswa dan integrasi nilai sikap serta keterampilan (Nurhidayat, 2022). Oleh karena itu kajian terhadap strategi pembelajaran efektif dalam

PJOK menjadi kebutuhan mendesak bagi praktik guru dan pengembangan kurikulum.

Praktik PJOK di banyak sekolah menengah pertama menghadapi sejumlah kendala, antara lain rendahnya motivasi dan partisipasi aktif siswa, keterbatasan sarana-prasarana, serta kebiasaan pembelajaran yang masih berpusat pada guru sehingga hasil belajar belum optimal (Tj. Purnomo, 2024; Undiksha studies 2024). Masalah-masalah ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang memacu keterlibatan, tanggung jawab individu, dan kolaborasi antar peserta didik.

Beberapa dekade terakhir, kajian pendidikan jasmani menekankan pentingnya metode pembelajaran aktif yang menempatkan siswa sebagai pelaku utama proses pembelajaran; pendekatan-pendekatan seperti permainan berbasis tugas, pembelajaran kontekstual, dan model kooperatif dilaporkan mampu meningkatkan keterampilan motorik

sekaligus aspek motivasi dan disiplin belajar (literature review nasional, 2024). Hal ini membuka peluang bagi penerapan model pembelajaran yang terstruktur untuk meningkatkan hasil belajar PJOK.

Model pembelajaran kooperatif muncul sebagai salah satu pendekatan yang memperoleh perhatian besar karena menekankan interdependensi positif, tanggung jawab individual, dan interaksi sosial yang terarah; secara teori, model ini mendukung pembentukan keterampilan sosial sekaligus penguasaan materi melalui kerja kelompok kecil yang heterogen (Systematic literature on cooperative learning, 2024). Dalam konteks PJOK, fitur-fitur tersebut relevan untuk memadukan latihan keterampilan motorik dengan pembelajaran nilai sosial.

Beberapa tipe model kooperatif yang sering diterapkan di PJOK antara lain STAD (Student Teams-Achievement Divisions), TGT (Teams-Games-Tournament), Jigsaw, Numbered Heads Together, dan Team Pair Solo; studi empiris di tingkat nasional menunjukkan variasi penggunaan tipe-tipe ini sesuai karakter materi (mis. senam, atletik,

permainan bola) dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (Mautama, 2022; Sukapriatnadi, 2023). Pemilihan tipe yang tepat menjadi faktor kunci dalam efektivitas implementasi.

Penelitian kuantitatif dan tindakan kelas yang meneliti tipe Jigsaw melaporkan peningkatan ketuntasan belajar dan keterampilan khusus materi, menunjukkan Jigsaw efektif untuk materi yang dapat dibagi ke dalam subtugas dan kemudian disintesis oleh kelompok (Irham, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa struktur pembelajaran yang memaksa pertukaran peran keahlian antar siswa dapat memperkuat penguasaan konsep dan keterampilan.

Penerapan TGT dan Team Game Tournament pada materi permainan dan teknik olahraga menunjukkan peningkatan hasil belajar praktik, motivasi, dan kerjasama tim; studi tindakan kelas di berbagai SMP melaporkan peningkatan persentase ketuntasan klasikal dan keterampilan teknik setelah intervensi TGT/TGT-like (Hamzanwadi et al., 2023; Undiksha/2024). Hal ini mendukung anggapan bahwa elemen kompetisi

terstruktur dan turnamen internal dapat memacu partisipasi dan performa.

Perkembangan teknologi pembelajaran membuka kemungkinan kombinasi model kooperatif dengan dukungan ICT; beberapa penelitian nasional menunjukkan bahwa STAD berbasis ICT dapat memfasilitasi umpan balik lebih cepat, dokumentasi keterampilan, dan variasi tugas sehingga potensi peningkatan hasil belajar PJOK menjadi lebih besar ketika teknologi digunakan secara terintegrasi (Mautama, 2022). Integrasi ini juga menuntut kapasitas guru dalam merancang aktivitas kolaboratif berbasis perangkat digital.

