



PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK START JONGKOK MELALUI PEMBELAJARAN KOOPERATIF JIGSAW DI SMPN 13 PENAJAM PASER UTARA

Budi Nurhidayat

Guru SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara
E-mail: budinurhidayat49@guru.smp.belajar.id
DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1920>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak start jongkok lari jarak pendek peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara T.A 2021/2022 melalui model pembelajaran kooperatif jigsaw. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes keterampilan gerak melalui praktik yang terdiri dari 30 orang responden. Prosedur penelitiannya dilakukan empat tahapan yaitu *planning, action, observation, dan reflection* (PAOR), kegiatannya secara bersiklus hingga mencapai target 85% sesuai kriteria ketuntasan minimalnya sekolah. Hasil penelitian diperoleh bahwa pembelajaran dengan mengimplementasikan pembelajaran kooperatif jigsaw memiliki dampak positif yaitu dapat meningkatkan keterampilan gerak start jongkok lari jarak pendek yang ditunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar peserta didik dari setiap siklus pembelajaran, yaitu siklus I (53,33%) dan siklus II (86,66%). Dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak peserta didik selanjutnya, maka guru hendaknya sering melatih peserta didik dengan berbagai metode pengajaran, walaupun dalam taraf yang sederhana, dimana nantinya dapat menemukan pengetahuan baru serta memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga mampu memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

Kata Kunci: *Jigsaw, Keterampilan Gerak, Lari Jarak Pendek, Tindakan Kelas*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Dilanjutkan pula, bahwa pendidikan adalah sebagai proses upaya untuk mengenal secara sadar yang dirancang untuk menjadikan proses perubahan belajar tingkah laku peserta didik untuk memperoleh pengembangan diri yang berjiwa cerdas, memiliki kepribadian serta penguatan agama yang lebih spritual, memiliki sikap (tingkah laku) yang terpuji, serta kemampuan keterampilan mengasah baik dari segi individunya maupun untuk kepentingan agama, masyarakat bangsa dan negara. Tujuan pendidikan juga telah dijelaskan bahwa untuk mengembangkan kemampuan bagi siswa sebagai insan

(individu) yang ber-IMTAQ kepada Tuhan yang Esa, berperilaku baik, berkeaktifitas, sehat jasmani, memiliki potensi ilmu, jiwa yang mandiri dan kecakapan, berusaha, bertanggung jawab serta memiliki wawasan kewarganegaraan yang berdemokrasi (UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Bab I tentang SISDIKNAS).

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional maka diharapkan proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara komunikatif, kreatif, menciptakan kemandirian dalam bekerja dan bekerjasama, memberikan kebebasan dalam berprakarsa, menciptakan kreativitas bakat minat dan sportivitas, mengembangkan dan psikologis peserta didik, mengasyikkan (suasana menyenangkan), memberi inspirasi dan dukungan, mengaktifkan peserta didik dalam berkreasi aktif. Menurut Aqip, (2014), sebagai tenaga pendidik hendaknya menjadi garda terdepan dalam dunia pendidikan



yang mampu berkreasi, menjadi motivator sesuai bidang ilmu serta menjadikan suasana pembelajaran yang mengasyikkan dan bermutu (Prastowo, 2012).

Sejak tahun ajaran 2013/2014, SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara sebagai sekolah yang telah menerapkan sistem kurikulum tahun 2013. Pembelajaran dengan kurikulum tersebut di sekolah ini ternyata mengalami banyak kendala terkait dengan upaya peningkatan kegiatan pembelajaran dan proses penciptaan ide-ide cemerlang peserta didik. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan psikomotorik khususnya dalam praktek start jongkok dan lari jarak pendek di dalam menerapkan pendekatan pembelajaran maupun model pembelajaran lainnya.

Hasil temuan awal pada peserta didik khususnya di sekolah SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara kelas VIII-A adalah terdapatnya permasalahan dan kendala yang kurang memuaskan dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dengan topik materi kompetensi dasar terkait keterampilan gerak spesifik jalan, berlari, melakukan lompat dan pelemparan pada beberapa kegiatan permainan biasa maupun secara tradisional. Salah satu indikator pencapaian kompetensi yang diajarkan adalah mempraktikkan teknik gerakan start lari jarak pendek 50 m dan 100 m. Indikator gerakannya terdiri dari gerakan posisi tangan, gerakan posisi badan dan arah pandangan mata) (Kemdikbud, 2017). Teknik gerakan tersebut harus dilakukan dengan saling berinteraksi satu sama lain secara baik. Terkhusus pada materi pembelajaran reguler mengenai konsep gerakan dasar start jongkok lari jarak pendek. Hasil penelitian Laksana et al., (2021), menjelaskan bahwa jika kemampuan gerak dasar lari masih belum maksimal, maka diperlukan suatu acuan bagi guru, aktifis olahragawan, pelatih untuk melakukan peningkatan kemampuan gerak dasar lari yaitu koordinasi kondisi fisik serta sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil tes awal tentang pelaksanaan ulangan harian praktik pada materi pembelajaran reguler mengenai kemampuan dasar gerak fundamental start jongkok lari jarak pendek 50 m dan 100 m, menunjukkan bahwa di kelas VIII-A hanya 13 orang mendapatkan nilai di atas skor Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni > 80 dari jumlah 30 orang, sedangkan 17 orang mendapatkan nilai di bawah KKM. Selama ini proses pembelajaran start jongkok lari jarak pendek di SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara belum mencapai target yang memuaskan, hal ini terjadi karena saat proses pembelajaran ada beberapa kendala atau hambatan yang menyebabkan sehingga peserta didik tidak bisa melakukan start jongkok lari jarak pendek dengan baik, antara lain: peserta didik saat melakukan penempatan posisi tangan, kaki, lutut, bahu dan bokong pada gerak start jongkok lari jarak pendek untuk kategori aba-aba bersedia yang kurang maksimal; peserta didik saat melakukan aba-aba pada gerak start jongkok lari jarak pendek yaitu siap garis pandangan dan sudut lutut juga kurang tepat.

