

Pengaruh Model Pembelajaran Cooperative dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dan Guling Belakang

Tika Fitriani¹, Salman², Tri Martini³, Teten Hidayat⁴, Helmy Firmansyah⁵

1,2,3,4,5) Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, model pembelajaran yang digunakan oleh guru sangat bervariasi. Model pembelajaran yang digunakan guru tentu saja sangat mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Terdapat satu model yang dikaji dalam penelitian ini yaitu model pembelajaran kooperatif khususnya pada materi senam lantai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka dengan upaya pengumpulan dan upaya analisis data memanfaatkan berbagai literatur meliputi jurnal dan ekonomi buku, artikel serta sumber lain termasuk foto dan dokumen yang sifatnya elektronik. Analisis kritis terhadap bahan pustaka menyajikan bahwa terkait model pembelajaran kooperatif memberikan keefektifan dalam usaha ditingkatkannya hasil belajar peserta didik dalam gerakan guling depan dan guling belakang. Pendekatan ini mendorong kerjasama antar siswa, memungkinkan mereka untuk belajar dan berinteraksi secara lebih aktif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan model ini meningkatkan aktivitas belajar, hasil evaluasi, dan keterampilan sosial siswa. Siswa yang terlibat menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan berkomunikasi, dan minat belajar. Model pembelajaran kooperatif memberikan peran aktif kepada siswa dan mengurangi ketergantungan pada guru, secara signifikan meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes, membuat proses belajar lebih dinamis dan efektif dalam mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Kata Kunci: model pembelajaran cooperative, senam lantai, guling depan, guling belakang

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpo.v1i4.572>

*Correspondence: Tika Fitriani

Email: tikafitriani671@gmail.com

Received: 29-05-2024

Accepted: 05-06-2024

Published: 12-06-2024



Copyright: © 2024 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: In physical education learning, the learning models used by teachers are very varied. The learning model used by teachers of course has a big influence on student learning outcomes. There is one model studied in this research, namely the cooperative learning model, especially on floor exercise material. The method used in this research uses library research with data collection and analysis efforts utilizing various literature including journals and book economics, articles and other sources including photos and electronic documents. Critical analysis of literature shows that the cooperative learning model provides effectiveness in efforts to improve student learning outcomes in front roll and back roll movements. This approach encourages collaboration between students, allowing them to learn and interact more actively. The research results reveal that the use of this model increases students' learning activities, evaluation results and social skills. Engaged students show increased self-confidence, communication skills, and interest in learning. The cooperative learning model provides an active role to students and reduces dependence on teachers, significantly improving the quality of Physical Education learning, making the learning process more dynamic and effective in achieving overall educational goals.

Key words: cooperative learning model, floor exercise, front roll, back roll

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) kami sebagai suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas secara fisik untuk dapat dihasilkannya suatu perubahan secara holistik dalam kualitas yang dimiliki individu, meliputi aspek secara fisik dan ekonomi mental dan ekonomi dan juga emosional. Menurut Husdarta (2009: 3), penjasorkes diketahui memandang peserta didik sebagai suatu kesatuan secara utuh, bukan hanya dari fisik atau mental saja. Keberhasilan dari upaya pembelajaran tersebut diketahui mendapatkan pengaruh dari bermacam faktor seperti peran dari tenaga pendidik dan ekonomi model pembelajaran yang diaplikasikan, sarana dan juga prasarana yang dihadirkan, serta terkait keadaan lingkungan saat dilaksanakannya pembelajaran.

