

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF JIGSAW DALAM MENINGKATAKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK SMPN 2 SEMARANG

Dadang Aditia^{1*}, Rinto Hartadi²

Program Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

dadangaditia15@gmail.com, rinto02@gmail.com

*Coressponding Author. E-mail: dadangaditia15@gmail.com

Abstract

Engaging in regular physical exercise is one of the key strategies to promote better health. Well-organized and thoughtfully planned physical education programs can enhance intellectual abilities, foster skills development and boost physical fitness. One common form of physical activity involving the legs is short-distance running. This research focused on assessing the implementation of the jigsaw cooperative learning model to enhance short-distance running skills among students at SMP Negeri 2 Semarang. Conducted as Classroom Action Research (CAR), the study targeted Grade VII students, with a sample of 32 participants from Class VIIC. The results revealed a significant improvement in students' short-distance running abilities after using the jigsaw learning model. During the pretest, 19 students (59.50%) did not meet the minimum competency standard, while 13 students (40.62%) achieved it. In contrast, the posttest results showed that only 5 students (15.62%) failed to meet the standard, whereas 28 students (84.37%) successfully achieved or surpassed the required level.

Keyword : physical fitness, jigsaw cooperative learning, short distance running

Abstrak

Salah satu strategi dalam meningkatkan Kesehatan hidup manusia ialah dengan berolahraga. Kegiatan fisik dalam pembelajaran olahraga yang direncanakan dan disusun dengan baik diharapkan mampu memberikan dukungan dalam peningkatan kecerdasan, serta mengembangkan keterampilan dan kebugaran fisik. Salah satu jenis kegiatan fisik jasmani yaitu dengan lari jarak pendek. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek di smp negeri 2 semarang. Penelitian ini merupakan penelitian PTK atau penelitian Tindakan kelas dengan populasi kelas VII SMP Negeri 2 Semarang dengan sampel kelas VIIC berjumlah 32 peserta didik. Hasil penelitian PTK dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas VIIC SMP Negeri 2 Semarang pada hasil belajar lari jarak pendek menggunakan model pembelajaran tipe jigsaw mengalami peningkatan. Pada hasil pretest yang belum tuntas 19 atau (59,50%) peserta didik. Sedangkan Peserta didik yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah sejumlah 13 Peserta didik. Pada hasil posttest sebanyak 5 Peserta didik (15,62%) Peserta didik belum mencapai batas ketuntasan. Sedangkan Peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan sejumlah 28 Peserta didik (84,37%).

Kata Kunci : Lari jarak pendek, pembelajaran kooperatif tipe jigsaw, olahraga

Received: 2024-12-16

Accepted: 2025-04-24

Published:2025-04-30

PENDAHULUAN

Salah satu strategi dalam meningkatkan Kesehatan hidup manusia ialah dengan berolahraga. Selain memiliki tujuan untuk mewujudkan gaya hidup yang lebih sehat, olahraga juga mempunyai manfaat yang baik untuk tubuh manusia, diantaranya yaitu dapat Memelihara keseimbangan fungsi tubuh

manusia (Saputra & Agus, 2021). Selain itu, sebagai pendidik bidang olahraga, kita mempunyai salah satu tanggung jawab yaitu dengan mendorong peserta didik agar menumbuhkan rasa semangat dalam mengikuti pelajaran diantaranya pembelajaran olahraga. Sebagai pendidik juga mempunyai kewenangan membimbing peserta didik dalam memahami gerakan fundamental, strategi bermain, dan teknik khusus dalam berbagai jenis olahraga (Syamsul Taufik, 2018). Kegiatan fisik dalam pembelajaran olahraga yang direncanakan dan disusun dengan baik diharapkan mampu memberikan dukungan dalam peningkatan kecerdasan, serta mengembangkan keterampilan, kemampuan sosial, dan kebugaran fisik (Kanca, 2020).