Meski banyak studi melaporkan hasil positif, tinjauan terhadap metode penelitian mengungkapkan beberapa kelemahan yang berulang, seperti ukuran sampel yang kecil, durasi intervensi yang relatif singkat, fokus pada indikator kuantitatif tanpa eksplorasi mendalam proses sosial dalam kelompok, serta keterbatasan pengukuran aspek afektif dan kognitif secara simultan (stokbinaguna recent review; JUMPER findings). Keterbatasan metodologis ini

mengurangi kemampuan generalisasi temuan dan menunjukkan kebutuhan sintesis literatur yang lebih sistematis.

Temuan-temuan empiris memberikan implikasi bahwa guru PJOK perlu mendapatkan pelatihan implementasi model kooperatif yang disesuaikan dengan karakteristik materi dan kondisi sekolah, serta dukungan kebijakan yang menyediakan sarana latihan, waktu alokasi, dan evaluasi formatif yang relevan (systematic review implications, 2024). Selain itu, kolaborasi antara peneliti dan praktisi diperlukan untuk menghasilkan rekomendasi yang kontekstual dan aplikatif.

Variasi tipe model, konteks sekolah, dan metode penelitian pada studi-studi nasional 2022–2025, terdapat kebutuhan jelas untuk melakukan kajian review yang mengintegrasikan bukti empiris tersebut: menilai konsistensi hasil, mengidentifikasi faktor keberhasilan (mis. tipe model, peran guru, durasi intervensi), serta merumuskan rekomendasi implementasi untuk SMP di Indonesia. Kajian terfokus pada rentang tahun 2022–2025 memungkinkan pemetaan perkembangan penelitian terbaru

pasca-pandemi dan adaptasi praktik pembelajaran baru.

Berdasarkan uraian tersebut, studi review ini bertujuan untuk mensintesis bukti penelitian nasional 2022–2025 mengenai implementasi model pembelajaran kooperatif dalam PJOK di tingkat SMP, mengevaluasi pengaruhnya terhadap hasil belajar (psikomotorik, kognitif, afektif), mengidentifikasi kendala implementasi, dan merumuskan rekomendasi implementatif bagi guru dan pembuat kebijakan. Harapannya, sintesis ini akan menjadi pijakan empiris bagi praktik pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan kontekstual di sekolah menengah pertama.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi review ini adalah metode studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian nasional terkait implementasi model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK di Sekolah Menengah Pertama. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel

jurnal nasional terbitan tahun 2022–2025 melalui database seperti Google Scholar, SINTA, Garuda, dan portal jurnal universitas. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang berfokus pada pembelajaran PJOK, menggunakan model pembelajaran kooperatif (seperti STAD, TGT, Jigsaw, NHT, TPS), serta menyediakan data kuantitatif maupun kualitatif mengenai hasil belajar siswa. Setiap artikel dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi pola temuan, faktor pendukung dan penghambat implementasi, serta efektivitas model terhadap ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Selanjutnya, seluruh temuan dibandingkan dan disusun secara sistematis guna menghasilkan sintesis komprehensif yang dapat dijadikan dasar rekomendasi dalam praktik pembelajaran PJOK di SMP.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Alwi, M. F., Syahrafi, M. A., Ikhsan, M., Afandil, H., & Rasyid, M. A. (2025) – Journal Physical Health Recreation, Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model cooperative learning

secara signifikan meningkatkan partisipasi, keterlibatan, dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK di SMP. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku belajar siswa dari yang sebelumnya pasif menjadi lebih aktif memberikan pendapat, berpartisipasi dalam kerja kelompok, dan berani mencoba tugas gerak yang diberikan guru.

Peningkatan rata-rata nilai hasil belajar berlangsung stabil dari siklus ke siklus. Penerapan STAD dan Think-Pair-Share terbukti membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap materi gerak dasar dan permainan olahraga. Penelitian ini menegaskan bahwa model kooperatif memberikan ruang bagi siswa berlatih kerjasama sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar PJOK secara keseluruhan.