Pembelajaran yang keefektif dipahami sebagai suatu upaya pembelajaran yang dapat menghadirkan kesempatan bagi peserta didik untuk dapat belajar dan juga melakukan aktivitasnya dengan secara mandiri. Melalui pengalaman dan juga aktivitas tersebut hanya, peserta didik diketahui dapat mendapatkan pengetahuan, perilaku, dan juga keterampilan yang memiliki makna. Terkait aktivitas pembelajaran sendiri yang dilakukan oleh tenaga pendidik dan peserta didik diketahui menjadi dasar untuk dapat dicapainya tujuan yang telah dirumuskan dan juga hasil belajar secara optimal. Pemahaman terkait konsep dan juga tujuan yang telah dirumuskan mengenai pembelajaran mencakup kemampuan individu untuk dapat dipahaminya materi yang disampaikan, ditangkapnya makna yang dimaksud, dilaksanakannya tugas pembelajaran, dan juga dipecahkannya masalah yang hadir menyesuaikan pada materi yang disampaikan (M.L.P. Dewi, 2013). Melalui beberapa permasalahan yang diangkat dalam beberapa kajian, menjelaskan bahwa hasil belajar peserta didik dalam upaya pembelajaran senam lantai masih membutuhkan upaya peningkatan atau berada di bawah KKM suatu sekolah.

Beberapa kajian menyajikan bahwa peserta didik diketahui terkendala atau mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran secara khusus dalam pembelajaran materi senam lantai, yang berkaitan dengan guling belakang. Model pembelajaran yang diaplikasikan oleh tenaga pendidik membuat peserta didik sangat bergantung pada tenaga pendidik dan rumah sehingga apabila tenaga pendidik tidak hadir, terkait proses pembelajaran sendiri diketahui tidak berjalan atau dianggap tidak berjalan. Selain itu pula diketahui peserta didik kurang memiliki keaktifan selama proses dilaksanakannya pembelajaran. Tenaga pendidik umumnya berupaya menjelaskan terkait teknik secara dasar, menghadirkan contoh, dan selanjutnya meminta siswa atau peserta didik untuk melakukan gerakan dengan cara bersamaan. Akibatnya, banyak siswa merasa bosan dan tidak memiliki ketertarikan, yang menyebabkan mereka bercanda dan tidak serius. Hal ini mengakibatkan tujuan yang telah dirumuskan dalam upaya pembelajaran tidak dapat tercapai dengan cara maksimal, dan peserta didik kurang menguasai teknik guling belakang, sehingga terkait hasil upaya evaluasi tidak menghadirkan kepuasan (Ertanti N.D., 2017).

Pembelajaran goyang belakang dengan memanfaatkan metode secara konvensional dan classical diketahui dianggap kurang efektif dalam upaya ditingkatkannya minat dan juga keaktifan dari peserta didik. Begitu pula sebaliknya, peserta didik yang diketahui

memiliki kecenderungan lebih tertarik dengan mengaplikasikan model pembelajaran secara berkelompok, sebab terkait model ini diketahui dapat menghadirkan lebih banyak kesempatan untuk dapat dicobanya keterampilan dalam kelompok kecil tanpa hadirnya rasa canggung atau malu saat terjadi kesalahan. Oleh karena itu, tenaga pendidik perlu merealisasikan upaya pembelajaran yang dapat menghadirkan keaktifan bagi peserta didik dan dapat menghadirkan suatu suasana yang menyenangkan, bukan hanya mengandalkan metode secara konvensional yang dapat menjadikan guru sebagai satu-satunya sumber informasi dan informasi sehingga terkait peserta didik dapat secara aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, model yang diaplikasikan dalam upaya pembelajaran memiliki peran penting dalam aktivitas pembelajaran, sebab upaya pemilihan modal yang tepat dapat menghasilkan pengaruh terhadap kemampuan peserta didik dalam dipahaminya pelajaran dan juga dicapainya tujuan yang telah dirumuskan dalam pengaplikasian metode tersebut.

