



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK SENAM RITMIK MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIVE TIPE *JIGSAW* SISWA KELAS V SDN 3 SUKAJAWA BANDAR LAMPUNG

Sulasmini

SD Negeri 3 Sukajawa, Bandarlampung

sulasmini@gmail.com

**Abstract:** *The purpose of this study was to improve the quality of learning including teacher skills, student activities and learning outcomes of rhythmic gymnastics for fifth grade students of SDN 3 Sukajawa. This type of research is a classroom action research with two cycles. Each cycle consists of four stages, namely planning, implementing, observing, and reflecting. The research subjects were students of class V SDN 3 Sukajawa. Data collection techniques used knowledge tests, performance tests and attitude tests. The results showed that the skills of the first cycle teachers obtained an average score of 70 with good criteria. In the second cycle obtained an average score of 80 with very good criteria. The level of knowledge of the first cycle students obtained an average score of 77.8 with good criteria. Cycle II increased with an average score of 82.4 with very good criteria. The results of student performance in the first cycle obtained an average score of 74.5 while the second cycle obtained an average score of 81.6. The final score in cycle I obtained a score of 70 and in cycle II increased to 85. Completeness of classical learning cycle I was 72.2%, cycle II increased to 83.3%.*

**Keywords:** *Jigsaw Type Cooperative Learning Model, PJOK*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran meliputi keterampilan guru, aktivitas siswa dan hasil belajar gerak senam ritmik siswa kelas V SDN 3 Sukajawa. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 3 Sukajawa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengetahuan, tes unjuk kerja dan tes sikap. Hasil penelitian menunjukkan keterampilan guru siklus I memperoleh skor rata-rata 70 dengan kriteria baik. Pada siklus II memperoleh skor rata-rata 80 dengan kriteria sangat baik. Tingkat pengetahuan siswa siklus I memperoleh skor rata-rata 77,8 dengan kriteria baik. Siklus II meningkat dengan skor rata-rata 82,4 dengan kriteria sangat baik. Hasil unjuk kerja siswa pada siklus I memperoleh skor rata-rata 74,5 sedangkan pada siklus II memperoleh skor rata-rata 81,6. Nilai akhir pada siklus I memperoleh skor 70 dan pada siklus II meningkat menjadi 85. Ketuntasan belajar klasikal siklus I adalah 72,2%, siklus II meningkat menjadi 83,3%.

**Kata kunci:** Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Jigsaw*, PJOK

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya

Senam merupakan salah satu materi pembelajaran yang sangat menyenangkan apabila dilakukan dengan berbagai variasi yang sesuai teknik. Jenis senam juga bermacam-macam, antara lain senam lantai, gerak dasar ritmik, senam ketangkasan, senam artistik dan lain-lain. Semua materi senam tersebut terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Peneliti memilih materi gerak dasar ritmik (senam irama) dengan alasan karena menurut peneliti kurangnya minat guru penjas di sekolah dasar untuk mengajarkan materi gerak dasar ritmik kepada siswanya. Banyak jenis dari gerak dasar ritmik tetapi peneliti memilih untuk meneliti senam irama. Banyak alasan mengapa hal ini bisa terjadi, diantaranya adalah kurangnya strategi untuk mengajarkan gerak dasar ritmik kepada siswa agar gerak dasar ritmik lebih menarik dan menyenangkan. Kurangnya variasi dalam menyampaikan pembelajaran kepada siswa membuat siswa merasa jenuh sehingga mengurangi minat siswa untuk mempelajari gerak dasar ritmik. Dengan berkurangnya minat siswa

maka hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dalam memperoleh hasil belajar yang sesuai kriteria.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas belajar PJOK siswa hakelas V SDN 3 Sukajawa diperoleh data bahwa masih banyak siswa yang kurang memiliki motivasi untuk mempratikkan senam ritmik. Gerakan yang membutuhkan pemahaman dan ingatan membuat para siswa cenderung malas untuk melakukan gerakan senam ritmik

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Jigsaw* Siswa Kelas V SDN 3 Sukajawa Bandar Lampung Tahun pelajaran 2018/2019"

## KAJIAN TEORI

### Pembelajaran Kooperatif Tipe *Jigsaw*

Metode *Jigsaw* pertama kali dikembangkan oleh Aronson (1975). Metode ini memiliki dua versi tambahan *Jigsaw II* (Slavin, 1989) dan *Jigsaw III* (Kagan, 1990). Dalam metode *Jigsaw* siswa ditempatkan dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri 4-6 anggota. Setiap kelompok diberi informasi yang membahas salah satu materi pembelajaran. Dari informasi yang diberikan pada setiap kelompok, masing-masing anggota harus mempelajari bagian-bagian yang berbeda dari informasi tersebut, (Miftahul Huda, 2011:120).

