

**PENERAPAN MODEL KOOPERATIF JIGSAW SEBAGAI STRATEGI
PENINGKATAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

Muhammad Elka Fikri Alamsyah¹, Dinar Febrianti², Rony Wahyudi³, Almuntaqo
Zainuddin⁴, Wiyatno⁵

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Surakarta, ⁵SD Muhammadiyah 1 Surakarta

¹elkaalam@gmail.com,

²dinarfebrianti348@gmail.com, ³ronywahyudi4589@gmail.com,

⁴az123@ums.ac.id, ⁵wiyatno.wiayy@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the Jigsaw cooperative learning model in improving elementary school students' physical fitness learning outcomes. The research was motivated by the low level of active participation and learning outcomes among third-grade students at SD Muhammadiyah 1 Surakarta, where instruction remained teacher-centered, causing students to be passive and unmotivated, with only about 60% actively participating and an average pre-test score of 62.68, categorized as "fair". This study used a Classroom Action Research (CAR) approach based on the Kemmis and McTaggart model, consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages carried out across two cycles. The research subjects were 25 third-grade students, comprising 12 boys and 13 girls. Data were collected through achievement tests and observations of student activities, and analyzed using the Shapiro-Wilk normality test. The results showed a significant improvement in learning outcomes at each stage, with the average score increasing from 62.68 in the pre-test to 74.12 in Cycle I, and further rising to 91.20 in Cycle II, categorized as "very good". The normality test confirmed that all data were normally distributed, with significance values greater than 0.05 at each stage. These findings indicate that the implementation of the Jigsaw cooperative learning model is effective in improving students' physical fitness learning outcomes, as well as their participation, motivation, and cooperation. This model can serve as a more innovative, collaborative, and student-centered alternative for physical education instruction, creating a more meaningful and enjoyable learning process.

Keywords: Jigsaw Cooperative Learning Model, Physical Fitness, Learning Outcomes, Elementary School, Classroom Action Research.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran kooperatif Jigsaw dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya partisipasi aktif dan hasil belajar siswa kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta, di mana pembelajaran masih berpusat pada guru sehingga siswa cenderung pasif dan kurang termotivasi, dengan hanya sekitar 60% siswa yang berpartisipasi aktif serta rata-rata nilai pre-test sebesar 62,68 yang termasuk kategori "cukup". Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart, yang

terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas III, terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui tes hasil belajar dan observasi aktivitas siswa, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan pada setiap tahap, dengan rata-rata nilai meningkat dari 62,68 pada pre-test menjadi 74,12 pada Siklus I, dan meningkat kembali menjadi 91,20 pada Siklus II yang termasuk kategori "sangat baik". Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada setiap tahap. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif Jigsaw efektif dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa, serta partisipasi, motivasi, dan kerja sama mereka. Model ini dapat menjadi alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif, kolaboratif, dan berpusat pada siswa, sehingga menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna dan menyenangkan.

Kata Kunci: Model Kooperatif Jigsaw, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar, Sekolah Dasar, Penelitian Tindakan Kelas.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam kurikulum sekolah dasar yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap sosial siswa (Iyakrus 2019). Pada tingkat sekolah dasar, pelajaran pendidikan jasmani tidak hanya menjadi media pembentukan fisik, tetapi juga berperan dalam membangun karakter melalui aktivitas kelompok yang mendorong kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nurhadi 2019). Berbagai studi

menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih berada pada kategori sedang hingga rendah, akibat kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur (Kholifah & Irawan 2021). Selain itu menurut (Dzuriansyah and Zainuddin 2024) menegaskan bahwa keterampilan pengelolaan kelas mencakup persiapan, pelaksanaan, serta penanganan faktor pendukung dan penghambat pembelajaran, yang seluruhnya menentukan optimal atau tidaknya proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta, ditemukan fenomena bahwa sebagian besar siswa bersikap pasif selama pembelajaran PJOK,

hususnya pada materi kebugaran jasmani. Siswa cenderung menunggu instruksi guru, enggan mencoba gerakan baru secara mandiri, dan hasil tes kognitif kebugaran jasmani menunjukkan nilai rata-rata di bawah kategori baik. Hal tersebut ditemukan di kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta yang terdiri dari 25 siswa, sehingga pembelajaran perlu dirancang secara menarik agar mereka juga termotivasi dalam mengikuti kegiatan nonakademik, termasuk pembelajaran PJOK.

Fenomena ini terjadi berulang kali pada setiap pembelajaran materi kebugaran jasmani, dan diperkuat oleh hasil pre-test yang menunjukkan skor rata-rata hanya mencapai 62,68 (kategori cukup). Seluruh siswa kelas III, baik laki-laki maupun perempuan, dengan tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi. Beberapa siswa dengan motivasi rendah cenderung menjadi penonton dari pada peserta aktif.