Berdasarkan kasus tersebut, maka diperlukan suatu strategi dan teknik dalam meningkatkan keterampilan peserta didik dengan mengimplementasikan konsep pembelajaran. Sesuai paradigma pendidikan konvensional bahwa dalam model pembelajaran klasikal dan ceramah itu diterapkan tanpa melakukan variasi-variasi model pembelajaran yang mengasyikkan dan memberi suasana menantang untuk berinovasi dan bekerja. Hasil penelitian selanjutnya tentang prestasi belajar Penjasorkes pada materi kebugaran jasmani mampu telah dapat ditingkatkan hasil belajarnya melalui pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw (Suryono, 2021). Penelitian Suwiwa (2015), menyatakan bahwa dengan praktek serta teori renang II, mampu ditingkatkan praktik dan keterampilannya melalui aplikasi pembelajaran kooperatif jigsaw. Begitupun, hasil dan kegiatan belajar materi dasar *passing control* sepak bola dapat ditingkatkan dengan



menggunakan pembelajaran kooperatif jigsaw di SMAN 2 Singaraja TP. 2013/2014 kelas X Ilmu Sosial 3 (Sudarsana et al., 2014). Sejalan dengan itu pula, (Chaidir, 2021), menyatakan hasil penelitiannya bahwa dalam bidang pelajaran PENJAS telah diperoleh hasil belajar pengetahuan maupun keterampilan peserta didik yang lebih meningkat menggunakan pembelajaran kooperatif jigsaw yakni dari segi pengetahuan (awal 71,1%, 71,9% siklus I dan 82% siklus II) sedangkan keterampilannya (awal 72,39%, 73,4% siklus I dan 81,56% siklus II).

Dari beberapa uraian penelitian sebelumnya, maka diharapkan penelitian ini mampu diimplementasikan pembelajaran kooperatif jigsaw berfokus pada keterampilan praktek peserta didik. Adapun materi yang dipermasalahkan berbeda dengan bahasan materi yang telah diteliti, yaitu start jongkok lari jarak pendek. Materi tersebut, berdasarkan hasil observasi dari segi keterampilannya di SMPN 13 Penajam Paser Utara, peserta siswanya saat proses pembelajaran start jongkok mengalami beberapa kendala, sehingga peneliti sangat tertarik untuk fokus mengkaji dari keterampilan geraknya.

Bertolak dari permasalahan di atas, maka peneliti mencari solusi untuk melakukan peningkatan keterampilan gerak peserta didik dari segi implementasi model pembelajaran yang baru diterapkan guru kepada peserta didik selama pembelajaran dilakukan. Paradigma lama pendidikan konvensional yang selalu menggunakan pendekatan model atau strategi klasikal dan ceramah monoton, tanpa diselingi berbagai model pembelajaran yang menarik dan menantang untuk berusaha. Sehingga dengan mengimplementasikan pembelajaran kooperatif jigsaw pada penelitian ini diharapkan peserta didik dapat melakukan keterampilan start jongkok lari jarak pendek dengan baik. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, untuk meningkatkan keterampilan belajar start jongkok pada lari jarak pendek diperlukan suatu model pembelajaran khususnya pada mata

pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Model pembelajaran ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan gerak start jongkok pada lari jarak pendek.

Berdasarkan latar belakang di atas, dirumuskan permasalahan penelitian sebagai urgensi pokok penelitian yaitu "Apakah pembelajaran menggunakan model pembelajaran kooperatif jigsaw dapat meningkatkan keterampilan gerak start jongkok lari jarak pendek peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara tahun ajaran 2021/2022?". Dari permasalahan tersebut maka penelitian ini berfokus dan bertujuan meningkatkan keterampilan gerak start jongkok lari jarak pendek melalui model pembelajaran kooperatif jigsaw. Manfaat penelitian ini dapat memotivasi peserta didik untuk aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga tercipta pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan minat dan kemampuan cabang olahraga atletik mengenai start jongkok lari jarak pendek yang mendukung prestasi.