Secara bahasa, arti *Jigsaw* dalam bahasa Inggris adalah gergaji ukir dan

ada juga yang menyebutnya dengan istilah puzzle yaitu sebuah teka-teki menyusun potongan gambar. Pengajaran dengan model *Jigsaw* ini mengambil pola cara bekerja sebuah gergaji (zigzag), yaitu siswa melakukan suatu kegiatan belajar dengan cara bekerja sama dengan siswa lain untuk mencapai tujuan bersama. (Silberan, 2007:217)

Menurut Shoimin (2013:90) Model pembelajaran kooperatif model *Jigsaw* ini menitik-beratkan kepada kerja kelompok dalam bentuk kelompok kecil. Siswa bekerja sama saling saling ketergantungan positif dan bertanggung jawab secara mandiri. Dalam model pembelajaran *Jigsaw*, siswa memiliki banyak kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan mengolah informasi yang didapat dan dapat meningkatkan keterampilan berkomunikasi.

Tujuan pembelajaran metode *Jigsaw* adalah untuk melatih peserta didik agar terbiasa berdiskusi dan bertanggungjawab secara individu untuk membantu memahami tentang sesuatu materi pokok kepada teman sekelasnya (Ismail, 2014:83)

Ada beberapa manfaat yang dapat penulis simpulkan dari deskripsi tentang model pembelajaran *Jigsaw*, di antara manfaatnya adalah sebagai berikut: (1) Meningkatkan kemampuan diri tiap individu (2) Saling menerima kekurangan terhadap perbedaan individu yang lebih besar (3) Konflik antar pribadi berkurang (4) Sikap apatis berkurang (5) Pemahaman yang lebih mendalam (6) Motivasi lebih besar (7) Hasil belajar lebih tinggi (8) Retensi atau penyimpanan lebih lama(

9) Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan dan toleransi (10) Cooperative learning dapat mencegah keagresifan dalam sistem kompetisi dan keteransingan dalam sistem individu tanpa mengorbankan aspek kognitif.

Adapun langkah-langkah pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* menurut Daryanto, dkk. (2012:243), adalah sebagai berikut:

1. Guru membagi suatu kelas menjadi beberapa kelompok, dengan setiap kelompok terdiri dari 4-6 siswa dengan kemampuan yang berbeda-beda baik tingkat kemampuan tinggi, sedang dan rendah serta jika mungkin anggota kelompok berasal dari ras, budaya, suku yang berbeda serta kesetaraan gender.
2. Kelompok ini disebut kelompok asal. Jumlah anggota dalam kelompok asal menyesuaikan dengan jumlah bagian materi pelajaran yang akan dipelajari siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Dalam tipe *Jigsaw* ini, setiap siswa diberi tugas mempelajari salah satu bagian materi pembelajaran tersebut. Semua siswa dengan materi pembelajaran yang sama, belajar bersama dalam kelompok yang disebut kelompok ahli (*Counterpart Group/CG*).
3. Dalam kelompok ahli siswa mendiskusikan bagian materi pembelajaran yang sama, serta menyusun rencana bagaimana menyampaikan kepada temanya jika kembali ke kelompok asal.

Kelompok asal ini oleh Aronson disebut kelompok *Jigsaw* (gigi gergaji).

Beberapa kelebihan dari model *Jigsaw* yaitu sebagai berikut.

1. Mempermudah pekerjaan guru dalam mengajar, karena sudah ada kelompok ahli yang bertugas menjelaskan materi kepada rekan-rekannya.
2. Mengembangkan kemampuan siswa mengungkapkan ide atau gagasan dalam memecahkan masalah tanpa takut membuat salah.
3. Siswa lebih aktif dalam berbicara dan berpendapat karena siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan menjelaskan materi pada masing-masing kelompok.
4. Siswa lebih memahami materi yang diberikan karena dipelajari lebih dalam dan sederhana dengan anggota kelompoknya.
5. Siswa lebih menguasai materi karena mampu mengajarkan materi tersebut kepada teman kelompok belajarnya.
6. Siswa diajarkan bagaimana bekerja sama dalam kelompok
7. Materi yang diberikan kepada siswa dapat merata.
8. Dalam proses belajar mengajar siswa saling ketergantungan positif.