Salah satu model yang dianggap efektif adalah pembelajaran secara kooperatif, yang diketahui memberikan penekanan terhadap upaya kerjasama antar peserta didik untuk dapat dicapainya tujuan yang telah dirumuskan secara bersama. Pembelajaran kooperatif juga sebagai suatu proses pembelajaran yang berupaya menekankan pentingnya peserta didik untuk dapat bekerja sama dan juga melakukan kolaborasi dalam diskusi secara kelompok, sebagaimana dijelaskan oleh Susanti (2017:18). Model ini mengubah peran guru dari pusat informasi menjadi fasilitator yang mengelola kelompok kecil siswa. Pembelajaran kooperatif sangat cocok untuk materi yang kompleks dan membantu mencapai tujuan pembelajaran yang melibatkan aspek sosial dan hubungan antarmanusia. Keunggulan utama model ini adalah memberikan siswa kesempatan untuk lebih aktif dan mengembangkan kemampuan melalui kerjasama dalam kelompok (Tabrani & Amin, 2023). Pendekatan pembelajaran kooperatif muncul sebagai solusi yang lebih dinamis dan interaktif, yang menekankan kolaborasi dan partisipasi aktif siswa dalam kelompok kecil.

Dengan menerapkan model ini, siswa diharapkan dapat lebih mudah memahami teknik gerakan melalui interaksi dan umpan balik dari rekan-rekan kelompoknya, serta merasa lebih termotivasi dan terlibat secara aktif dalam proses belajar. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pendekatan pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan pencapaian siswa dalam melaksanakan gerakan guling depan dan guling belakang, serta dampak positifnya terhadap pencapaian tujuan pembelajaran siswa. Melalui evaluasi efektivitas model ini, diharapkan dapat teridentifikasi kontribusi positifnya terhadap pencapaian siswa dan dampaknya terhadap keseluruhan proses pembelajaran, sehingga dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap peningkatan kualitas pendidikan jasmani di tingkat sekolah.

Metodologi Penelitian

Metode yang diaplikasikan pada kajian ini adalah dengan memanfaatkan studi pustaka, dengan diketahui upaya pengumpulan data sendiri dilakukan dengan usaha untuk dipahaminya dan juga dipelajarinya permasalahan atau kajian-kajian yang hampir serupa dari berbagai literatur yang memiliki relevansi dengan kajian terkait. Teknik yang

diaplikasikan untuk upaya pengumpulan data dimanfaatkan dengan upaya membaca dan hukuman upaya mempelajari, dan juga upaya menganalisis jurnal, buku, dan juga literatur lain yang berkaitan dari pengkaji terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan objek kajian, serta terkait sumber-sumber lain yang berkaitan semacam foto, gambar, dan juga dokumen yang sifatnya elektronik yang dapat memberikan dukungan. Data yang didapatkan melalui berbagai referensi yang sifatnya relevan terhadap permasalahan yang dikaji dan ekonomi termasuk pada kajian literatur dari pengkaji terdahulu. Bahan pustaka yang dikumpulkan dilakukan upaya analisis dengan cara kritis dan juga secara mendalam untuk dapat didukungnya proposisi dan juga gagasan yang diajukan dalam kajian.

Hasil dan Pembahasan

Dari beberapa hasil penelitian mengenai efektivitas model pembelajaran *cooperative* terhadap aktivitas senam lantai, khususnya dalam materi guling depan dan guling belakang. Dalam M.L.P. Dewi, (2013) ditemukan pengaruh yang relevan pembahasan di atas, terlihat bahwa implementasi model pembelajaran kooperatif tipe mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013. Peningkatan dari observasi awal ke siklus I adalah sebesar 75%, sementara dari siklus I ke siklus II adalah 12,5%. Temuan ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan (penjasorkes) yang bertujuan menciptakan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Model pembelajaran kooperatif memiliki kelebihan seperti memberikan kebebasan kepada siswa untuk berinteraksi dan menyatakan pendapat, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi perilaku mengganggu, meningkatkan motivasi belajar, serta memperbaiki hubungan antarsiswa dan antara siswa dengan guru.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh N.A. Aunina, (2023) dengan sasaran penelitian kepada siswa SD, bahwa Penggunaan metode pembelajaran *cooperative learning* menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan proses pembelajaran. Pada siklus 1, hanya 21% peserta didik yang mencapai Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM), dengan 79% atau 19 peserta didik belum memenuhi KKM. Pertemuan berikutnya dalam siklus 2 menunjukkan peningkatan, dengan 79% peserta didik mencapai KKM, artinya 19 dari 24 peserta didik berhasil, dan hanya 5 siswa yang masih di bawah KKM. Metode ini tidak hanya meningkatkan hasil pembelajaran, tetapi juga mengubah cara pandang peserta didik, membuat mereka lebih semangat dan eksploratif dalam materi guling depan. penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian dari tes dan observasi menunjukkan adanya peningkatan dalam setiap siklus pembelajaran. Pembelajaran guling depan dengan menggunakan model *cooperative learning* tipe *jigsaw* terbukti efektif meningkatkan hasil belajar. Selain peningkatan hasil belajar, sikap antusias peserta didik dalam berdiskusi, saling membantu, dan mengerjakan tugas dengan serius juga menjadi indikator keberhasilan metode ini. Secara keseluruhan, ada kemajuan yang signifikan dan positif dari siklus 1 ke siklus 2.

