

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR PJOK MELALUI METODE
PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW PADA SISWA KELAS XI F1
SMA NEGERI 7 BONE**

Tri Ayu Astuti¹, Khalid Rijaluddin², Andi Mutmainna³

^{1,2,3} FKIP Universitas Muhammadiyah Bone

jihanjihansabila99@gmail.com, Khalidrijaluddin@unimbone.ac.id

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning requires active student involvement to achieve optimal learning outcomes. However, initial observations of Grade XI F1 students at SMA Negeri 7 Bone indicated that learning outcomes in volleyball underhand passing had not been optimal, as reflected in students' limited participation and cooperation and the fact that not all students had achieved the Minimum Mastery Criteria (KKM). This study aimed to improve students' PJOK learning outcomes in volleyball underhand passing through the implementation of the Jigsaw cooperative learning method. This study employed Classroom Action Research (CAR) with a descriptive quantitative approach based on the Kemmis and McTaggart model, consisting of planning, action, observation, and reflection. The participants were 29 students of Grade XI F1 at SMA Negeri 7 Bone. Data were collected through learning achievement tests, practical performance assessments, and attitude observations. The results showed that students' learning mastery increased from 66% in the pre-action stage to 86% in Cycle I. In Cycle II, all 29 students achieved the Minimum Mastery Criteria. Therefore, the implementation of the Jigsaw cooperative learning method can improve students' PJOK learning outcomes in volleyball underhand passing.

Keywords: *learning outcomes 1, physical education 2, Jigsaw 3, underhand passing*

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memerlukan keterlibatan aktif siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Namun, hasil observasi awal pada siswa kelas XI F1 SMA Negeri 7 Bone menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK pada materi teknik passing bawah bola voli belum optimal, ditandai dengan rendahnya keterlibatan dan kerja sama siswa serta belum tercapainya ketuntasan belajar secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik passing bawah bola voli melalui penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw*. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif deskriptif yang mengacu pada model Kemmis dan McTaggart, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 29 siswa kelas XI F1 SMA Negeri 7 Bone. Pengumpulan data dilakukan melalui tes hasil belajar, penilaian praktik, dan observasi sikap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan belajar meningkat dari 66% pada tahap pratindakan menjadi 86% pada siklus I. Pada siklus II, seluruh 29 siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dengan demikian, penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik passing bawah bola voli.

Kata Kunci: Hasil Belajar 1, PJOK 2, Jigsaw 3, Passing Bawah

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana pendidikan untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, kedisiplinan, kerja sama, serta sikap positif siswa. Motghare (n.d.) menyatakan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan kognitif, fisik, emosional, dan sosial anak. Selain itu, pendidikan jasmani yang menekankan tanggung jawab sosial dapat memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan sosial dan emosional siswa (Li et al., 2025).

Keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif. Namun, dalam pelaksanaannya pembelajaran PJOK di sekolah masih sering menggunakan pendekatan yang cenderung berpusat pada guru. Pembelajaran yang monoton dapat

menyebabkan siswa merasa jenuh, kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran, serta berdampak pada aktivitas dan hasil belajar siswa. Musto et al. (2025) menyatakan bahwa aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran PJOK dapat mengalami penurunan akibat pembelajaran yang monoton sehingga diperlukan pembelajaran yang lebih inovatif agar siswa terlibat secara aktif. Guru PJOK juga dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menentukan metode pembelajaran agar dapat meningkatkan ketertarikan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Dos Santos et al., 2025).

Kondisi tersebut juga ditemukan berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di SMA Negeri 7 Bone, khususnya pada siswa kelas XI F1. Proses pembelajaran PJOK pada materi permainan bola voli, terutama teknik passing bawah, belum berlangsung secara optimal. Pembelajaran masih didominasi oleh arahan guru yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan praktik, sementara keterlibatan aktif dan kerja sama antarsiswa belum maksimal. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa belum sepenuhnya

memahami dan menguasai teknik passing bawah dengan baik dan benar. Hasil pratindakan menunjukkan bahwa dari 29 siswa, sebanyak 19 siswa telah mencapai ketuntasan, sedangkan 10 siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dengan persentase ketuntasan sebesar 66%. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya perbaikan proses pembelajaran agar hasil belajar siswa dapat meningkat secara optimal.