METODE

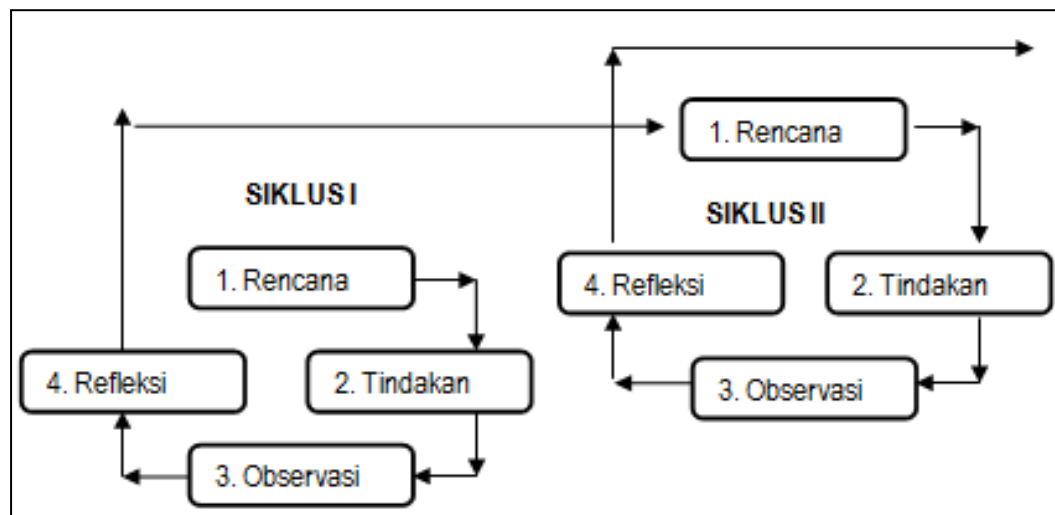
Penelitian ini telah berlangsung pada bulan Oktober – November 2021 di SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur. Proses pembelajarannya dilakukan di semester ganjil T.A 2021/2022. Subjek penelitiannya adalah peserta didik kelas VIII-A, yaitu sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan. Karakteristik dari kelas ini adalah cara belajarnya belum optimal. Terpilihnya kelas VIII-A sebagai subyek penelitian disebabkan observasi awal kemampuan dan pola gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih rendah dari kelas lainnya, serta motivasi dan keinginan berolahraga masih kurang.

Data penelitian ini, teknik pengumpulannya dilakukan dalam bentuk uji tes keterampilan gerak peserta didik melalui praktik. Tes tersebut telah disusun melalui indikator pembelajaran dalam mengukur



keterampilan pada materi yang diajarkan. Uji tes praktik tersebut dilaksanakan pada masing-masing akhir pembelajaran siklus I dan II, dengan tujuan mengetahui tingkat kemampuan peningkatan keterampilan dalam pembelajaran sesuai target minimal KKM yang telah distandarkan di sekolah yaitu 85% tuntas.

Prosedur penelitian ini mengikuti proses tahapan mulai dari fase perencanaan (*planning*), fase tindakan (*action*), fase observasi (*observation*), dan fase refleksi (*reflection*). Secara alur ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis diperoleh berdasarkan skor keterampilan gerak peserta didik setelah pembelajaran pada dua siklus dengan berdasarkan data lembar observasi selama pembelajaran melalui pembelajaran kooperatif tipe jigsaw berlangsung. Untuk siklus I dilakukan pembelajaran dengan materi start jongkok dan siklus II materinya

adalah lari sprint. Namun sebelumnya dilakukan observasi awal pada kedua materi tersebut, hal ini dilakukan agar kemampuan tahapan awal materi ajar mudah diketahui dan dipahami.

Berikut hasil analisis deskriptif keterampilan gerak dapat ditunjukkan pada tabel 1. di bawah ini:

Tabel 1. Hasil skor keterampilan gerak peserta didik setiap fase.

Statistik	Nilai Skor Setiap Kegiatan		
	Observasi Awal	Siklus I	Siklus II
Subjek	30	30	30
X_{max}	90,00	90,00	95,00
X_{min}	65,00	65,00	75,00
Rentang skor	25,00	25,00	20,00
X_{rata}	77,17	78,83	84,33
Sd	3,82	3,86	2,90
Σ Tidak Tuntas	17	14	4
Σ Tuntas dan %	13 (43,33%)	16 (53,33%)	26 (86,67%)



Berdasarkan Tabel 1 bahwa nilai rata-rata (X_{rata}) keterampilan gerak peserta didik diperoleh melalui tiga kegiatan penilaian yaitu penilaian observasi awal (pra), penilaian kegiatan pembelajaran siklus I dan penilaian kegiatan pembelajaran siklus II. Secara keseluruhan peserta didik memperoleh skor rata-rata mencapai 77,17 untuk hasil observasi awal pada materi ajar start jongkok. Pada proses pembelajaran siklus I dihasilkan skor rata-ratanya 78,33 dengan standar deviasi (sd) 6,00. Selanjutnya disiklus II X_{rata} -nya diperoleh 84,33, standar deviasi (sd) 6,00 dari skor ideal (maksimal) yang dicapai yakni 100 sedangkan skor terendah dicapai 65,00 dan 75,00 untuk masing-masing kedua siklus. Tabel 4.1 juga ditunjukkan adanya peningkatan skor yaitu dari siklus I 90,00 meningkat menjadi 95 disiklus II melalui pembelajaran kooperatif jigsaw.