Kelemahan dari model pembelajaran *Cooperative Learning* tipe *Jigsaw* sebagai berikut.

1. Jika guru tidak mengingatkan agar siswa selalu menggunakan keterampilan-keterampilan kooperatif dalam kelompok

masing-masing maka dikhawatirkan kelompok akan macet.

2. Jika jumlah anggota kelompok kurang akan menimbulkan masalah, misalnya jika ada anggota yang hanya membonceng dalam menyelesaikan tugas-tugas dan pasif dalam diskusi.
3. Membutuhkan waktu yang lebih lama apalagi bila ada penataan ruang belum terkondisi dengan baik, sehingga perlu waktu merubah posisi yang juga dapat menimbulkan gaduh.

### Senam

Menurut Depdikbud (1998:7), senam merupakan dasar kegiatan olahraga. Artinya semua gerakan dalam kegiatan olahraga apapun, banyak didasari oleh gerakan-gerakan senam misalkan: merayap, merangkak, jalan, jingkat, lari, lompat, loncat, mengguling dan sebagainya. Sedangkan menurut Dinas Olahraga (1999:1), senam adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lainnya.

Menurut Wuryati Soekarno (1986:2), unsur-unsur senam antara lain adalah kalestenik dan akrobatik atau tumbling. Kalestenik adalah latihan tubuh tanpa menggunakan alat (latihan bebas) untuk meningkatkan kelentukan, keluwesan, dan memelihara ketrampilan. Tumbling adalah suatu latihan ketangkasan dengan badan berputar atau melenting. Pada saat berputar/melenting, tangan bertumpu atau melayang di udara.

Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*, (Agus Mahendra, 2004 : 14).

Sebelum aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, ada istilah senam gerak irama. Senam aktivitas ritmik yaitu gerakan senam yang diiringi oleh irama sehingga gerakan senam terbatas. Seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan yang dikutip F. Suharjana (2010: 29), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama memiliki suatu hubungan dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari.

Lebih lanjut Aip Syarifuddin dan Muhadi dikutip F. Suharjana (2010: 29) menyatakan bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, seni tari

Menurut Muhajir (2007: 77-78) “gerak dasar ritmik atau senam irama adalah senam yang dilakukan dengan menggunakan alat-alat tertentu, serta memanfaatkan irama musik yang dipakai”. Alat-alat yang dipergunakan antara lain, bola, simpai, pita, tali dan gada.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), penelitian ini muncul berdasarkan masalah yang dihadapi oleh peneliti sendiri.

1. Dalam penelitian tindakan kelas terdapat empat tahap penting,

yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hal tersebut harus direncanakan secara sistematis untuk Perencanaan, tahap ini dilakukan dengan penyusunan instrumen penelitian.

2. Pelaksanaan, yaitu implementasi tindakan kedalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya.
3. Pengamatan, yaitu proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi.
4. Refleksi, yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator dan orang-orang yang terlibat di dalamnya. Jika hasil refleksi menunjukkan perlunya dilakukan tindakan perbaikan atas tindakan yang telah dilakukan, maka rencana tindakan perlu disempurnakan lagi agar tindakan yang dilaksanakan berikutnya tidak merupakan pengulangan dari tindakan sebelumnya. mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan peneliti.

Penelitian ini bertempat di SDN 3 Sukajawa Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Maret semester Genap 2018/2019. Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas Kelas V yang berjumlah 36 anak terdiri dari 19 siswa laki-laki 17 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data penelitian ini melalui kegiatan observasi untuk mengetahui partisipasi, keaktifan siswa selama

proses pembelajaran. Alat pengumpul data penelitian ini adalah berupa lembar pengamatan, lembar penilaian.

Pada penelitian ini yang melaksanakan kegiatan mengajar adalah peneliti, sedangkan yang bertindak sebagai observer adalah teman sejawat.

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran (gerak dasar ritmik), siswa terlihat aktif, kreatif, dan juga senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan nilai siswa terutama penguasaan gerak dasar ritmik. Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah hasil pengamatan proses belajar mengajar materi gerak dasar ritmik yang mendapatkan nilai B atau baik secara individual yang didasarkan pada kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 70 mencapai  $\geq 75\%$ , dengan arti lain sebagian besar hasil pengamatan proses belajar mengajar sudah masuk kategori "Baik".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut data yang diperoleh setelah pelaksanaan siklus I dan siklus II.