Dalam penelitian lain yang dilakukan dengan cara membandingkan perlakuan dan adanya *pre test* dan *post test*, bahwa pada tes awal sebelum diberikan intervensi melalui pembelajaran, rata-rata kemampuan roll belakang senam lantai siswa kelas VIII B SMP

Negeri 1 Subah adalah 9,92. Setelah intervensi, rata-rata meningkat menjadi 13,81 pada tes akhir. Analisis uji pengaruh menunjukkan nilai thitung sebesar 20,82, yang lebih besar dari ttabel sebesar 2,05954, sehingga hipotesis diterima. Ini menunjukkan adanya pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar roll belakang senam lantai, dengan peningkatan sebesar 39,11%. (Hendra et al., n.d.)

Dari beberapa hasil penelitian seperti dalam Sapsuha & Sudarso, (2018), Setiawati et al., (2020) menyatakan bahwa memang terdapat pengaruh yang signifikan terhadap model pembelajaran cooperative ini dalam aktivitas guling depan dan guling belakang. Adapun manfaat dari model cooperative dalam aktivitas senam lantai menurut Prasetyawati, (2021) antara lain: 1) Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara model pembelajaran dan minat belajar yang memengaruhi hasil belajar siswa. Penggunaan model pembelajaran kooperatif Jigsaw dapat membuat siswa lebih aktif berkomunikasi dan menyampaikan pendapat, terutama dalam materi senam lantai. Model ini juga mendorong kerja sama dan kolaborasi, memberi siswa kesempatan untuk mengolah informasi dan meningkatkan keterampilan komunikasi. Minat belajar sangat memengaruhi aktivitas belajar siswa; mereka yang berminat pada olahraga akan lebih serius dalam mengikuti pelajaran olahraga, merasa senang, dan cenderung mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian ini didukung oleh Argawati (2018) yang menyatakan bahwa model pembelajaran ini memiliki pengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa, serta Suparno (2009) yang menemukan interaksi signifikan antara metode pembelajaran dan minat belajar siswa. Siswa dengan minat tinggi pada suatu mata pelajaran akan lebih fokus, berusaha keras, dan belajar dengan antusias, 2) Meningkatkan minat belajar siswa: senam lantai, yang dilakukan secara sistematis dan bertujuan, membutuhkan minat belajar yang tinggi. Model pembelajaran cooperative ini meningkatkan interaksi antar siswa, memungkinkan mereka berbagi pengetahuan dan membantu satu sama lain, sehingga meningkatkan keterampilan dan kemampuan, 3) Metode cooperative learning bermanfaat bagi siswa dengan prestasi rendah, sedang, maupun tinggi karena mereka dapat bekerja sama dalam memecahkan masalah. Selain itu, metode ini mendorong penerimaan perbedaan antar individu berdasarkan ras, suku, budaya, kelas sosial, serta kemampuan dan ketidakmampuan, sehingga siswa saling menghargai. Metode ini juga bertujuan mengembangkan keterampilan sosial siswa, mengajarkan mereka untuk bekerja sama dan berkolaborasi, yang sangat penting karena banyak generasi muda saat ini kurang keterampilan sosial. 4) Dapat meningkatkan keterampilan berbicara siswa, terlihat dari keaktifan mereka di kelas dan kerjasama dalam kelompok. Model ini juga meningkatkan kepercayaan diri siswa, membantu mereka yang biasanya kurang mampu menghadapi situasi argumentatif, sehingga mereka merasa lebih siap menghadapi tantangan (Suhaimah, 2023).