Guru PJOK masih menggunakan metode konvensional yang bersifat teacher centered guru mendemonstrasikan gerakan dan siswa menirukan secara serentak tanpa tanggung jawab individual yang jelas. Tidak ada variasi model

pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif dan kerja sama antar siswa (Verianti and Najib 2022). Guru telah mencoba memberi motivasi verbal dan mengulang materi, namun hasilnya belum optimal. Partisipasi aktif siswa hanya mencapai sekitar 60%.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin menerapkan alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani melalui penggunaan model pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan model atau media pembelajaran yang inovatif terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan hasil belajar siswa sekolah dasar (Nashiroh and Zainuddin 2023). Peneliti berencana menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw sebagai strategi pembelajaran yang mendorong siswa untuk belajar secara aktif, bekerja sama, dan bertanggung jawab terhadap pemahaman materi yang dipelajari.

Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang lebih

menyenangkan, interaktif, dan kolaboratif, sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa yang sebelumnya cenderung pasif. Selain itu model ini juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri, tanggung jawab individu, serta keterampilan sosial siswa melalui kerja sama kelompok.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain siklus yang dikembangkan oleh Kemmis & McTaggart (1988), yaitu melalui 4 tahapan yaitu; perencanaan, pelaksanaan Tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. Setiap siklus dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, dan penelitian direncanakan berlangsung selama dua siklus.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta, dengan jumlah 25 siswa yang terdiri dari 12 laki-laki dan 13 perempuan. Subjek dipilih secara purposif karena pada

kelompok ini ditemukan adanya kecenderungan rendahnya Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tes kebugaran jasmani dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pre-tes saat siklus I dan post-tes di siklus II. Hasil rata-rata skort es kebugaran jasmani kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta disajikan pada table berikut:

Tabel 1 Pretes, Postes

Varia bel	N	Mini mum	Maxi mum	Me an	Std. Devia tion
Pre Test	25	55	79	62, 68	6,20
Siklu s 1	25	68	87	74, 12	5,84
Siklu s 2	25	82	100	91, 20	5,66

Berdasarkan data di atas, menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan dari tahap Pre Test, Siklus 1, hingga Siklus 2. Pada tahap Pre Test, nilai rata-rata peserta didik sebesar 62,68 (cukup) dengan nilai minimum 55 dan maksimum 79. Setelah dilakukan tindakan pembelajaran pada Siklus 1,

rata-rata hasil belajar meningkat menjadi 74,12 (baik) dengan nilai minimum 68 dan maksimum 87. Peningkatan kembali terjadi pada Siklus 2 dengan rata-rata mencapai 91,20 (baik sekali) dengan nilai minimum 82, dan maksimum 100. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan pembelajaran yang diterapkan mampu meningkatkan pemahaman dan hasil belajar peserta didik secara bertahap dan optimal.

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	N	Signifikansi (Sig.)	Keterangan
Pre Test	25	0,189	Normal
Siklus 1	25	0,248	Normal
Siklus 2	25	0,072	Normal

Berdasarkan table di atas, hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi pada Pre Test sebesar 0,189, Siklus 1 sebesar 0,248, dan Siklus 2 sebesar 0,072. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data pada setiap tahap penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi syarat untuk

digunakan dalam analisis statistik lebih lanjut.

Dari data tersebut dapat disimpulkan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan tindakan pembelajaran yang dilakukan pada peserta didik kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta berhasil meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus. Peserta didik menjadi lebih aktif, memahami materi dengan lebih baik, dan mampu mencapai hasil belajar yang lebih optimal dibandingkan sebelum tindakan diberikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas III SD Muhammadiyah 1 Surakarta. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata hasil belajar pada setiap tahapan penelitian, yaitu dari 62,68 (pre-test) menjadi 74,12 (Siklus I), kemudian meningkat lagi menjadi 91,20 (Siklus II). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan mampu meningkatkan

pemahaman siswa terhadap materi kebugaran jasmani secara bertahap dan signifikan.

Penerapan model Jigsaw juga berdampak positif terhadap proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih aktif berpartisipasi, lebih percaya diri dalam belajar, mampu bekerja sama dengan teman, serta lebih bertanggung jawab terhadap tugas kelompok. Suasana pembelajaran yang semula didominasi metode konvensional berubah menjadi lebih interaktif, kolaboratif, dan berpusat pada siswa.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal karena nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada seluruh tahapan lebih besar dari 0,05 (Pre-test = 0,189; Siklus I = 0,248; Siklus II = 0,072). Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut dan mendukung keabsahan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Dzuriansyah, Desma, and Almuntaqo Zainuddin. 2024. "Inovasi Kurikulum." 21(2):681–98.

Iyakrus. 2019. "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan

Rekreasi." *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. doi: <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>.

Kholifah & Irawan, 2021. 2021. "Jurnal Tadris IPA Indonesia." 1(3):364–74.

Nashiroh, Faridatun, and Almuntaqo Zainuddin. 2023. "Didaktika Tauhidi." doi: 10.30997/dt.v10i1.8238.

Nurhadi, 2019. 2019. "Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XII IPA 3 SMA Negeri 3 Bengkalis." 2(1):76–84.

Verianti, Giri, and Mohamad Najib. 2022. "Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Secara Daring Selama Pandemi Covid-19." 4(1):41–45.