Salah satu materi dalam permainan bola voli yang memerlukan penguasaan keterampilan gerak adalah teknik passing bawah. Penguasaan teknik tersebut membutuhkan pemahaman mengenai sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan serta kesempatan bagi siswa untuk melakukan latihan secara aktif. Oleh karena itu, pembelajaran tidak cukup hanya melalui penjelasan dan praktik secara individual, tetapi membutuhkan proses pembelajaran yang memungkinkan siswa berinteraksi, bekerja sama, bertukar pemahaman, dan saling membantu dalam menguasai materi. Pembelajaran yang terstruktur juga diperlukan untuk mendukung peningkatan keterampilan teknik

dasar dalam permainan olahraga (Dos Santos et al., 2025).

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*. Metode pembelajaran ini menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok kecil dan memberikan tanggung jawab kepada setiap anggota untuk mempelajari bagian materi tertentu, kemudian membagikan pemahamannya kepada anggota kelompok lainnya. Melalui kegiatan tersebut, siswa tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi terlibat secara aktif dalam mempelajari dan menyampaikan materi kepada teman kelompok. Pembelajaran kooperatif dapat mendorong keterlibatan siswa dan memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK (Irham et al., 2024). Dengan demikian, penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* diharapkan dapat menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, meningkatkan kerja sama antarsiswa, serta membantu siswa memahami dan menguasai teknik passing bawah dalam permainan bola voli.

Hasil belajar dalam penelitian ini tidak hanya dilihat dari kemampuan siswa memahami materi secara kognitif, tetapi juga mencakup keterampilan melakukan gerakan secara psikomotor dan perkembangan sikap secara afektif. Ranah kognitif berkaitan dengan pemahaman siswa terhadap materi teknik passing bawah, ranah psikomotor berkaitan dengan keterampilan siswa dalam melakukan teknik passing bawah, sedangkan ranah afektif mencakup kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan keaktifan siswa selama pembelajaran. Ketiga ranah tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran hasil belajar siswa secara lebih menyeluruh setelah penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*.

Berdasarkan uraian tersebut, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah belum optimalnya hasil belajar PJOK pada materi teknik passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI F1 SMA Negeri 7 Bone sehingga diperlukan penerapan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kerja sama siswa dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik passing bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* pada siswa kelas XI F1 SMA Negeri 7 Bone. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif bagi siswa, menjadi alternatif metode pembelajaran bagi guru PJOK, serta memberikan kontribusi bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Desain penelitian mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Desain tersebut digunakan untuk melakukan perbaikan terhadap proses pembelajaran secara bertahap melalui tindakan dan refleksi pada setiap siklus. Penelitian difokuskan pada penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* untuk

meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik passing bawah dalam permainan bola voli.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 7 Bone pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, mulai tanggal 11 Februari sampai 23 April 2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI F1 yang berjumlah 29 siswa, terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Pemilihan kelas XI F1 didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK pada materi permainan bola voli, khususnya teknik passing bawah, belum berlangsung secara optimal.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dilaksanakan sebanyak tiga pertemuan dengan menerapkan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*. Materi pada pertemuan pertama difokuskan pada pengertian, tujuan, dan kesalahan dalam melakukan passing bawah; pertemuan kedua membahas teknik dasar yang meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir; sedangkan pertemuan ketiga difokuskan pada kegiatan praktik. Siklus II dilaksanakan dalam satu pertemuan sebagai tahap penguatan

berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, terutama untuk memperbaiki kesalahan siswa dalam melakukan teknik passing bawah. Setiap siklus dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yang mencakup tiga ranah hasil belajar, yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif. Ranah kognitif diukur melalui tes hasil belajar untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai teknik passing bawah. Ranah psikomotor dinilai melalui observasi langsung terhadap praktik passing bawah menggunakan rubrik penilaian dengan skala 1–4 yang mencakup aspek sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Sementara itu, ranah afektif diamati selama proses pembelajaran melalui aspek kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan keaktifan siswa dalam kelompok.