Berdasarkan hasil ketuntasan, pada saat dilakukan observasi awal pada materi ajar yaitu start jongkok lari jarak pendek, total peserta didik yang sudah tuntas sebanyak 13 orang (43,33 %). Hasil ini diperoleh bahwa masih ditemukannya skor ketuntasan belajar yang belum maksimal pada peserta didik dimana hanya sebesar 43,33% yang mencapai ≥ 80 . Artinya persentasi tersebut masih dikategorikan lebih kecil dari target persentase ketuntasan belajar yaitu 85,00%.

Namun setelah diterapkan model pembelajaran kooperatif jigsaw dihasilkan jumlah peserta didik yang belum tuntas mengalami penurunan yaitu 14 orang (46,37 %) disiklus I dan 4 orang (13,33 %) disiklus II. Pada proses pembelajaran siklus I diperoleh nilai rata-rata skor keterampilan peserta didik adalah 78,83 dan ketuntasan belajar mencapai 53,33 % atau ada 16 peserta didik dari 30 peserta didik sudah tuntas belajar. Sedangkan pada pembelajaran siklus II diperoleh X_{rata} keterampilan lari sprint sebesar 84,33. Dari 30 responden yang berhasil tuntas, sebanyak 86,67 % tuntas dan 13,33 % belum mencapai ketuntasan belajar. Artinya target minimal KKM yang telah distandarkan

di SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara khususnya penilaian keterampilan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yaitu 85% telah tercapai dan berada di atas target. Teknik penilaian keterampilan praktik dilakukan dengan cara mengukur capaian pembelajaran berupa keterampilan proses yang bertujuan menilai kemampuan peserta didik dalam mendemonstrasikan keterampilannya dalam melakukan suatu kegiatan Menurut (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan 2017).

Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan skor keterampilan gerak peserta didik pada siklus II ini cenderung dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran kooperatif jigsaw, sehingga terlihat pula perilaku dan cara peserta didik lebih menguasai fase pembelajaran. Dari sinilah, guru dan peserta didik lebih mudah menjalin komunikasi dan keakraban dalam memproses kegiatan pembelajaran sehingga pencapaian pemahaman materi dan keterampilan lebih bisa teratasi dan terkendali dari segi kerjasama baik kerja tim sesama peserta didik maupun guru- peserta didik. Jika dilihat berdasarkan indikator ketercapaian materi baik siklus I maupun siklus II, telah terjadi peningkatan setiap fase indikator. Hal ini telah didukung hasil penelitian sebelumnya yaitu dengan mengimplementasikan pembelajaran kooperatif Jigsaw mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Chaidir, 2021).

Selain daripada itu, terjadinya peningkatan keterampilan gerak peserta didik pada siklus kedua disebabkan karena pada kegiatan fase refleksi yang menguatkan diakhir kegiatan pembelajaran siklus I sebagai evaluasi dan tindak lanjut untuk melakukan tindakan siklus berikutnya. Adapun hasil refleksi ini yaitu:

- a. Penyebaran siswa yang tergolong pintar ke dalam kelompok-kelompok yang kurang memahami proses pembelajaran