Model pembelajaran kooperatif telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk dalam pendidikan jasmani. Salah satu penerapan konkret dari model ini adalah dalam pembelajaran gerakan senam, khususnya guling depan dan guling belakang. Pembelajaran kooperatif, yang menekankan kerja sama dan interaksi antar siswa, menawarkan lingkungan belajar yang mendukung di mana siswa dapat saling membantu dan belajar bersama (Munir & Mahidin, 2022). Dalam konteks

pembelajaran guling depan dan guling belakang, model ini memungkinkan siswa untuk mengamati, memberikan umpan balik, dan mendukung satu sama lain dalam proses belajar gerakan yang seringkali menuntut koordinasi dan keberanian.

Pada pembelajaran guling depan dan guling belakang, tantangan utama bagi siswa sering kali adalah mengatasi ketakutan dan rasa tidak percaya diri dalam melakukan gerakan yang memerlukan keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik. Melalui model pembelajaran kooperatif, siswa dapat merasa lebih aman dan termotivasi karena mereka tidak belajar sendiri. Dalam kelompok kecil, siswa memiliki kesempatan untuk berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan menerima umpan balik yang konstruktif dari teman-teman mereka. Ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, yang sangat penting dalam belajar gerakan senam (Khamdanah et al., 2022).

Pembelajaran kooperatif mendorong siswa untuk aktif terlibat dalam proses belajar mengajar. Ketika belajar guling depan dan guling belakang, siswa yang bertindak sebagai pengamat dapat memberikan umpan balik langsung kepada teman-temannya yang sedang melakukan gerakan. Umpan balik ini tidak hanya membantu siswa yang sedang berlatih untuk memperbaiki teknik mereka, tetapi juga memperdalam pemahaman pengamat tentang gerakan tersebut. Proses ini menciptakan siklus belajar yang berkelanjutan di mana setiap anggota kelompok memperoleh manfaat dari interaksi dan kolaborasi (Prasetyawati, 2021).

Efektivitas model pembelajaran kooperatif juga terlihat dalam peningkatan motivasi belajar siswa. Ketika siswa bekerja dalam kelompok, mereka merasa lebih bertanggung jawab tidak hanya terhadap diri mereka sendiri tetapi juga terhadap keberhasilan kelompok. Hal ini mendorong mereka untuk lebih berusaha dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi latihan. Dalam konteks pembelajaran guling depan dan guling belakang, motivasi yang tinggi ini sangat penting karena gerakan-gerakan tersebut membutuhkan latihan berulang dan ketekunan untuk dikuasai. Dengan adanya dukungan dan dorongan dari teman-teman dalam kelompok, siswa lebih termotivasi untuk terus mencoba dan memperbaiki gerakan mereka (Peterson, 2023).

Penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan pemahaman konseptual siswa tentang gerakan senam. Melalui diskusi dan penjelasan antar siswa, konsep-konsep penting seperti pusat gravitasi, momentum, dan keseimbangan yang relevan dengan guling depan dan guling belakang dapat dijelaskan dan dipahami dengan lebih baik. Menurut (Yang, 2023) siswa yang merasa kesulitan memahami konsep-konsep ini dari penjelasan guru dapat memperoleh perspektif baru dari teman-teman mereka, yang kadang-kadang dapat menjelaskan dengan cara yang lebih mudah dipahami.