Data hasil penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai hasil belajar dan persentase ketuntasan siswa pada setiap tahap penelitian. Hasil yang diperoleh kemudian dibandingkan antara pratindakan, siklus I, dan siklus II untuk mengetahui peningkatan hasil

belajar setelah penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*. Ketuntasan belajar ditentukan berdasarkan pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah. Hasil analisis pada setiap siklus selanjutnya digunakan sebagai dasar refleksi untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus melalui penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* pada materi teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa dari tahap pratindakan, siklus I, hingga siklus II. Pada tahap pratindakan, dari 29 siswa terdapat 19 siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan 10 siswa belum tuntas, sehingga persentase ketuntasan klasikal sebesar 66%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar siswa sebelum diberikan tindakan masih belum optimal.

Setelah penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* pada siklus I, hasil belajar siswa

mengalami peningkatan. Sebanyak 26 dari 29 siswa telah mencapai KKM dengan persentase ketuntasan sebesar 86%, sedangkan 3 siswa masih belum mencapai ketuntasan. Meskipun sebagian besar siswa telah mencapai KKM, hasil refleksi menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum sepenuhnya memahami teknik passing bawah, terutama pada aspek sikap awal dan pelaksanaan gerakan. Oleh karena itu, tindakan dilanjutkan pada siklus II dengan memberikan penguatan terhadap teknik passing bawah.

Pada siklus II, proses pembelajaran difokuskan pada penguatan dan perbaikan kesalahan teknik passing bawah yang ditemukan pada siklus sebelumnya. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh 29 siswa telah mencapai KKM sehingga ketuntasan belajar mencapai **95%**. Kesalahan yang sebelumnya masih ditemukan pada sikap awal dan pelaksanaan gerakan juga mulai berkurang. Selain itu, siswa menunjukkan keaktifan, antusiasme, dan kerja sama yang lebih baik selama proses pembelajaran. Dengan tercapainya ketuntasan seluruh siswa, penelitian dihentikan pada siklus II

karena tindakan yang diberikan telah mencapai tujuan penelitian

Tabel 1 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Tahap	Jumlah Siswa	Tuntas	Belum Tuntas	Ketuntasan
Pratindakan	29	19	10	66%
Siklus I	29	26	3	86%
Siklus II	29	29	0	100%

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik passing bawah bola voli siswa kelas XI F1 SMA Negeri 7 Bone. Ketuntasan belajar meningkat dari **66% pada pratindakan menjadi 86% pada siklus I dan 95% pada siklus II**. Penerapan metode *Jigsaw* juga mendorong keaktifan, kerja sama, dan keterampilan siswa dalam melakukan teknik passing bawah. Dengan demikian, metode pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* dapat menjadi alternatif dalam pembelajaran PJOK. Guru disarankan menerapkan metode ini sesuai dengan karakteristik siswa dan materi pembelajaran, sedangkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penerapan metode

Jigsaw pada materi PJOK atau subjek yang berbeda..

DAFTAR PUSTAKA

- Dos Santos, M. H., Darminto, A. O., Rijaluddin, K., Ilahi, R., Hardi, A. A., & Temmasonge, A. (2025). Pengaruh variasi latihan memantulkan bola ke dinding terhadap keterampilan passing bawah Club Bolavoli UPT SMPN 2 Ulaweng: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 10743–10749.
- Irham, A., Anggoro, A. D., Mubasyir, A. C., Nurhayati, F., & Ningrum, S. A. (2024). Meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam lantai guling depan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(1), 136–141.
- Kemmis, S. (2013). Preliminary considerations Kemmis and McTaggart (1988) defined action research as. *The SAGE Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice*, 121.
- Li, W., Yeng Chong, Z., Mao, Y., Zhang, W., Xu, W., Li, M., Wang, Y., & Xiong, H. (2025). The impacts of a Teaching Personal and Social Responsibility intervention on social and emotional competence in physical education: A quasi-experimental study. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(2).
- Motghare, A. L. (n.d.). Sports education in pre-school and school education: A comparative analysis of China and India—A review.
- Musto, A., Darussalam, A., Dillah, M. S. U., Triputri, Y., Sabrin, L. O. M., & Ibrahim, I. (2025). Peningkatan aktivitas fisik siswa melalui pembelajaran PJOK yang inovatif di sekolah menengah atas. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 188–195.