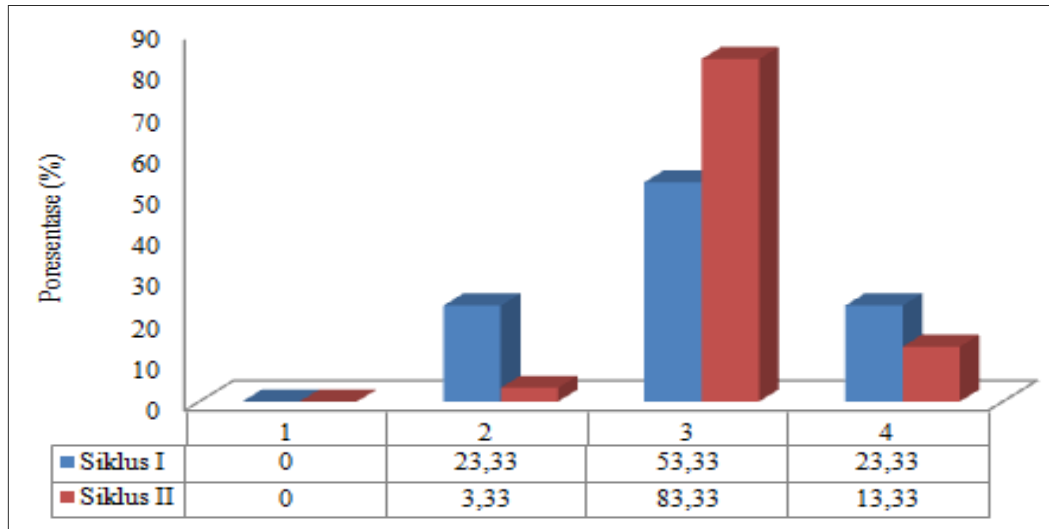
- model kooperatif jigsaw. Dalam penelitian Suryono, (2021), tentang prestasi belajar Penjasorkes pada materi kebugaran jasmani, metode yang dilakukan dengan melakukan penyebaran kelompok bagi siswa pintar. Hasilnya telah terjadi peningkatan signifikan hasil belajarnya menggunakan pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw.
- b. Memberikan peranan yang lebih besar pada peserta didik dalam melakukan kegiatan pembelajaran sehingga memudahkan menemukan suatu teknik (cara) secara berkelompok. Chaidir (2021) menjelaskan bahwa peserta didik diberi kesempatan berperan secara berkolaborasi untuk bebas melakukan aktivitas pembelajaran sehingga mampu menemukan cara atau solusi dari permasalahan yang diberikan oleh guru. Sehingga dengan pembelajaran kooperatif Jigsaw yang telah dilakukan, telah dapat meningkatkan pengetahuan hasil belajarnya serta menumbuhkan inovasi dan keterampilan yang lebih kreatif.
 - c. Membiasakan lagi penggunaan metode pengajaran dengan merevisi bagian seperti pembimbingan lebih diperbanyak dan memotivasi peserta didik untuk belajar tutor sebaya. Guru sebagai peneliti telah melakukan langkah strategi dengan memotivasi serta membuat pembiasaan metode pembelajaran kepada peserta didik berupa tutor sebaya. Aqip (2014), menguraikan bahwa guru hendaknya menjadi garda terdepan dalam dunia pendidikan yang mampu berkreasi, menjadi motivator sesuai bidang ilmu
 - d. Menambah waktu bagi peserta didik dalam melakukan kegiatan keterampilan gerak khususnya belajar start jongkok. Menurut Prastowo (2012), guru harus berupaya menjadikan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan bermutu. Sehingga diperlukan langkah inisiatif memberi ruang dan waktu peserta didik untuk melakukan kreativitas dan keterampilan sesuai kemampuan yang dimilikinya.
 - e. Merevisi pembagian waktu dengan memberikan porsi waktu untuk memotivasi diri dan melakukan kerja aktivitas yang lebih maksimal kepada peserta didik pada kegiatan pembelajaran. Sejalan dengan penelitian Nopiyanto & Raibowo (2020), bahwa dalam pembelajaran jigsaw hendaknya diberi motivasi diri untuk melakukan aktivitas sehingga hasil belajar dan keterampilannya dalam pembelajaran penjas dapat meningkat.
- Hasil yang diperoleh berdasarkan observasi pelaksanaan keterampilan gerak pada pembelajaran dilakukan sebagai tindakan perbaikan yang diamati pada siklus I ke siklus II. Hasil analisis tersebut memberikan gambaran umum tentang keterampilan gerak yang dimiliki peserta didik selama dua siklus berlangsung. Pada siklus I materi ajar yang telah diberikan adalah start jongkok yang terdiri dari lima indikator capaian yaitu posisi kaki tumpu, posisi kaki yang lainnya, pandangan ke depan, posisi badan keseluruhan, dan posisi lutut aba-aba siap. Sedangkan pada siklus II adalah lari sprint untuk jarak 50 m dan 100 m menjadi materi ajar. Adapun capaian indikator yang dilakukan adalah posisi kaki, posisi tangan, pandangan ke depan, cara memasuki garis finish dan waktu yang digunakan. Kedua siklus tersebut masing-masing diajarkan materinya dengan penerapan pembelajaran kooperatif jigsaw. Masing-masing dilakukan observasi penilaian setiap indikator dengan skor 4 (sangat terampil), skor 3 (terampil), 2 (kurang terampil) dan 1 (tidak terampil).
- Berikut hasil observasi capaian persentase keterampilan gerak peserta didik dengan model pembelajaran kooperatif jigsaw peserta didik untuk siklus I dan siklus II:
- a. Keterampilan start jongkok pada posisi kaki tumpu (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada posisi kaki (siklus II)
- Pada siklus I diperoleh gambaran bahwa keterampilan start jongkok peserta



didik pada posisi kaki tumpu untuk kategori sangat terampil (4) sebanyak 23,33 %; untuk kategori terampil (3) sebanyak 53,33 %; untuk kategori kurang terampil (2) sebanyak 23,33 % dan untuk kategori tidak terampil (1) sebanyak 0,00 %. Sedangkan pada siklus II diperoleh keterampilan lari sprint yaitu: siswa yang terampil pada posisi kaki (untuk kategori sangat terampil (4) 13,33 %;

terampil (3) 83,33 %; kurang terampil (2) 3,33 % dan tidak terampil (1) sebanyak 0,00 %.

Hasil penilaian observasi tentang keterampilan start jongkok pada posisi kaki tumpu (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada posisi kaki (siklus II) lebih jelasnya digambarkan seperti pada Gambar 2. berikut:



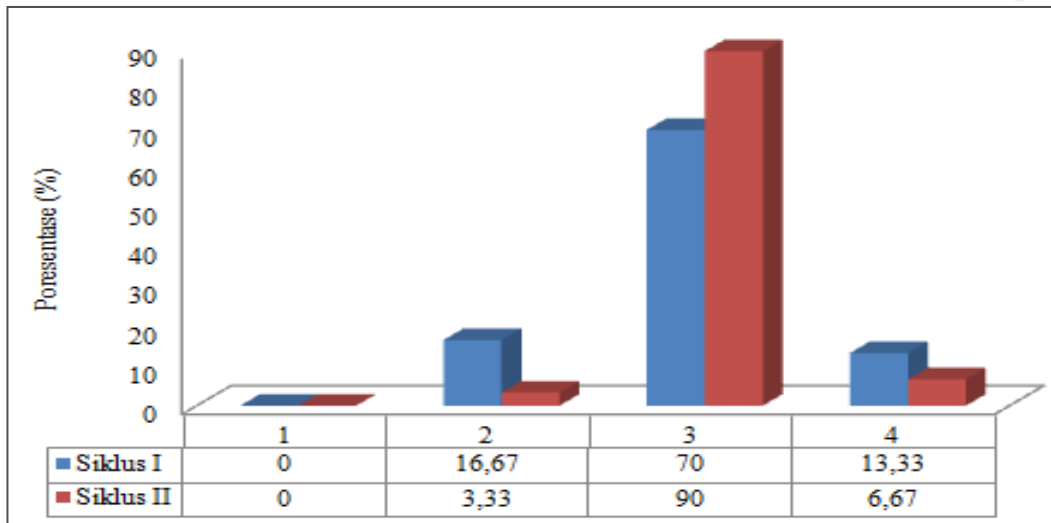
Gambar 2. Hasil skor keterampilan star jongkok untuk posisi kaki tumpu (Siklus I) dan keterampilan lari sprint untuk posisi kaki (Siklus II).

b. Keterampilan start jongkok pada posisi yang lainnya (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada posisi tangan (siklus II)

Dari siklus I diperoleh gambaran start jongkok peserta didik untuk posisi kaki yang lainnya untuk kategori sangat terampil (4) mencapai 13,33 %, peserta didik yang terampil (3) mencapai 70,00 % dan sebanyak 16,67 % berada pada kategori kurang terampil (2). Indikator ini diperlukan perhatian dan tindakan sebagai upaya untuk melakukan beberapa tindakan perbaikan proses pembelajaran pada siklus selanjutnya. Untuk proses siklus II telah

diperoleh gambaran keterampilan peserta didik pada lari sprint untuk posisi tangan yaitu jumlah peserta didik yang sangat terampil (4) 6,67 %, untuk peserta didik yang kategori terampil (3) mencapai 90,00 %. Dan ini terjadi peningkatan yang signifikan 20,00 % dari siklus I. Hanya 3,33 % berada pada kategori kurang terampil (2).

Untuk lebih jelasnya, hasil observasi penilaian indikator keterampilan kedua pada masing-masing siklus dapat disajikan seperti Gambar 3. di bawah ini:



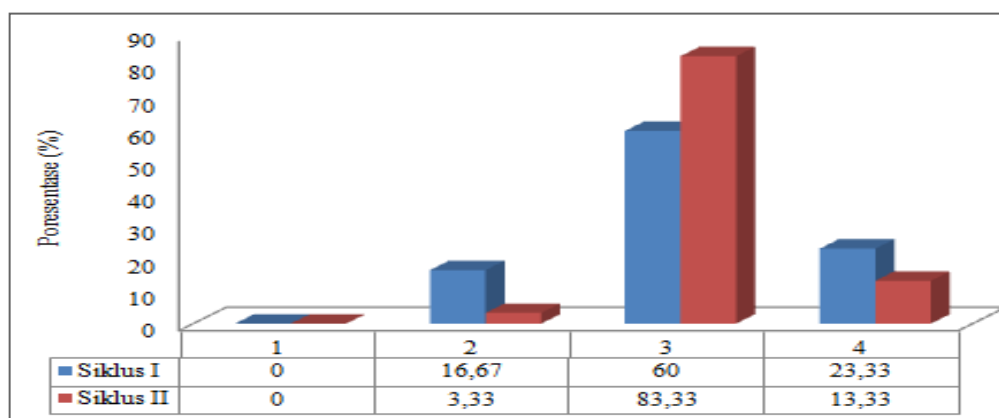
Gambar 3. Hasil skor keterampilan star jongkok untuk posisi kaki yang lainnya (Siklus I) dan keterampilan lari sprint untuk posisi tangan (Siklus II).

c. Keterampilan start jongkok pada posisi pandangan ke depan (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada posisi pandangan ke depan (siklus II).

Siklus I diperoleh gambaran peserta didik yang sangat terampil (4) pada start jongkok untuk posisi pandangan kedepan mencapai 23,33 %, kategori terampil (3) mencapai peserta didik sebanyak 60,00 % sedangkan yang kurang terampil (2) mencapai 16,67 %. Jika dibandingkan dengan pembelajaran siklus II, diperoleh peserta didik yang sangat terampil (4) pada start jongkok untuk posisi pandangan kedepan mencapai 13,33 %, kategori terampil (3) mencapai peserta didik

sebanyak 83,33 %. Dan ini terjadi peningkatan yang signifikan 23,23 % dari siklus I. Artinya model pembelajaran dan metode pembelajaran yang diberikan sangat efektif karena berbagai refleksi dan perbaikan dilakukan pada siklus II. Hanya 3,33 % peserta didik masih berada pada kategori kurang terampil (2) disebabkan karena kemampuan dalam memahami posisi pandangan ke depan pada lari sprint masih perlu ditingkatkan.

Hasil observasi keterampilan start jongkok pada posisi pandangan ke depan (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada posisi pandangan ke depan (siklus II) dapat diuraikan seperti pada Gambar 4. berikut ini:



Gambar 4. Hasil skor keterampilan star jongkok untuk pandangan ke depan (Siklus I) dan keterampilan lari sprint untuk pandangan ke depan (Siklus II).