No	Uraian	Hasil	
		Siklus I	Siklus II
1	Nilai rata-rata keterampilan guru	70	85
2	Nilai rata-rata pengetahuan siswa	77,8	82,4
3	Nilai rata-rata unjuk kerja siswa	74,5	81,6

4	Nilai rata-rata sikap siswa	76,5	81,5
5	Nilai rata-rata tes akhir	70	85
6	Siswa yang tuntas belajar	26	30
7	Siswa yang belum tuntas belajar	10	6
8	Persentase ketuntasan belajar	72,2%	83,3%

### 1. Siklus I

Pada siklus I digunakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 1 sebagai acuan pembelajaran dan lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa digunakan sebagai bahan analisis dan revisi untuk siklus selanjutnya. Kegiatan pembelajaran siklus I dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2019.

Pada siklus I, hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari sebelum pelaksanaan model pembelajaran *Jigsaw* tetapi belum optimal.

Kegiatan belajar mengajar sudah mengalami peningkatan walaupun belum maksimal. Ada beberapa siswa yang terlihat mendominasi kelompoknya, hal ini berakibat anggota kelompok yang lain terlihat pasif.

Guru belum terlihat secara maksimal menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*, ini terlihat dari adanya beberapa indikator penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* yang terlewatkan belum terlaksana.

Alokasi waktu saat pelaksanaan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* berjalan tidak sesuai rencana.

Siswa membutuhkan waktu lebih lama saat memahamai penjelasan guru dan menjelaskan kembali tentang gerakan yang telah diajarkan oleh guru kepada anggota kelompok yang lainnya.

Siswa terlihat lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran dikarenakan menggunakan pembelajaran yang belum pernah dilakukan sebelum ya dan terlihat adanya kompetisi antar kelompok

Tingkat ketuntasan belajar pada siklus I telah mengalami peningkatan sebanyak 17%. Sebelum penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* tingkat ketuntasan belajar adalah 55,5% yang artinya hanya 20 siswa dari 36 siswa yang telah tuntas belajar. Pada siklus I naik menjadi 72,2% atau 26 siswa dari 36 siswa yang telah tuntas belajar. Namun demikian dengan tingkat ketuntasan belajar yang belum mencapai 75% maka secara klasikal penelitian belum tuntas sehingga berlanjut ke siklus II.

## 2. Siklus II

Pada siklus I digunakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 1 sebagai acuan pembelajaran dan lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa digunakan sebagai bahan analisis dan revisi untuk siklus selanjutnya. Kegiatan pembelajaran siklus I dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2019. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelaksanaan pembelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pada siklus II, ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai. Guru

terlihat lebih maksimal menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw*. Tingkat keaktifan siswa pun terlihat lebih merata dengan tidak terlalu banyaknya siswa yang mendominasi kelompoknya. Pembagian kelompok menjadi lebih heterogen dari siklus sebelumnya.

Pemanfaatan alokasi waktu lebih efektif walaupun masih belum sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Siswa terlihat lebih semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Meningkatnya motivasi siswa berdampak positif pada naiknya tingkat ketuntasan belajar siswa.

Pada siklus II didapat tingkat ketuntasan belajar sebesar 83,3% yang berarti ada 30 siswa dari 36 siswa telah tuntas belajar.

Dengan tingkat ketuntasan belajar yang diatas 75% maka indicator penelitian telah terpenuhi sehingga penelitian di hentikan pada siklus II.

## SIMPULAN

Berdasarkan data yang didapat dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya pada materi senam ritmik.

Kerja keras guru dalam merevisi kesalahan pada siklus I berdampak positif pada peningkatan aktivitas siswa dan nilai rata-rata pengetahuan siswa di siklus II. Penggunaan model pembelajaran yang variatif dan inovatif dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Daryanto, dan Rahardjo, Mulyo. (2012). *Model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta: Gava Media.
- Huda, Miftahul. (2011). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ismail, S.M. (2009). *Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis PAIKEM: Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*, Media Group, Semarang.
- Mahendra, Agus. (2004). *Senam*. Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira
- Shoimin, Aris. (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,
- Suharjana, F. (2010). Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Nomor 2 tahun 2009.
- Sukarno, Wuryati. (1986). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara 95 . (2006).