2. Puspita Sari, Afrinaldi, & Gustiawati (2025) – *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model cooperative learning secara langsung meningkatkan aktivitas

belajar siswa, baik aktivitas fisik, sosial, maupun mental. Siswa terlihat lebih banyak berdiskusi, bertukar ide, dan terlibat dalam penyelesaian tugas kelompok pada pembelajaran PJOK.

Penelitian ini menemukan bahwa aktivitas meningkat sejalan dengan bertambahnya keterampilan motorik siswa. Latihan-latihan berbasis kelompok dalam model kooperatif mempermudah siswa memahami gerakan teknik dasar, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar psikomotor. Dengan demikian, cooperative learning dinilai efektif menciptakan suasana belajar aktif dan inklusif.

3. Purnomo dkk. (2024) – *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*

Studi ini menegaskan bahwa model Jigsaw secara konsisten meningkatkan hasil belajar pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor pada pembelajaran PJOK. Pada ranah kognitif, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap konsep teknik dasar olahraga melalui penjelasan antar anggota kelompok.

Pada ranah afektif dan psikomotor, Jigsaw membuat siswa lebih bertanggung jawab terhadap tugas kelompok sehingga muncul sikap positif, kerjasama, dan peningkatan keterampilan praktik. Situasi ini memperkuat kesimpulan bahwa Jigsaw cocok untuk materi PJOK yang dapat dibagi menjadi subbab keterampilan.

4. Yuliawan, Lesmawati, dkk. (2025) *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*

Review ini menyimpulkan bahwa berbagai model kooperatif seperti Jigsaw, STAD, TGT, NHT, dan TPS memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Para peneliti menemukan bahwa struktur kerja kelompok yang terarah membuat siswa saling belajar teknik gerakan secara lebih terkontrol dan rinci.

Studi ini juga menekankan bahwa model kooperatif mempercepat perkembangan kemampuan motorik karena siswa berkesempatan melakukan pengulangan gerakan dalam kelompok kecil. Ketika latihan dilakukan secara berpasangan

atau berkelompok, koreksi dan umpan balik menjadi lebih cepat sehingga pencapaian keterampilan gerak lebih maksimal.

5. Afrizal A., Wahjoedi & Wijaya (2025) *Jurnal IKA*

Penelitian tindakan kelas ini memperlihatkan bahwa model Team Assisted Individualization (TAI) dalam cooperative learning secara signifikan meningkatkan hasil belajar teknik free throw bola basket pada siswa SMP. Pada siklus pertama, siswa hanya mencapai tingkat ketuntasan rendah, namun setelah penerapan model kooperatif berbasis bantuan kelompok, persentase ketuntasan meningkat secara tajam.

Peningkatan nilai praktik, penelitian juga mencatat adanya peningkatan kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan free throw. Interaksi kelompok membantu siswa saling memperbaiki kesalahan teknik dan memberikan dorongan positif. Dengan demikian, model TAI dianggap layak diterapkan pada materi teknik olahraga yang

menuntut penguasaan gerak detail.

6. Nukhrawi Nawir (2025) *Journal of Sport Education, Coaching, and Health*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model STAD dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada permainan mini volleyball, memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan teknik dasar, seperti passing dan servis. Para siswa menunjukkan perkembangan kemampuan gerak yang lebih cepat dibandingkan pembelajaran konvensional.

Peningkatan keterampilan, STAD juga mendorong keterlibatan aktif siswa. Mereka lebih antusias mengikuti latihan dan diskusi kelompok. Guru mencatat bahwa suasana kelas menjadi lebih komunikatif, dan siswa merasa lebih percaya diri karena belajar dalam kelompok heterogen yang saling mendukung.