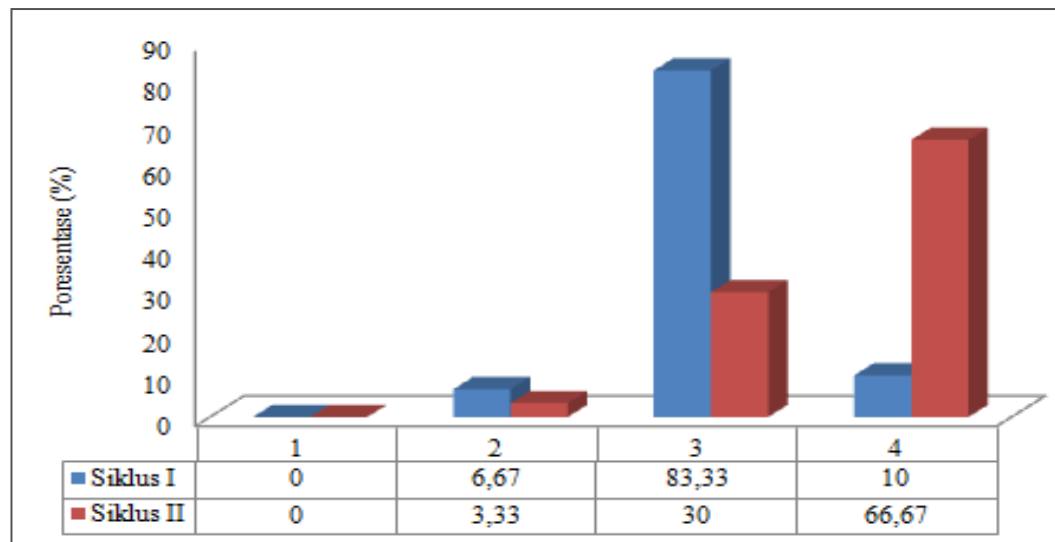


- d. Keterampilan start jongkok pada posisi badan keseluruhan (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada cara memasuki garis finish (siklus II)

Siklus I dengan materi ajar start jongkok diperoleh gambaran peserta didik untuk posisi badan keseluruhan mencapai 10,00 % dengan kategori sangat terampil (4), sebanyak 83,33 % peserta didik yang berada pada kategori terampil (3) dan hanya 6,67 % berada pada kategori kurang terampil (2). Hal ini siswa mendapat tindakan yang serius sebagai upaya perbaikan pada siklus berikutnya. Sedangkan pada siklus II diperoleh gambaran bahwa peserta didik yang melakukan lari sprint dengan cara memasuki garis finish dengan sangat

terampil (4) mencapai 66,67 %. Peserta didik yang dapat memasuki garis finish dengan terampil (3) mencapai 30,00 % dan yang kurang terampil (2) hanya 3,33 %. Jika dibandingkan kedua siklus tersebut, tentunya pada siklus II telah mencapai peningkatan yang lebih baik dan sangat efektif. Hal ini disebabkan karena pemahaman model pembelajaran dan metode pembelajaran yang digunakan oleh peserta didik sudah mampu dikuasai pada siklus II.

Adapun hasil observasi penilaian tentang keterampilan start jongkok pada posisi badan keseluruhan (siklus I) dan keterampilan lari sprint untuk cara memasuki garis finish, dapat ditunjukkan pada sajian Gambar 5.

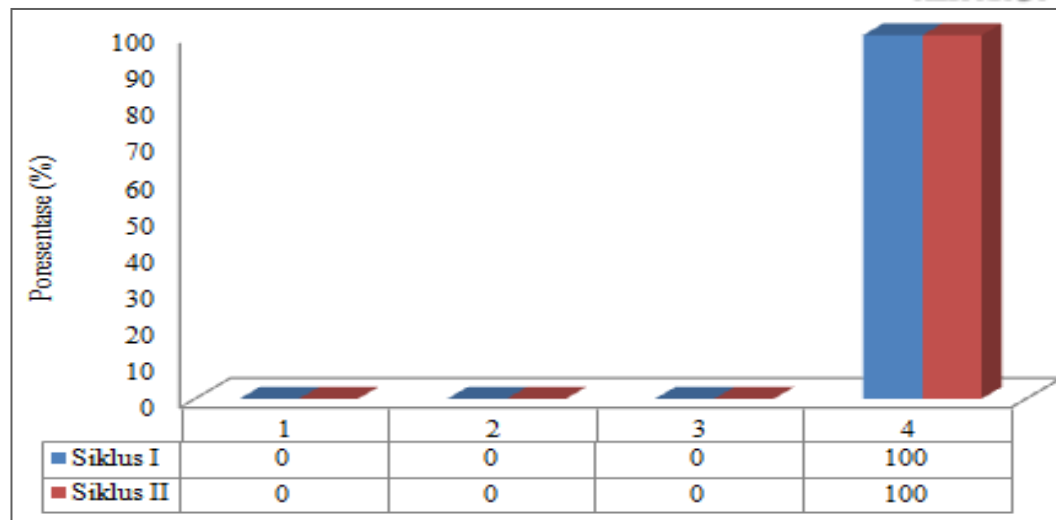


Gambar 5. Hasil skor keterampilan star jongkok untuk posisi badan keseluruhan (Siklus I) dan keterampilan lari sprint untuk cara memasuki garis finish (Siklus II).

