



EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF JIGSAW DALAM UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Deliana Buulolo¹, Janes Jainurakhma²

¹Universitas Terbuka

²Universitas Kepanjen

Penulis Korespondensi: delianabuulolo0@gmail.com

Keywords:

Jigsaw model,
physical fitness,
circuit training,
physical education,
elementary school

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of the Jigsaw-type cooperative learning model in improving the physical fitness of fourth-grade students at SD Negeri No. 078553 Orlin. The research method employed is Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles with a sample of 21 fifth-grade students, consisting of 11 boys and 10 girls. The physical fitness material applied was circuit training, which involved group exercises focusing on muscle strength, agility, and endurance. Data collection instruments included physical fitness tests, active participation observation sheets, and student learning motivation questionnaires. The results showed an increase in the students' average physical fitness test scores from 62 on the pre-test to 80 on the post-test in the second cycle, reflecting a 29% improvement. Students' active participation in group activities also rose from 76% in the first cycle to 90% in the second cycle. In addition, the questionnaire results indicated that the percentage of students who reported being highly motivated to participate in PE lessons increased from 47% before the intervention to 81% after the implementation of the Jigsaw model. These findings demonstrate that the Jigsaw-type cooperative learning model is effective in enhancing physical fitness, learning motivation, and active engagement among elementary school students. It is recommended that PE teachers regularly implement this model to achieve more optimal learning outcomes.

Kata kunci:

Model Jigsaw,
Kebugaran jasmani,
Circuit training,
PJOK,
Sekolah dasar

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan subjek sebanyak 21 siswa kelas V, terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Materi kebugaran jasmani yang diterapkan adalah circuit training, yang melibatkan latihan kekuatan otot, kelincahan, dan daya tahan secara berkelompok. Instrumen pengumpulan data meliputi tes kebugaran jasmani, lembar observasi partisipasi aktif, dan angket motivasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata tes kebugaran jasmani siswa dari 62 pada pre-test menjadi 80 pada post-test siklus kedua, atau mengalami peningkatan sebesar 29%. Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan kelompok juga meningkat dari 76% pada siklus pertama menjadi 90% pada siklus kedua. Selain itu, hasil angket motivasi belajar menunjukkan bahwa siswa yang menyatakan sangat termotivasi mengikuti pelajaran PJOK naik dari 47% sebelum tindakan menjadi 81% setelah penerapan model Jigsaw. Temuan ini membuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan aspek kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan keterlibatan aktif siswa sekolah dasar. Disarankan agar guru PJOK mengimplementasikan model ini secara rutin untuk mencapai hasil pembelajaran yang lebih optimal.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam kurikulum sekolah dasar yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap sosial siswa. Pendidikan jasmani di sekolah dasar berperan penting dalam membentuk fondasi kebugaran fisik dan keterampilan motorik siswa. Pada tingkat sekolah dasar, pelajaran ini

tidak hanya menjadi media pembentukan fisik, tetapi juga berperan dalam membangun karakter melalui aktivitas kelompok yang mendorong kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab (Iyakrus, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nurhadi, 2019). Pada siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani berkaitan erat dengan komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Menurut Permendikbud No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses, pembelajaran pendidikan jasmani harus diarahkan pada pengembangan kebugaran jasmani sebagai bagian dari upaya menyiapkan generasi sehat dan produktif. Walau demikian, beberapa hasil studi di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori sedang atau rendah, akibat kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah (Kholifah & Irawan, 2021).

Namun, keterlibatan siswa dalam pelajaran ini seringkali kurang optimal pada siswa kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin, yang dapat dilihat dari rendahnya tingkat partisipasi dan hasil belajar siswa dalam aktivitas fisik (Pratiwi et al., 2023; Rokhayati et al., 2016). Realita di lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani masih banyak menghadapi tantangan, terutama dalam hal partisipasi aktif dan motivasi siswa. Beberapa siswa cenderung pasif, kurang bersemangat, atau merasa tertekan ketika harus mengikuti tes atau latihan kebugaran jasmani yang berulang dan monoton (Verianti & Najib, 2022). Kebugaran jasmani sendiri menjadi indikator penting dalam kesehatan fisik siswa, karena semakin baik tingkat kebugaran jasmani, semakin besar kapasitas siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Furnandi et al., 2022).