7. Kurnia, Fahrizal & Rusdi (2024–2025) *Global Journal Sport Science*

Dalam penelitian ini, model Think-Pair-Share (TPS) terbukti

meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa melalui dua siklus perbaikan pembelajaran. Pada siklus awal, siswa masih menghadapi kesulitan memahami instruksi teknik gerak dan kurang percaya diri untuk tampil. Namun setelah menggunakan TPS, siswa dapat berdiskusi dalam pasangan sebelum praktik sehingga pemahaman mereka meningkat.

Nilai hasil belajar meningkat secara signifikan. TPS membantu siswa menyerap informasi lebih baik karena penyampaian materi dilakukan secara bertahap berpikir, berpasangan, lalu berbagi. Model ini sangat bermanfaat ketika guru ingin membangun rasa percaya diri siswa sebelum melakukan praktik teknik olahraga.

8. *Jurnal PJOK Undiksha* (2025) Kooperatif Tipe STAD/TGT pada Sepak Bola

Studi ini menemukan bahwa model STAD dan TGT efektif membantu siswa mencapai ketuntasan belajar pada materi sepak bola. Kelompok STAD memperlihatkan peningkatan

pemahaman taktik dasar, sedangkan kelompok TGT unggul dalam peningkatan motivasi melalui mekanisme turnamen.

Guru melaporkan bahwa suasana kompetitif yang positif dalam TGT membuat siswa lebih fokus dan termotivasi. Sementara itu, STAD membuat diskusi kelompok lebih terarah sehingga siswa memahami strategi permainan dengan lebih baik.

9. Jurnal Pendidikan Jasmani Undiksha (2025) – STAD pada Teknik Sepak Bola

Penelitian ini menegaskan bahwa model STAD memberikan dampak signifikan pada peningkatan keterampilan teknik dasar sepak bola, seperti dribbling dan shooting. Siswa mengalami peningkatan kemampuan secara terstruktur berkat adanya pembagian kelompok yang heterogen.

Interaksi dalam kelompok membuat siswa lebih banyak berdiskusi tentang teknik yang benar,

sehingga pemahaman terhadap materi meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa STAD bukan hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial siswa dalam bekerja sama.

10. Pendas (2025) – Literatur Model Kooperatif dalam PJOK

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa model kooperatif secara umum memberikan dampak positif terhadap hasil belajar PJOK baik di tingkat dasar maupun menengah. Penyebab utamanya adalah adanya interaksi sosial, pembelajaran berbasis diskusi, dan pembelajaran partisipatif yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses belajar.

Literatur ini juga mencatat bahwa ketika model kooperatif diterapkan dengan benar, terdapat peningkatan signifikan pada motivasi, kemampuan problem solving, dan kemampuan kerjasama siswa. Dengan demikian, model ini dianggap salah satu pendekatan paling

relevan dalam pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik.

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar PJOK pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Dibandingkan pendekatan konvensional yang cenderung berpusat pada guru, pembelajaran kooperatif memberikan ruang lebih besar bagi aktivitas siswa melalui interaksi kelompok, diskusi, pemecahan masalah, dan praktik langsung. Strategi ini memperkuat keterlibatan siswa, yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Hasil sintesis beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar kognitif terjadi karena model kooperatif menuntut siswa untuk memahami konsep gerak dasar, aturan permainan, hingga strategi olahraga melalui diskusi dan kerja sama kelompok. Aktivitas tersebut membuat siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memproses dan menjelaskan kembali informasi kepada teman sebaya.

Proses elaborasi ini diduga kuat meningkatkan retensi materi dan pemahaman konsep.

Pada ranah afektif, pembelajaran kooperatif terbukti menumbuhkan nilai kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan komunikasi. Melalui struktur kerja kelompok seperti STAD, TGT, Jigsaw, maupun TPS, siswa belajar tentang pentingnya koordinasi dan saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama. Nilai-nilai afektif tersebut sangat relevan dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang menekankan pendidikan karakter melalui aktivitas fisik dan permainan.