Selain manfaat kognitif, pembelajaran kooperatif juga memberikan keuntungan sosial bagi siswa. Interaksi yang terjadi dalam kelompok kecil membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, kerja sama, dan empati. Siswa belajar untuk mendengarkan, memberikan dukungan, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama (Tran, 2019). Keterampilan ini sangat berharga tidak hanya dalam konteks akademik tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang, misalnya, siswa yang bekerja sama dengan baik dalam kelompok mereka dapat membantu

mengurangi rasa takut dan meningkatkan keberanian, yang merupakan aspek penting dalam pembelajaran gerakan senam.

Untuk memastikan keberhasilan model pembelajaran kooperatif dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang, peran guru sangatlah penting. Guru perlu merancang tugas dan aktivitas yang mendukung kolaborasi efektif antar siswa. Pembentukan kelompok yang seimbang dan heterogen juga penting agar setiap siswa memiliki kesempatan untuk berkontribusi dan belajar dari satu sama lain. Selain itu, guru perlu mengamati dan memberikan umpan balik yang tepat untuk memastikan bahwa setiap kelompok bekerja dengan baik dan setiap siswa mendapatkan manfaat dari proses pembelajaran (Silva et al., 2022).

Model pembelajaran kooperatif menawarkan pendekatan yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar guling depan dan guling belakang. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kolaborasi dan interaksi antar siswa, model ini tidak hanya membantu siswa menguasai gerakan senam yang menantang tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif yang penting. Menurut (Mendo-Lázaro et al., 2022) dukungan dari teman-teman sebaya, peningkatan motivasi, dan pemahaman konseptual yang lebih baik adalah beberapa dari banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pembelajaran kooperatif. Oleh karena itu, implementasi model ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan akademik dan personal siswa.

Pendekatan pembelajaran kooperatif telah diakui secara luas sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam berbagai mata pelajaran, termasuk pendidikan jasmani. Mengevaluasi sejauh mana pendekatan ini dapat meningkatkan pencapaian siswa dalam melaksanakan gerakan guling depan dan guling belakang memerlukan pengamatan terhadap beberapa aspek kunci seperti peningkatan keterampilan fisik, pemahaman konsep, motivasi, dan dampak sosial. Menurut (Bećirović et al., 2022) Dari segi peningkatan keterampilan fisik, pembelajaran kooperatif menawarkan lingkungan yang mendorong latihan berulang-ulang dan umpan balik langsung. Dalam konteks gerakan senam seperti guling depan dan guling belakang, penguasaan teknik yang benar sangat penting untuk menghindari cedera dan meningkatkan performa. Ketika siswa bekerja dalam kelompok, mereka memiliki kesempatan untuk melihat demonstrasi yang tepat dari teman-teman mereka, serta memberikan dan menerima saran perbaikan. Observasi langsung dan umpan balik konstruktif dari teman sebaya membantu siswa memperbaiki postur, koordinasi, dan gerakan mereka. Seorang siswa yang melihat temannya melakukan guling depan dengan cara yang benar dapat meniru teknik tersebut, sementara temannya dapat memberikan masukan tentang area yang perlu diperbaiki (Erbil, 2020).

Pemahaman konsep juga meningkat melalui pembelajaran kooperatif. Dalam kelompok kecil, siswa dapat mendiskusikan dan memahami prinsip-prinsip fisika yang mendasari gerakan senam, seperti pusat gravitasi, momentum, dan keseimbangan. Diskusi ini membantu siswa yang mungkin kesulitan memahami konsep-konsep tersebut melalui penjelasan guru saja. Dengan berbicara dan mendengarkan penjelasan dari teman-teman

mereka, siswa dapat memperoleh perspektif yang berbeda dan lebih jelas tentang bagaimana menerapkan prinsip-prinsip ini dalam praktik (Slavin, 2015). Pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep ini penting karena memungkinkan siswa untuk menyesuaikan dan mengontrol gerakan mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan guling depan dan guling belakang.