Di Indonesia, tes kebugaran jasmani pada siswa SD umumnya melibatkan pengukuran kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa hasil rata-rata kebugaran jasmani siswa Indonesia masih berada pada kategori sedang ke bawah, terutama pada kelompok usia sekolah dasar yang sedang berada dalam masa perkembangan motorik (Rejeki et al., 2024). Di sisi lain, perkembangan teori pembelajaran menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran aktif dan kooperatif dapat meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa, termasuk dalam pembelajaran jasmani (Susila, 2022).

Salah satu model yang dinilai efektif adalah model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Model ini menempatkan siswa sebagai bagian dari kelompok belajar yang saling bergantung satu sama lain untuk mencapai tujuan pembelajaran. Prinsip interdependence dalam Jigsaw membuat setiap siswa bertanggung jawab terhadap penguasaan materi, sekaligus mengajarkan mereka pentingnya kolaborasi dalam mencapai hasil optimal (Fadila et al., 2022).

Model pembelajaran kooperatif Jigsaw pertama kali dikembangkan oleh Elliot Aronson pada tahun 1978 sebagai metode untuk meningkatkan kerja sama dan saling ketergantungan positif antar siswa. Dalam model ini, kelas dibagi ke dalam kelompok kecil yang disebut kelompok asal. Setiap anggota kelompok kemudian mempelajari subtopik tertentu secara mendalam dalam kelompok ahli sebelum kembali ke kelompok asal untuk mengajarkan apa

yang telah dipelajari (Anitra, 2021). Prinsip utama model Jigsaw adalah keterlibatan aktif semua anggota kelompok dalam proses belajar, sehingga setiap siswa memegang peranan penting terhadap keberhasilan kelompok secara keseluruhan (Berlyana & Purwaningsih, 2019). Penerapan model ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi siswa untuk aktif bergerak dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, karena masing-masing siswa bertanggung jawab terhadap penguasaan dan pelaksanaan materi latihan tertentu yang akan diajarkan kepada teman sekelompoknya (Febiyanti et al., 2020).

Salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui latihan circuit training, yang merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berurutan di beberapa pos dengan target pengembangan berbagai komponen kebugaran. Setiap pos biasanya dirancang untuk melatih kekuatan, daya tahan, kecepatan, atau kelincahan. Latihan ini dinilai efektif untuk anak-anak karena dapat disesuaikan tingkat kesulitannya sesuai kemampuan siswa (Ardyanto, 2022). Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, circuit training dapat digunakan sebagai materi yang menarik karena menggabungkan variasi gerakan dan dapat dilakukan secara berkelompok. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan circuit training secara rutin mampu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot siswa SD secara signifikan (Rokhayati et al., 2016).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar siswa, namun masih sedikit yang mengkaji pengaruhnya terhadap aspek fisik seperti kebugaran jasmani. Penerapan model Jigsaw dalam materi circuit training memungkinkan integrasi antara pembelajaran sosial (kooperatif) dan pembelajaran motorik (fisik). Setiap siswa yang menguasai satu jenis latihan diharapkan dapat mengajarkan teknik yang benar kepada teman sekelompoknya, sehingga kualitas pelaksanaan gerakan meningkat, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh (Febiyanti et al., 2020). Dengan demikian, penggabungan model Jigsaw dengan circuit training dinilai sebagai inovasi yang memiliki potensi besar dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Melalui pendekatan ini, tidak hanya aspek kognitif yang akan meningkat, tetapi juga keterampilan fisik siswa, yang merupakan hal penting dalam perkembangan mereka. Penelitian lebih lanjut dalam bidang ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang dampak model pembelajaran kooperatif terhadap kebugaran jasmani dan memberikan dasar untuk praktik pedagogis yang lebih baik di sekolah dasar (Ermalinda et al., 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan aktivitas siswa, salah satunya dengan menggunakan model kooperatif Jigsaw. Model pembelajaran kooperatif Jigsaw dinilai mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa, karena setiap individu memiliki tanggung jawab dalam proses pembelajaran kelompok sehingga mendorong interaksi sosial serta pemahaman materi yang lebih baik (Suryono, 2021; Suwiwa, 2015).