Peningkatan yang terlihat pada ranah psikomotor terutama terjadi karena pembelajaran kooperatif memberi kesempatan kepada siswa untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik secara terstruktur. Diskusi dalam kelompok membantu siswa memperbaiki teknik gerak melalui umpan balik teman sebaya. Latihan yang dilakukan berulang dalam kelompok kecil juga membuat suasana belajar lebih nyaman bagi siswa yang sebelumnya kurang percaya diri dalam aktivitas olahraga.

Peningkatan hasil belajar, pola interaksi dalam pembelajaran kooperatif juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif. Siswa yang memiliki kemampuan rendah dapat terbantu oleh anggota kelompok yang lebih tinggi kemampuannya. Kondisi ini berdampak positif terhadap motivasi belajar dan rasa percaya diri. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan penurunan perilaku pasif dan peningkatan partisipasi aktif setelah model kooperatif diterapkan.

Efektivitas pembelajaran kooperatif sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola dinamika kelas. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang belum terbiasa menerapkan model ini sering menghadapi kesulitan dalam mengatur kelompok, membagi peran, dan memastikan semua anggota berpartisipasi. Oleh karena itu, pelatihan bagi guru PJOK menjadi bagian penting untuk mengoptimalkan penerapan model kooperatif.

Kesiapan sarana dan prasarana sekolah juga menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan pembelajaran kooperatif. Aktivitas

kelompok membutuhkan ruang gerak yang memadai, alat praktik yang cukup, dan waktu yang proporsional. Sekolah yang memiliki fasilitas lebih lengkap cenderung menunjukkan keberhasilan penerapan model ini dibandingkan sekolah dengan fasilitas terbatas. Hal ini menegaskan perlunya dukungan institusional dalam implementasi model kooperatif.

Pembelajaran kooperatif terbukti lebih efektif bila dipadukan dengan pendekatan penilaian autentik. Guru yang menerapkan penilaian keterampilan, observasi sikap, dan portofolio kelompok mampu menangkap perkembangan siswa secara lebih komprehensif. Penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih termotivasi saat mengetahui bahwa proses kerja kelompok dan kontribusinya turut dinilai, bukan hanya hasil akhir.

Meskipun beberapa penelitian menyoroti kendala teknis seperti manajemen waktu dan heterogenitas kemampuan, temuan keseluruhan menunjukkan bahwa manfaat pembelajaran kooperatif jauh lebih besar dibandingkan tantangannya. Kendala tersebut dapat diatasi melalui perencanaan pembelajaran

yang matang, pembentukan kelompok yang proporsional, dan penggunaan lembar kerja yang mendukung kolaborasi.

Implementasi model pembelajaran kooperatif dapat disimpulkan sebagai pendekatan yang relevan, efektif, dan adaptif untuk pembelajaran PJOK di SMP. Penerapannya tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga membangun karakter, keterampilan sosial, dan kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran berbasis kompetensi. Model ini layak direkomendasikan untuk digunakan secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK, dengan dukungan pelatihan guru dan fasilitas yang memadai.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil sintesis dari sepuluh penelitian nasional tahun 2022–2025, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK di Sekolah Menengah Pertama. Peningkatan terjadi pada ketiga ranah belajar, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, melalui strategi kolaboratif yang mendorong interaksi

kelompok, diskusi, dan praktik langsung. Model kooperatif seperti STAD, TGT, Jigsaw, TPS, dan NHT mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, suportif, dan kolaboratif sehingga siswa menjadi lebih termotivasi dan berpartisipasi secara optimal. Selain itu, pendekatan ini mampu mengatasi tantangan pembelajaran konvensional yang cenderung berpusat pada guru, karena memberikan ruang lebih besar bagi siswa untuk berperan sebagai pembelajar aktif.