Motivasi adalah aspek lain yang signifikan dalam mengevaluasi efektivitas pembelajaran kooperatif. Ketika siswa merasa didukung oleh teman-teman mereka, mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dan berusaha lebih keras. Lingkungan belajar yang positif dan kolaboratif membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Dalam situasi di mana siswa mungkin merasa takut atau tidak yakin untuk mencoba gerakan baru seperti guling depan dan guling belakang, dukungan dan dorongan dari teman-teman mereka dapat menjadi faktor penentu yang mendorong mereka untuk terus mencoba dan berlatih. Motivasi yang tinggi ini tidak hanya berdampak positif pada pencapaian keterampilan fisik tetapi juga meningkatkan ketekunan dan disiplin belajar siswa (Ertanti N.D., 2017).

Dampak sosial dari pembelajaran kooperatif juga memainkan peran penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Melalui kerja kelompok, siswa belajar untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama, dan menghargai kontribusi masing-masing anggota. Keterampilan sosial ini penting tidak hanya dalam konteks pendidikan tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang mampu bekerja dengan baik dalam kelompok lebih cenderung untuk sukses dalam lingkungan yang memerlukan kerja tim dan kolaborasi (Polvi & Telama, 2000). Dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang, kerja sama yang baik dapat membantu siswa mengatasi ketakutan dan ketidakpastian mereka. Misalnya, ketika seorang siswa merasa ragu untuk mencoba guling belakang, dukungan dan keyakinan dari teman-temannya dapat memberikan keberanian yang diperlukan untuk mencobanya.

Evaluasi keberhasilan pembelajaran kooperatif juga dapat dilihat dari peningkatan hasil akademik dan non-akademik siswa. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran kooperatif biasanya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar mereka dibandingkan dengan mereka yang belajar secara individu. Hal ini terlihat dari peningkatan skor tes, keterampilan gerakan yang lebih baik, dan sikap positif terhadap pelajaran. Selain hasil belajar, pembelajaran kooperatif juga membantu siswa mengembangkan keterampilan penting lainnya seperti pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan kepemimpinan. Namun, untuk memastikan bahwa pembelajaran kooperatif benar-benar efektif, peran guru sebagai fasilitator sangat penting. Menurut (Prasetyawati, 2021) Guru perlu merancang aktivitas yang mendorong interaksi positif dan memastikan bahwa setiap anggota kelompok berkontribusi secara aktif. Pengelompokan yang baik dan strategi pengajaran yang tepat dapat membantu memaksimalkan manfaat dari pendekatan ini. Guru juga harus terus memantau kemajuan siswa dan memberikan umpan balik yang berguna untuk membantu mereka berkembang lebih lanjut.

Pendekatan pembelajaran kooperatif memberikan banyak manfaat dalam meningkatkan pencapaian siswa dalam melaksanakan gerakan guling depan dan guling

belakang. Melalui kolaborasi, diskusi, dan umpan balik antar teman sebaya, siswa dapat menguasai keterampilan fisik dengan lebih baik, memahami konsep yang mendasari gerakan, dan termotivasi untuk terus belajar dan berlatih. Selain itu, pembelajaran kooperatif juga membantu mengembangkan keterampilan sosial yang penting dan membangun rasa percaya diri siswa. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran fisik tetapi juga memberikan dampak positif yang luas pada perkembangan akademik dan personal mereka (Peterson, 2023).

Kesimpulan

Kesimpulan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif, khususnya tipe Jigsaw, efektif dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar senam lantai, baik dalam guling depan maupun guling belakang. Model ini memberikan peningkatan signifikan pada hasil belajar dan keterampilan sosial siswa. Siswa menjadi lebih aktif berkomunikasi, bekerja sama, dan berpendapat, yang meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian juga menunjukkan bahwa metode ini bermanfaat bagi siswa dengan berbagai tingkat prestasi, mendorong penerimaan perbedaan, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting. Peningkatan minat belajar juga terlihat, dengan siswa menjadi lebih fokus dan antusias dalam pembelajaran. Model Jigsaw membuktikan efektivitasnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif dan interaktif, yang secara signifikan meningkatkan hasil belajar dan keterampilan siswa.