Pembelajaran mencakup hal-hal seperti sikap, pengetahuan, dan nilai moral atau karakter karena tujuan pembelajaran adalah untuk membantu Peserta didik membangun fondasi yang kuat untuk kehidupan mereka (Asmi et al., 2018). Tujuannya adalah untuk mempersiapkan generasi berikutnya yang mampu menghadapi tantangan hidup, memberikan kontribusi positif bagi masyarakat secara keseluruhan, dan berdaya dalam setiap aspek kehidupan. Di setiap sekolah memberikan pembelajaran beraneka ragam salah satunya untuk mengasah skill ketrampilan jasmani peserta didik.

Salah satu jenis kegiatan fisik jasmani yaitu dengan menggunakan kaki. Yaitu kegiatan jasmani lari jarak pendek. Sementara lari jarak pendek bukanlah olahraga jika dilakukan atau dipraktikkan terlalu sulit untuk dipelajari atau dipahami oleh peserta didik, setiap peserta didik tentu dengan mudah melakukannya. Adapun hambatan siswa tingkat pertama terutama SMPN 2 Semarang pada Pelajaran Lari jarak pendek terlihat jelas seperti latihan fisik yang aksesibel. Meskipun begitu, Sebagian para peserta didik masih ada yang kesulitan dalam menguasai teknik yang diperlukan untuk lari jarak pendek. Namun, untuk menguasai dan mempraktikkan peserta didik memerlukan waktu untuk kemampuan dalam mengontrol keseimbangan dan teknik lari yang baik, dan pada saat pembelajaran olahraga waktu yang dibutuhkan kurang dan perlu waktu yang fleksibel. Karena terkadang ada beberapa kelas peserta didik yang mendapatkan jam pembelajaran yang di siang hari. maka sangat perlu untuk mendapatkan pendidikan menyeluruh (Hamka, 2022). Di sisi yang berbeda , strategi pembelajaran yang monoton menjadi salah satu faktor signifikan yang dapat memberi dampak pada minat dan motivasi peserta didik. Berbagai jenis program pengajaran lari jarak pendek tekanan pada penguasaan teknik tanpa mengintegrasikan elemen permainan atau aktivitas yang lebih menarik. Hal ini membuat pelajaran terasa membosankan dan tidak menarik bagi siswa. Metode yang kurang bervariasi, ditambah dengan kurangnya kesempatan untuk praktik mandiri, menyebabkan siswa kehilangan minat dan motivasi untuk belajar. Hasilnya, banyak dari mereka meraih nilai di bawah rata-rata. (Siregar, 2023).

Oleh karena itu, strategi dan metode yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik melalui penerapan konsep pembelajaran diperlukan bentuk strategi dan model yang bisa digunakan dalam pembelajaran yaitu salah satunya menggunakan pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Pembelajaran kooperatif merupakan metode pengajaran yang melibatkan peserta didik dalam kerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Metode ini bertujuan meningkatkan keterlibatan peserta didik, memberikan pengalaman dalam mengembangkan sikap kepemimpinan dan pengambilan keputusan dalam kelompok, serta membuka peluang bagi peserta didik untuk berinteraksi dan belajar dari individu dengan latar belakang yang beragam (Hasanah, 2021). Diantaranya yaitu dengan menggunakan metode jigsaw. Jigsaw adalah suatu model pembelajaran kooperatif yang bersifat multifungsi dalam mendukung kerja sama belajar. Model ini dapat dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, terutama untuk menyampaikan materi baru dan memfasilitasi presentasi, dengan menciptakan hubungan saling ketergantungan di antara peserta didik.

Metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dirancang sebagai pendekatan berbasis kelompok multifungsi yang dapat diterapkan pada berbagai topik dan tingkatan pembelajaran untuk mengembangkan keahlian serta keterampilan setiap anggota kelompok (Lubis & Harahap, 2016). Menurut (Krisna & Devi, 2018) Salah satu strategi pembelajaran kooperatif yang dapat disesuaikan dengan berbagai situasi yaitu model Jigsaw. Dalam model ini, peserta didik dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing anggotanya memiliki karakteristik yang berbeda. Agar peserta didik dapat berinteraksi dan saling mendukung, setiap peserta didik bertanggung jawab untuk mempelajari topik yang ditugaskan dan mengajarkannya kepada anggota kelompok lainnya (Wijaya et al., 2021). Sehingga dapat membantu meringankan proses pembelajaran peserta didik menjadi lebih mudah. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek di smp negeri 2 semarang.

METODE

Penelitian ini dalam pengaplikasiannya menggunakan metode penelitian berupa tindakan kelas (classroom action research). Dan pada model penelitiannya menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Menurut penelitian (Susilowati, 2018) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu jenis penelitian yang memiliki dan bersifat reflektif yaitu dengan melibatkan serta melakukan tindakan tertentu pada saat pendidik berupaya untuk meningkatkan atau menghasilkan kualitas proses dan hasil pembelajaran yang dilakukan oleh professional.

Penelitian tindakan merupakan proses belajar mengajar yang dilaksanakan secara sistematis dan menggunakan teknik teknik yang relevan. Penelitian ini melibatkan kolaborasi guru olahraga kelas VII SMPN 2 Semarang dan partisipasi Peserta didik kelas VIIC SMP Negeri 2 Semarang tahun pelajaran

2024/2025 yang berjumlah 32 peserta didik. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan data dari hasil observasi melalui arahan pada guru olahraga dan salah satu Peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Semarang. Pada penelitian ini menggunakan 2 siklus, di mana setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Yani et al., 2022). Data yang diperoleh berdasarkan hasil penilaian assesmen teknik dasar start jongkok lari sprint yang akan diisi oleh peneliti sendiri. Setelah itu, peserta didik akan diberikan penjelasan rinci mengenai prosedur yang akan dilaksanakan selama pengumpulan data dalam penelitian ini. Penjelasan ini mencakup tujuan penelitian, metode yang akan digunakan, serta langkah-langkah yang harus diikuti oleh peserta didik agar proses pengumpulan data berjalan dengan lancar. Hasil data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif, dimana nilai rata-rata akan dihitung untuk memberikan gambaran umum tentang hasil belajar peserta didik.

Selain itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hasil belajar peserta didik, instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes dan observasi. Tes akan digunakan untuk menilai pemahaman konsep yang telah diajarkan, sementara observasi akan membantu dalam mengidentifikasi proses belajar yang berlangsung di dalam kelas (Nasution et al., 2024). Dengan menggunakan rumus daya serap dan ketuntasan belajar, kita dapat mengukur seberapa efektif peserta didik dalam menyerap materi pelajaran yang diberikan dan menentukan persentase peserta didik yang mencapai kriteria ketuntasan belajar yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

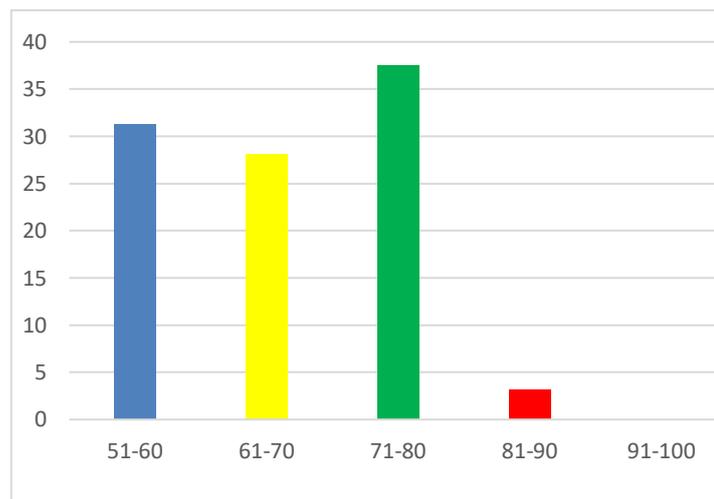
Untuk memulai penelitian ini, peneliti melakukan observasi dan mendengarkan arahan dari guru mata pelajaran olahraga. Pada kemampuan Peserta didik dievaluasi secara reflektif untuk menentukan langkah apa yang harus diambil untuk meningkatkan pembelajaran Peserta didik. Berdasarkan apa yang diamati sebelum tindakan, peneliti bersama guru mata pelajaran olahraga melakukan pretest dan posttest untuk menilai bahwa peserta didik dalam meningkatkan proses pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode pembelajaran kooperatif jigsaw. Peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dalam dua siklus berdasarkan materi yang akan diberikan, menggunakan model pembelajaran ini untuk mengoptimalkan proses pembelajaran dan meningkatkan pemahaman Peserta didik tentang materi yang disampaikan secara berkelompok.

Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2024 sampai pada tanggal 28 Oktober melibatkan 32 Peserta Peserta didik kelas VIIC SMP Negeri 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 selaku subjek penelitian. Data yang dikumpulkan adalah hasil belajar Peserta didik pada mata pelajaran olahraga yang ditingkatkan melalui model

pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Hasil observasi awal Peserta didik diperoleh dari hasil pretest sebagai berikut

Table.1 Distribusi Pretest peserta didik

No	Nilai	F	%
1	51-60	10	31,25%
2	61-70	9	28,12%
3	71-80	12	37,50%
4	81-90	1	3,12%
5	91-100	0	0%
Jumlah		32	100

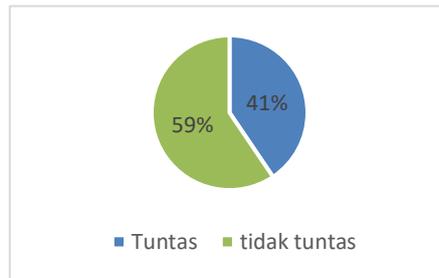


Gambar 1. Hasil Distribusi Pretest

Dari Tabel di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa sebanyak 32 Peserta didik, 19 atau (59,50%) Peserta didik belum mencapai batas ketuntasan minimal 75,00. Sedangkan Peserta didik yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah sejumlah 13 Peserta didik (40,62%). Data tersebut dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest

No	Ketuntasan	Makna	F	%
1	Tuntas	Berhasil	13	40,62%
2	Tidak Tuntas	Tidak Berhasil	19	59,50%
Jumlah			32	100

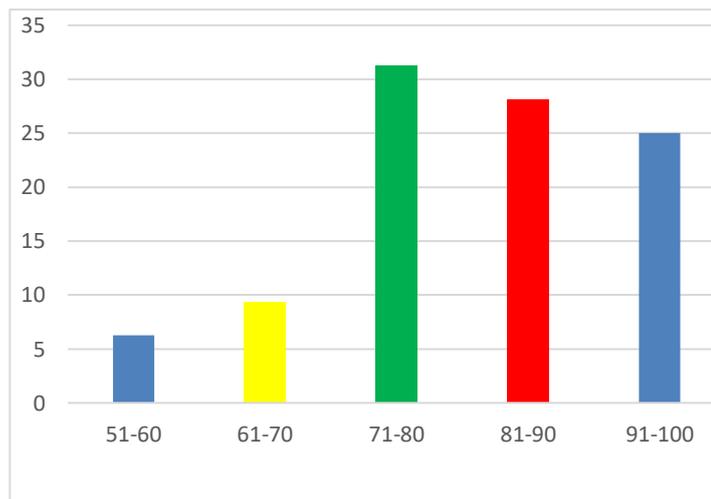


Gambar 2. Hasil Pretest

Selanjutnya dilakukan tindakan penelitian dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada uji posttest, terdapat hasil analisis pada hasil posttest dengan diperoleh nilai rata-rata hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Posttest Peserta didik