- e. Keterampilan start jongkok pada posisi lutut aba-aba siap (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada waktu yang digunakan (siklus II)

Keterampilan peserta didik di siklus I pada materi start jongkok diperoleh gambaran bahwa yang terampil dalam hal posisi lutut aba-aba siap mencapai 30,00 % dan sangat terampil (4) hanya 70 %. Bila dibandingkan pada pembelajaran siklus II dengan materi ajar lari sprint, diperoleh 100,00 % siswa berada pada kategori sangat terampil (4). Artinya baik pada siklus I

maupun siklus II, keduanya menghasilkan penilaian keterampilan yang baik. Hal ini didukung oleh model pembelajaran kooperatif jigsaw yang mudah dipahami serta indikator keterampilan yang diberikan mudah dilakukan oleh peserta didik. Untuk lebih jelasnya hasil observasi penilaian tentang keterampilan start jongkok dengan posisi lutut aba-aba siap (siklus I) dan keterampilan lari sprint pada waktu yang digunakan (siklus II), dapat dilihat pada sajian Gambar 6. berikut ini:



Gambar 6. Hasil skor keterampilan star jongkok untuk posisi lutut aba-aba siap (Siklus I) dan keterampilan lari sprint untuk waktu yang digunakan (Siklus II).

Berdasarkan kelima keterampilan gerak start jongkok yang menjadi analisis temuan, maka pada dasarnya jika dibandingkan kedua siklus tersebut (siklus I dan siklus II) telah terjadi peningkatan yang signifikan dengan menerapkan dan mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif jigsaw. Artinya bahwa pembelajaran yang diberikan telah efektif diajarkan kepada peserta didik khususnya materi yang diajarkan.

Terjadinya peningkatan ini disebabkan karena pemahaman dan penguasaan pada materi start jongkok yang lebih mudah diterima saat menerapkan pembelajaran tersebut serta pendekatan guru dalam mengimplementasi pembelajaran jigsaw signifikan memengaruhi motivasi dan perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran. Hal ini relevan dengan dua penelitian sebelumnya yang mendukung yaitu Sudarsana et al. (2014), bahwa untuk parameter aktivitas dan hasil belajar telah mampu ditingkatkan melalui pembelajaran kooperatif tipe jigsaw I. Sedangkan menurut Nopiyanto & Raibowo (2020) bahwa dengan penerapan model pembelajaran Jigsaw dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga.

Penelitian tentang keterampilan gerak start jongkok lari jarak pendek ini juga dapat

dipengaruhi dari segi motivasi, minat dan metode pembelajaran yang sesuai. Ketiga faktor tersebut telah sejalan dengan dua penelitian sebelumnya. Menurut Nopiyanto & Raibowo (2020), bahwa dengan pembelajaran jigsaw dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas. Penelitian lainnya juga telah diperoleh bahwa model dengan pembelajaran kooperatif Jigsaw dapat mempengaruhi minat dan hasil belajar siswa dalam permainan bola basket (Hudah & Fitriawan, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif jigsaw dapat meningkatkan keterampilan gerak start jongkok lari jarak pendek peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara pada semester ganjil tahun ajaran 2021/2022. Hal ini ditandai dengan terdapatnya peningkatan ketuntasan belajar peserta didik dari segi keterampilan gerak yaitu siklus I (53,33%), siklus II (86,66%). Rekomendasi penelitian ini adalah untuk melaksanakan pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif jigsaw diperlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar dapat



diterapkan dengan pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif jigsaw sehingga diperoleh hasil yang optimal. Dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak peserta didik, guru hendaknya lebih sering melatih peserta didik dengan berbagai metode pengajaran, walaupun dalam taraf yang sederhana, dimana peserta didik nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga peserta didik berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini memuat ucapan terimakasih kepada Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Penajam Paser Utara dan Tim dari SMP Negeri 13 Penajam Paser Utara serta rekan-rekan sejawat, yang telah memberikan bantuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip, Z. (2014). Model-model, Medias, dan Strategi Pembelajaran kontekstual (inovatif). Bandung: Yrama Widya.
- Chaidir, M. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Permainan Sepak Bola Di Muhammadiyah Boarding School Palopo.
- Hudah, M., & Fitriawan, C. F. (2020). Pengaruh model pembelajaran kooperatif student team achievemen division (STAD) dan Jigsaw terhadap minat dan hasil belajar bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pecangaan. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 1(3), 52–56.
- Kemdikbud. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Untuk SMP/MTs Kelas VII. In *Kemdikbud*,.
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Penerapan model pembelajaran Jigsaw untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 61–69.
- Prastowo, A. (2012). *Panduan Kreatif Membuat bahan Ajar Inovatif*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Sudarsana, I. K., Artanayasa, I. W., Wijaya, I. M. K., & Ked, S. (2014). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw I Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Passing Control Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 2(1).
- Suryono. (2021). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Penjasorkes Melalui Model Kooperatif Tipe Jigsaw di SMAN 4 Tebo Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal STRATEGY*, 1(2), 223–230.
- Suwiwa, I. G. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Mata Kuliah Teori Dan Praktek Renang li. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 666–674. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v4i2.6063>