Saran

Sekolah atau lembaga pendidikan diharapkan mempertimbangkan penerapan model pembelajaran ini secara luas dengan memberikan pelatihan kepada para guru mengenai metode tersebut. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah atau lembaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif dan interaktif, akan mendorong siswa untuk aktif berkomunikasi, bekerja sama, dan mengembangkan keterampilan sosial. Implementasi model *kooperatif* ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar dan keterampilan siswa, serta memperkuat karakter sosial siswa.

Daftar Pustaka

- Bećirović, S., Dubravac, V., & Brdarević-Čeljo, A. (2022). Cooperative Learning As A Pathway To Strengthening Motivation And Improving Achievement In An Efl Classroom. *Sage Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1177/21582440221078016>
- Erbil, D. G. (2020). A Review Of Flipped Classroom And Cooperative Learning Method Within The Context Of Vygotsky Theory. In *Frontiers In Psychology* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01157>
- Ertanti N.D., N. D. (2017). *Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Type Group Investigation Untuk Meningkatkan Hasil*. 1, 21–33.
- Hendra, E., Purnomo, E., & Supriatna, E. (N.D.). Pengaruh Model Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kelas Viii Smp Negeri 1 Subah. *Penelitian Untan*.

- Khamdanah, Sabrina, F. P., & Nabila, J. S. (2022). Model Pembelajaran Cooperative Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Dan Rasa Ingin Tahu Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Iv (Sandika Iv)*, 4(1).
- M.L.P. Dewi. (2013). Implementasi Model Kooperatif (Nht) Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Ni. *Fok Universitass Pendidikan Ganesha*, 1689–1699.
- Mendo-Lázaro, S., León-Del-Barco, B., Polo-Del-Río, M. I., & López-Ramos, V. M. (2022). The Impact Of Cooperative Learning On University Students' Academic Goals. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787210>
- Munir, M., & Mahidin, L. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Jigsaw Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Berbasis Moderasi Beragama. *Ambarsa : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.59106/Abs.V2i1.52>
- N.A. Aunina. (2023). Peningkatan Pembelajaran Guling Depan Melalui Model Kooperatif Learning Tipe Jigsaw Pada Peserta Kelas Iv Sd Negeri Karangrejek 2 Kapanewon Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tugas. *Skripsi*, 88–100.
- Peterson, A. T. (2023). Asynchrony And Promotive Interaction In Online Cooperative Learning. *International Journal Of Educational Research Open*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100300>
- Polvi, S., & Telama, R. (2000). The Use Of Cooperative Learning As A Social Enhancer In Physical Education. *Scandinavian Journal Of Educational Research*, 44(1), 105–115. <https://doi.org/10.1080/713696660>
- Prasetyawati, V. (2021). Metode Cooperative Learning Dalam Meningkatkan Kualitas Hasil Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Epistema*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.21831/Ep.V2i2.41275>
- Sapsuha, N. D. P., & Sudarso. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray Ts-Ts Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(01).
- Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V7i1.24444>
- Silva, H., Lopes, J., Dominguez, C., & Morais, E. (2022). Lecture, Cooperative Learning And Concept Mapping: Any Differences On Critical And Creative Thinking Development. *International Journal Of Instruction*, 15(1). <https://doi.org/10.29333/Iji.2022.15144a>
- Slavin, R. E. (2015). Cooperative Learning In Elementary Schools. *Education 3-13*, 43(1). <https://doi.org/10.1080/03004279.2015.963370>
- Suhaimah, A. (2023). Manfaat Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Keterampilan Berbicara Siswa. *Dirasatul Ibtidaiyah*, 3(1), 120–133.
- Tabrani, & Amin, M. (2023). Model Pembelajaran Cooperative Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 200–213.
- Tran, V. D. (2019). Does Cooperative Learning Increase Students' Motivation In Learning? *International Journal Of Higher Education*, 8(5). <https://doi.org/10.5430/Ijhe.V8n5p12>

Yang, X. (2023). A Historical Review Of Collaborative Learning And Cooperative Learning. *Techtrends*, 67(4). <https://doi.org/10.1007/S11528-022-00823-9>