No	Nilai	F	%
1	51-60	2	6,25%
2	61-70	3	9,37%
3	71-80	10	31,25%
4	81-90	9	28,12%
5	91-100	8	25%
Jumlah		32	100

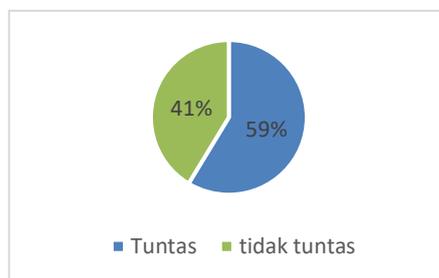


Gambar 3. Distribusi Posttest Peserta didik

Kesimpulan bahwa sebanyak 5 Peserta didik (15,62%) Peserta didik belum mencapai batas ketuntasan minimal 75,00. Sedangkan Peserta didik yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 28 Peserta didik (84,37%). Data tersebut dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Posttest

No	Ketuntasan	Makna	F	%
1	Tuntas	Berhasil	28	84,37%
2	Tidak Tuntas	Tidak Berhasil	5	15,62%
Jumlah			32	100

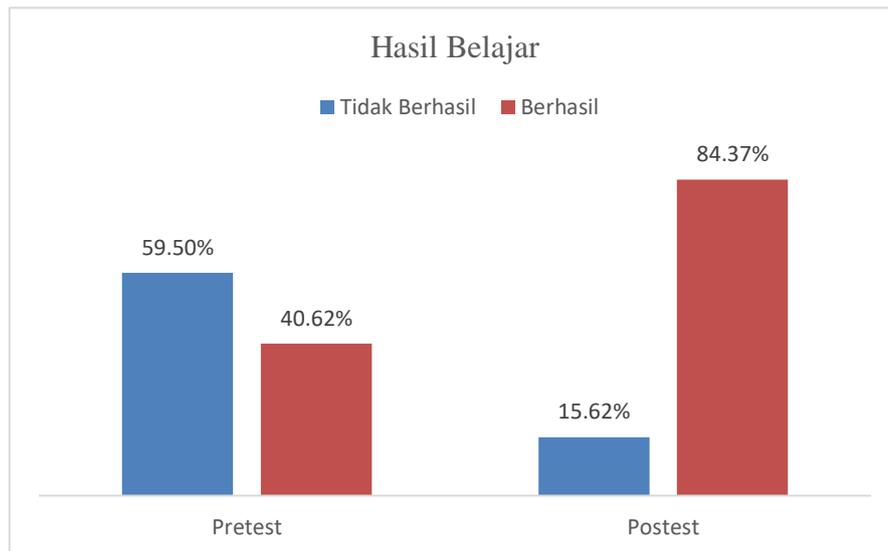


Gambar 4. Hasil Posttest

Table 5. Perbandingan Pretest dan Posttest

No	Ketuntasan	Makna	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	Tuntas	Berhasil	13	40,62%	28	84,37%
2	Tidak Tuntas	Tidak Berhasil	19	59,50%	5	15,62%
Jumlah			32	100	32	100

Berdasarkan tabel data diatas hasil belajar lari cepat jarak pendek Peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Semarang. Secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat jarak pendek pada hasil nilai pretest adalah 59,50%, dan yang belum tuntas hasil belajarnya sejumlah 13 Peserta didik karena belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75,00. Sedangkan pada posttest jumlah persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat jarak pendek mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 84,37% dan Peserta didik yang belum tuntas hanya 5 Peserta didik saja. Jadi antara pretest dan posttest terjadi peningkatan sebesar 24.87% dengan diberi perlakuan berupa penerapan pembelajaran dengan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram histogram di bawah ini.



Gambar 5. Hasil Belajar

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh bahwa pada observasi dan dilakukan pretest peserta didik SMP Negeri 2 Semarang kelas VIIC masih belum memenuhi standar nilai atau KKM. Terlihat data sekitar 59,50% dikarenakan peserta didik masih terlihat kurang maksimal. Berikut kendala-kendala yang dialami peserta didik :

- a. Peserta didik belum atau kurang memahi tujuan materi yang dijelaskan.
- b. Kurangnya keaktifan peserta didik saat berada di dalam maupun diluar kelas.
- c. Sebagian besar peserta didik kurang minat sehingga pada saat praktik kurang maksimal.