Keberhasilan implementasi model kooperatif juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola kelas, kesiapan sarana prasarana, serta penggunaan penilaian autentik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa guru yang mampu mengatur dinamika kelompok dan menyediakan instruksi yang jelas dapat memaksimalkan efektivitas model kooperatif. Dengan demikian, pembelajaran kooperatif merupakan strategi yang layak diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK, serta dapat direkomendasikan sebagai pendekatan yang inovatif dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. F., Syahrafi, M. A., Ikhsan, M., Afandil, H., & Rasyid, M. A. (2025). *Evaluasi penerapan model cooperative learning dalam meningkatkan partisipasi siswa PJOK di SMP N 8 Medan*.
- Andriani, S., & Maulana, R. (2022). *Penerapan model kooperatif tipe STAD dalam meningkatkan hasil belajar PJOK siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara, 10(2), 112–123.
- Arifin, A. Z., Kristiyandaru, A., Indahwati, N., & Prakoso, B. B. (2024). *Pengaruh model pembelajaran kooperatif Team Game Tournament terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi bolavoli*.
- Budianto, A., & Prasetyo, Y. (2022). *Efektivitas pembelajaran kooperatif tipe TGT pada peningkatan kemampuan teknik dasar bola basket siswa SMP*. Jurnal Ilmiah Penjas Indonesia, 8(1), 45–56.
- Cahyono, D. (2023). *Penerapan model Jigsaw dalam meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi permainan bola besar*. Jurnal Olahraga dan Pendidikan, 5(3), 201–210.
- Dewi, L., & Kurniawan, T. (2023). *Pengaruh model kooperatif tipe Think Pair Share terhadap motivasi dan hasil belajar PJOK siswa SMP*. Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani, 7(2), 89–101.
- Fikri, A., Darmayasa, I. P., & Satyawan, I. M. (2023). *Meningkatkan kemampuan hasil belajar PJOK materi sepak bola dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif TGT (Teams Games Tournament) berbasis ICT*.
- Firmansyah, M. (2023). *Implementasi model Numbered Heads Together untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar PJOK*. Jurnal Inovasi Pendidikan Olahraga, 4(1), 55–66.
- Hasmyati, & Aksir, M. I. (2025). *Model pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa: Literatur review*.
- Hidayat, R., & Suryanto, D. (2024). *Kooperatif learning dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di SMP*. Jurnal Pendidikan Jasmani Terapan, 6(2), 134–146.
- Lestari, P., & Agustin, W. (2024). *Model kooperatif sebagai strategi peningkatan keterampilan psikomotor siswa SMP*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9(1), 77–88.
- Nugroho, F., & Putra, A. (2024). *Kolaborasi kelompok kecil dalam pembelajaran PJOK dan dampaknya terhadap keaktifan siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Komunitas, 11(2), 102–114.
- Nurhidayat, B. (2025). *Peningkatan keterampilan gerak start jongkok melalui pembelajaran*

*kooperatif Jigsaw di SMPN 13
Penajam Paser Utara.*

Purnomo, T. J., Adi, S., Darmawan, A., & Yudasmara, D. S. (2024). *Pembelajaran PJOK model cooperative learning tipe Jigsaw terhadap peningkatan hasil belajar ranah kognitif, afektif & psikomotor.*

Puspita Sari, P., Afrinaldi, R., & Gustiawati, R. (2025). *Pengaruh cooperative learning models terhadap aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMPN 2 Rengasdengklok Karawang.*

Ramadhani, N. (2025). *Efektivitas model pembelajaran kooperatif berbasis permainan dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.* Jurnal Sport Pedagogy Indonesia, 3(1), 21–32.

Sukapriatnadi, I. K., & Adi, I. P. P. (2023). *Model pembelajaran kooperatif tipe Numbered Head Together untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi sepak bola teknik shooting.*

Wibowo, S., & Rahmat, A. (2025). *Analisis penerapan model kooperatif dalam pembelajaran PJOK di SMP.* Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 12(1), 55–69.

Yuliawan, E., Lesmawati, A., Putra, R. M., Kurniawan, B., & Yudhistira, S. A. (2025). *Studi literatur tentang efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada peserta didik.*