Pentingnya kajian ini didukung oleh fakta bahwa kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan perkembangan siswa, di mana kondisi kebugaran yang rendah akan berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari (Ermalinda et al., 2022). Penelitian yang ada umumnya menunjukkan efektivitas berbagai model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar pada berbagai mata pelajaran, termasuk

pendidikan jasmani (Adiputra & Heryadi, 2021; Solahudin, 2023). Namun, masih terdapat gap dalam kajian mengenai efektivitas model Jigsaw di ranah kebugaran jasmani di sekolah dasar, khususnya dalam konteks pembelajaran circuit training yang merupakan metode efektif dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan fisik siswa (Arifin, 2018; Marlissa & Lima, 2022).

Melalui penelitian ini, penulis berupaya untuk mengisi gap tersebut dengan mengkaji efektivitas model Jigsaw dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih baik dan efektif, serta membantu guru dalam merancang pembelajaran yang menyenangkan dan berorientasi pada hasil yang optimal (Tambunan, 2021). Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan tinjauan baru dalam implementasi pendidikan jasmani di sekolah dasar yang sejalan dengan kebijakan Kurikulum Merdeka untuk menciptakan peserta didik yang aktif dan sehat (Angga et al., 2022; Rahmadayanti & Hartoyo, 2022).

Namun demikian, kajian empiris yang mengkaji secara langsung penerapan model Jigsaw dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian model Jigsaw lebih banyak difokuskan pada pembelajaran teori di kelas, seperti dalam mata pelajaran IPA, IPS, atau Bahasa Indonesia (Verianti & Najib, 2022). Padahal, pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran berbasis aktivitas fisik juga memerlukan inovasi model pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi dan performa kebugaran siswa secara bersamaan. Inilah yang menjadi gap penelitian yang hendak dijawab dalam studi ini. Penelitian sebelumnya telah mengonfirmasi efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar dan keterampilan sosial (Harvianto & Bernisa, 2019). Namun, penerapannya dalam konteks latihan kebugaran jasmani berbasis circuit training di jenjang sekolah dasar belum banyak dijelajahi (Ilahi et al., 2020).

Melalui pendekatan Penelitian Tindakan Lapangan (PTK), penelitian ini menawarkan kebaruan dalam dua hal. Pertama, mengkombinasikan metode Jigsaw dengan materi circuit training yang disesuaikan dengan kemampuan fisik siswa kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin. Kebaruan ini penting untuk menciptakan pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif. Kedua, penelitian ini tidak hanya mengukur peningkatan aspek kognitif atau sikap sosial, tetapi juga secara kuantitatif menilai peningkatan komponen kebugaran jasmani melalui tes standar sebelum dan sesudah penerapan tindakan khususnya pada siswa kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin (Nuarilenzy et al., 2022). Pendekatan semacam ini belum banyak ditemukan dalam kajian pendidikan jasmani di Indonesia, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin? Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas model Jigsaw dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi guru-guru SD Negeri No. 078553 Orlin untuk

mengadopsi model inovatif yang lebih menarik, partisipatif, dan mampu meningkatkan hasil kebugaran jasmani siswa secara optimal.

METODE

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

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin, dengan jumlah 21 orang yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Subjek dipilih secara purposif karena pada kelompok ini ditemukan adanya kecenderungan rendahnya tingkat kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes awal yang dilakukan oleh guru PJOK.

Materi yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan circuit training yang melibatkan beberapa pos latihan, yaitu: push-up, sit-up, squat jump, lari shuttle run, dan lompat tali. Materi ini dipilih karena mencakup berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

Model pembelajaran yang diterapkan adalah model kooperatif tipe Jigsaw, di mana siswa dibagi ke dalam kelompok asal yang beranggotakan 5-6 orang. Setiap anggota kelompok akan menjadi ahli pada satu pos latihan, kemudian kembali ke kelompok asal untuk mengajarkan gerakan yang telah dikuasai kepada teman-teman sekelompoknya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) Tes kebugaran jasmani menggunakan item-item tes sederhana yang sesuai dengan materi latihan (misal: jumlah push-up dalam 30 detik, jumlah sit-up dalam 30 detik, waktu tempuh shuttle run, dll), (2) Lembar observasi aktivitas siswa untuk menilai partisipasi, kerja sama, dan teknik pelaksanaan gerakan selama kegiatan berlangsung, (3) Catatan lapangan untuk mencatat peristiwa penting yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung, dan (4) Angket motivasi siswa untuk mengetahui perubahan motivasi siswa terhadap pelajaran PJOK sebelum dan sesudah tindakan.

Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani yang dilakukan sebelum tindakan (pre-test), setelah siklus I, dan setelah siklus II (post-test). Observasi dilakukan oleh guru mitra untuk mencatat aktivitas siswa di setiap pertemuan. Angket motivasi diberikan sebelum siklus pertama dimulai dan setelah siklus kedua selesai.

Data kuantitatif dari hasil tes kebugaran dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menghitung rata-rata (mean) dan persentase peningkatan antar siklus. Sementara data observasi dan catatan lapangan dianalisis secara kualitatif dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila: (1) terdapat peningkatan rata-rata skor tes kebugaran jasmani minimal sebesar 15% dari pre-test ke post-test; dan (2) lebih dari 80% siswa menunjukkan aktivitas dan partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran sesuai hasil observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum tindakan (pre-test), setelah siklus I, dan setelah siklus II. Hasil rata-rata skor tes kebugaran jasmani kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin disajikan pada Tabel 1 berikut:

No	Waktu Tes	Rata-rata Skor (skala 100)	Keterangan
1	Pre-test	62	Cukup
2	Setelah Siklus I	71	Baik
3	Setelah Siklus II	80	Baik Sekali

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor kebugaran jasmani sebesar 9 poin (14,5%) dari pre-test ke siklus I, dan peningkatan lanjutan sebesar 9 poin (12,6%) dari siklus I ke siklus II. Secara keseluruhan, skor kebugaran meningkat 18 poin (29%) dari pre-test ke post-test.

Peningkatan yang paling signifikan terjadi pada item tes kekuatan otot (push-up dan sit-up), di mana rata-rata jumlah repetisi meningkat dari 12 repetisi (pre-test) menjadi 18 repetisi (post-test). Pada item tes kelincahan (shuttle run), waktu tempuh rata-rata membaik dari 12,5 detik menjadi 10,8 detik.

b. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Lembar observasi yang dilakukan selama kegiatan menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa juga mengalami peningkatan. Pada siklus I, sebanyak 16 dari 21 siswa (76%) menunjukkan keaktifan dalam kelompok. Pada siklus II, angka ini meningkat menjadi 19 siswa (90%), yang berarti telah melampaui indikator keberhasilan penelitian ($\geq 80\%$).

c. Hasil Angket Motivasi Siswa

Angket motivasi belajar PJOK yang diisi oleh siswa sebelum dan sesudah tindakan menunjukkan adanya peningkatan seperti di tabel 2. Pada awalnya, hanya 10 siswa (47%) yang menyatakan sangat termotivasi mengikuti pelajaran PJOK. Setelah siklus II, angka ini meningkat menjadi 17 siswa (81%). Siswa menyatakan bahwa mereka lebih senang dengan model pembelajaran menggunakan kelompok Jigsaw karena merasa lebih bertanggung jawab terhadap teman sekelompok.

Tabel 2. Hasil Angket Motivasi Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Model Jigsaw

Kategori Motivasi	Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
Sangat Termotivasi (%)	47%	81%
Lainnya (Termotivasi/Cukup/Kurang) %	53%	19%
Jumlah	100%	100%

Tabel 2 menunjukkan perubahan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Sebelum tindakan, hanya 47% siswa yang menyatakan diri sangat termotivasi dalam mengikuti pelajaran PJOK. Setelah penerapan model Jigsaw, persentase siswa yang sangat termotivasi meningkat signifikan menjadi 81%. Sebaliknya, siswa yang berada dalam kategori lainnya (termasuk termotivasi biasa, cukup, atau kurang termotivasi) menurun dari 53% menjadi 19%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model Jigsaw berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin. Peningkatan skor kebugaran yang dicatat dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa kegiatan yang dirancang melalui pembelajaran kooperatif mampu mengoptimalkan aktivitas fisik siswa. Model Jigsaw mendorong keterlibatan aktif setiap siswa, dengan setiap siswa

berfungsi sebagai “ahli” dalam materi latihan yang diajarkan. Hal ini terbukti dalam hasil observasi yang mencatat bahwa partisipasi aktif siswa meningkat dari 76% menjadi 90%. Temuan ini sejalan dengan pendapat Slavin (2015), yang menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa (Berlyana & Purwaningsih, 2019).