Selanjutnya pada hasil belajar dan dilakukan pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dilihatkan hasil posttest peserta didik. Hasil tersebut peserta didik SMP Negeri 2 Semarang mengalami kenaikan sebesar 24,87%. Dikarenakan pembelajaran tipe jigsaw memberikan kesempatan peserta didik untuk melakukan kolaborasi untuk memecahkan masalah bersama teman sebaya sehingga peserta didik mampu memahami materi pembelajaran dibantu dengan kerjasama tim (Budi, 2024). Terjadinya peningkatan ini yaitu disebabkan karena pada kemampuan dan interpretasi materi lari jarak pendek yang lebih mudah mengerti serta mudah dipahami. Saat penerapan pembelajaran tersebut diperlukan fasilitator dalam mengimplementasi pembelajaran jigsaw agar mengalami kenaikan yang signifikan sehingga dapat memengaruhi motivasi dan perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Hasil penelitian PTK dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas VIIC SMP Negeri 2 Semarang pada hasil belajar lari jarak pendek menggunakan model pembelajaran tipe jigsaw

mengalami peningkatan. Pada hasil pretest yang belum tuntas 19 atau (59,50%) peserta didik. Sedangkan Peserta didik yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah sejumlah 13 Peserta didik (40,62%). Pada hasil posttest sebanyak 5 Peserta didik (15,62%) Peserta didik belum mencapai batas ketuntasan. Sedangkan Peserta didik yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 28 Peserta didik (84,37%). Dengan demikian, pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek SMP Negeri 2 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi, A., Neldi, H., & FIK-UNP, K. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Budi, N. (2024). Peningkatan Keterampilan Gerak Start Jongkok Melalui Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Di Smpn 13 Penajam Paser Utara. *Jurnal Kejora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 9(April), 98–105.
- Hamka. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Lari Akselerasi Jarak Pendek 100 Meter Melalui Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Siswa Kelas IX-3. *Pendidikan, Jurnal Dasar, Pembelajaran Sekolah*, 2(1). <https://ojs.unm.ac.id/jppsd/index%0A>
- Hasanah, Z. (2021). Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa. *Studi Kemahasiswaan*, 1(1), 1–13.
- Kanca, I. N. (2020). Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Manajer Pendidikan*, 10(5), 507–511.
- Krisna, A., & Devi, A. Y. (2018). Efektivitas Bahan Ajar Berbasis Kearifan Lokal Dalam Model Pembelajaran Teknik Jigsaw Terhadap Keterampilan Menulis Deskripsi. *Visipena Journal*, 9(2), 385–395. <https://doi.org/10.46244/visipena.v9i2.467>
- Lubis, N. A., & Harahap, H. (2016). Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal As-Salam*, 1(1), 96–102.
- Nasution, P. A., Habibi, M., & Hariyani, M. (2024). Pengembangan Soal Tes Pemahaman Konsep Zat Tunggal dan Campuran untuk Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Primary Education*, xx, No. xx(1), 1.
- Siregar, I. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Penerapan Model Permainan (Games) Improving Learning Results for Short Distance Running (Sprint) Through the Application of Game Models (Games). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11 (2), 255–263.
- Susilowati, D. (2018). Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 2(01), 36–46. <https://doi.org/10.29040/jie.v2i01.175>
- Syamsul Taufik, M. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Maenpo*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.914>
- Wijaya, D. H., Hudah, M., & Kresnapati, P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Usia 12 - 16 Tahun di Pondok Pesantren Addainuriyah 2 Pedurungan Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.73>
- Yani, M., Amaluddin, L. O., & Ramly. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI. *Accounting: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.36709/jpa.v2i1.18>