Peningkatan pada kekuatan otot dan kelincahan siswa dapat dijelaskan oleh karakteristik materi circuit training, yang memberikan latihan fisik secara menyeluruh. Latihan ini, jika dilakukan secara rutin, memang dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian oleh Putra (2018), yang menunjukkan bahwa metode ini dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi secara signifikan. Dari sisi motivasi, kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin menyatakan lebih antusias, karena model Jigsaw memungkinkan mereka saling mengajarkan gerakan yang dikuasai, sehingga tercipta suasana belajar yang lebih menyenangkan. Ini sesuai dengan teori bahwa pembelajaran berbasis kelompok dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa (Ardyanto, 2022).

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa penggabungan model Jigsaw dengan materi circuit training merupakan inovasi pembelajaran yang efektif, baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun motivasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri No. 078553 Orlin. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang mencatat bahwa model Jigsaw tidak hanya meningkatkan hasil belajar akademis, tetapi juga kemampuan sosial dan emosional siswa (Nurhadi, 2019; Rukmini & Mafaza, 2022). Oleh karena itu, implementasi model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi pendidik dalam merancang program pembelajaran yang lebih menarik dan efektif dalam mengembangkan kebugaran jasmani serta soft skills siswa (Bahri & Mustajab, 2020; Poerwati et al., 2020).

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa penggabungan model Jigsaw dengan materi circuit training merupakan inovasi pembelajaran yang efektif, baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun motivasi belajar PJOK di kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri No. 078553 Orlin. Peningkatan ini terlihat dari skor rata-rata tes kebugaran jasmani yang naik secara signifikan, yaitu dari 62 pada saat pre-test menjadi 80 setelah siklus kedua. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 29%, yang mencakup aspek kekuatan otot, kelincahan, dan daya tahan siswa. Selain itu, penerapan model Jigsaw juga berdampak positif terhadap partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Pada siklus I, 76% siswa aktif dalam kegiatan kelompok, dan pada siklus II, angka ini meningkat menjadi 90%, melampaui target indikator keberhasilan. Hasil angket motivasi belajar juga menunjukkan tren positif, dengan 81% siswa menyatakan lebih termotivasi mengikuti pelajaran PJOK setelah pembelajaran menggunakan model Jigsaw. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi antara model Jigsaw dan materi circuit training tidak hanya efektif meningkatkan aspek fisik siswa, tetapi juga membangun motivasi dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Sejalan dengan hasil tersebut, disarankan kepada guru PJOK di SD Negeri No. 078553 Orlin untuk mengintegrasikan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani secara rutin. Guru dapat memodifikasi kegiatan circuit training yang melibatkan berbagai stasiun latihan untuk memfasilitasi aktivitas fisik yang variatif dan menyenangkan dalam kelompok kecil. Sekolah juga diharapkan memberikan dukungan sarana sederhana seperti tali skipping, matras, dan stopwatch, yang sangat membantu kelancaran kegiatan kebugaran dalam model Jigsaw ini. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan menerapkan model Jigsaw pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau dengan materi kebugaran lainnya, seperti daya tahan kardiorespirasi, sehingga dapat memperluas cakupan efektivitas model pembelajaran ini dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, D. K., & Heryadi, Y. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams Games Tournament) Pada Mata Pelajaran Ipa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Holistika*, 5(2), 104. <https://doi.org/10.24853/holistika.5.2.104-111>
- Angga, A., Suryana, C., Nurwahidah, I., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Komparasi Implementasi Kurikulum 2013 Dan Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar Kabupaten Garut. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5877–5889. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3149>
- Anitra, R. (2021). Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Dalam Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar. *Jpdi (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v6i1.2311>
- Ardyanto, R. (2022). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Peserta Didik Pada PJOK Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Educare*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.56393/educare.v2i2.1115>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas v Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Bahri, S., & Mustajab, A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Pada Pelajaran IPA. *Jurnal Sikola Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.24036/sikola.v2i2.97>
- Berlyana, M. D. P., & Purwaningsih, Y. (2019). Experimentation of STAD and Jigsaw Learning Models on Learning Achievements in Terms of Learning Motivation. *International Journal of Educational Research Review*, 4(4), 517–524. <https://doi.org/10.24331/ijere.628311>
- Ermalinda, D., Usman, K., & Sari, L. P. (2022). Analisis Ketercapaian Hasil Belajar Psikomotorik Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas v SD Negeri 165733 Tebing Tinggi Tahun Pembelajaran 2020/2021 (Penelitian Masa Pandemi Covid-19). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 40–44. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v2i2.631>
- Fadila, H. N., Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Amiq, F. (2022). Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1040–1048. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1040-1048>
- Febiyanti, D., Wibawa, I. M. C., & Arini, N. W. (2020). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Berbantuan Mind Mapping Berpengaruh Terhadap Keterampilan Berbicara. *Mimbar Ilmu*, 25(2), 121. <https://doi.org/10.23887/mi.v25i2.26620>
- Furnandi, A., Yudi, A. A., Rifki, M. S., & Syahrastani, S. (2022). Pengaruh Status Gizi,

- Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Patriot*, 4(4), 344–352. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.913>
- Harvianto, Y., & Bernisa, B. (2019). Pelatihan Pembelajaran Penjas Yang Menarik Denganmetode Progress Card Melalui Circuit Trainingdanladder Drill. *Abdi Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.58258/abdi.v1i2.1090>
- Ilahi, B. R., Syafrial, S., & Hiasa, F. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 207. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4858>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kholifah, N., & Irawan, E. (2021). Komparasi Kemampuan Menggali Informasi Menggunakan Model Direct Instruction Berbantuan Video Pembelajaran Dan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Berbasis Feedback Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Tadris Ipa Indonesia*, 1(3), 364–374. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.148>
- Marlissa, D., & Lima, C. N. D. (2022). Manfaat Aktivitas Jasmani Bagi Kebugaran Siswa: Literature Review. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (Mjpes)*, 4(02), 227–238. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i02.4595>
- Nuarilenzy, A., Janwar, M., & Rusli, K. (2022). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Di SMA Negeri 12 Makassar. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(1), 7–20. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i1.25>
- Nurhadi, N. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XII IPA 3 SMA Negeri 3 Bengkulu. *Journal of Natural Science and Integration*, 2(1), 76. <https://doi.org/10.24014/jnsi.v2i1.7115>
- Poerwati, C. E., Suryaningsih, N. M. A., & Cahaya, I. M. E. (2020). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw II Dalam Meningkatkan Kemampuan Matematika Anak. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 281. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.496>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Putra, I. B. P. A., Pujani, N. M., & Juniartina, P. P. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Pemahaman Konsep Ipa Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia (Jppsi)*, 1(2), 80. <https://doi.org/10.23887/jppsi.v1i2.17215>
- Rahmadayanti, D., & Hartoyo, A. (2022). Potret Kurikulum Merdeka, Wujud Merdeka Belajar Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7174–7187. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3431>
- Rejeki, H. S., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 8(2), 620–631. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11007>
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani Dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Rukmini, H., & Mafaza, M. B. (2022). Meningkatkan Pemahaman Siswa Dengan Menerapkan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Pembelajaran Pelajaran Fisika. *Jurnal Ilmiah Pendidik Indonesia*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.56916/jipi.v1i1.114>
- Solahudin, S. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Untuk

48 Buulolo, Jainurakhma, Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Kelas IV. *Paedagogie*, 18(1), 41–50. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v18i1.8640>

Suryono, S. (2021). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Penjasorkes Melalui Model Kooperatif Tipe Jigsaw Di Sman 4 Tebo Tahun Pelajaran 2019/2020. *Strategy Jurnal Inovasi Strategi Dan Model Pembelajaran*, 1(2), 223–230. <https://doi.org/10.51878/strategi.v1i2.624>

Susila, I. W. A. (2022). Model Kooperatif Tipe Students Teams Achievement Divisions Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 228–234. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i2.46609>

Suwiwa, I. G. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Mata Kuliah Teori Dan Praktek Renang Ii. *Jpi (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 4(2). <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v4i2.6063>

Tambunan, L. O. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teknik Think-Pair-Share Terhadap Peningkatan Kemampuan Pemahaman Dan Komunikasi Matematis. *Jurnal Pendidikan Matematika Undiksha*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/jjpm.v11i2.28180>

Verianti, G., & Najib, M. (2022). Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Secara Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Belaindika (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 4(1), 41–45. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v4i2.94>