



## Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Dalam Pembelajaran Pencak Silat Siswa SMP

Zulkifli Lamusu<sup>1</sup>, Zul Hasni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia  
Email Coresponding: [zulkifli.lamusu@ung.ac.id](mailto:zulkifli.lamusu@ung.ac.id)

### Abstract

*This study aimed to examine the effect of the Jigsaw-type cooperative learning model on basic crescent kick technique ability in pencak silat learning among female students at SMP Negeri 8 Gorontalo. The study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The research sample consisted of 18 female students selected using purposive sampling. The instrument used in this study was a stopwatch to measure crescent kick performance within 10 seconds. Data were analyzed using descriptive statistics and a paired t-test after meeting the assumptions of normality and homogeneity. The results showed that in the pretest, the highest score was 22 and the lowest score was 11, with a standard deviation of 4.42 and a variance of 19.56. After the treatment, the posttest results showed a highest score of 48 and a lowest score of 35, with a standard deviation of 7.26 and a variance of 42.82. The hypothesis testing results indicated that the calculated t value (31.48) was greater than the t table value (1.740) at a significance level of 0.05. Therefore, it can be concluded that the Jigsaw-type cooperative learning model has a significant effect on students' ability to perform the crescent kick in pencak silat learning. This model is effective in enhancing students' active participation, learning interaction, and mastery of basic pencak silat techniques, and is therefore recommended as an alternative approach for physical education learning at the junior high school level.*

**Keywords:** Jigsaw Cooperative Learning;Pencak Silat;Crescent Kick

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap kemampuan teknik dasar tendangan sabit dalam pembelajaran pencak silat pada siswa putri SMP Negeri 8 Gorontalo. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain one-group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 18 siswa putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan stopwatch untuk mengukur kemampuan tendangan sabit selama 10 detik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t berpasangan setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh skor tertinggi 22 dan skor terendah 11 dengan standar deviasi 4,42 dan varians 19,56. Setelah perlakuan, hasil posttest menunjukkan skor tertinggi 48 dan skor terendah 35 dengan standar deviasi 7,26 dan varians 42,82. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung

sebesar 31,48 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,740 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw berpengaruh signifikan terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit dalam pembelajaran pencak silat. Model ini efektif meningkatkan keterlibatan aktif siswa, interaksi belajar, dan teknik dasar pencak silat, sehingga layak direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama.

**Kata Kunci:** Pembelajaran Kooperatif Jigsaw; Pencak Silat; Tendangan Sabit.

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, kemampuan sosial, serta karakter peserta didik. Dalam perspektif pedagogi olahraga kontemporer, pendidikan jasmani tidak lagi dipahami semata sebagai aktivitas fisik, melainkan sebagai proses pembelajaran terstruktur yang mengintegrasikan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif secara simultan. Literatur mutakhir menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh ketepatan pemilihan model pembelajaran yang mampu mendorong partisipasi aktif, interaksi sosial, serta kualitas penguasaan keterampilan gerak peserta didik.

Pencak silat sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia memiliki nilai strategis ganda, yaitu sebagai wahana pengembangan keterampilan motorik kompleks sekaligus sarana pelestarian budaya bangsa. Pada jenjang sekolah menengah pertama, penguasaan teknik dasar pencak silat merupakan fondasi utama bagi pembentukan performa gerak yang efektif, aman, dan efisien. Salah satu teknik dasar yang esensial adalah tendangan sabit, yang menuntut koordinasi, keseimbangan, kelentukan, serta ketepatan perkenaan. Namun demikian, berbagai temuan penelitian nasional menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar olahraga, termasuk teknik tendangan, masih cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah apabila pembelajaran didominasi oleh pendekatan konvensional yang berpusat pada guru dan minim interaksi antar peserta didik.

Permasalahan utama dalam pembelajaran pencak silat di sekolah terletak pada rendahnya keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Pendekatan tradisional yang menitikberatkan pada demonstrasi guru dan latihan individual sering kali membatasi kesempatan siswa untuk berdiskusi, saling memberi umpan balik, serta belajar melalui interaksi sosial. Kondisi ini berdampak langsung pada rendahnya motivasi belajar, partisipasi, dan kecepatan penguasaan keterampilan gerak kompleks. Dalam konteks pendidikan jasmani, rendahnya partisipasi aktif siswa terbukti berkorelasi negatif dengan hasil belajar psikomotor dan afektif.

Sejalan dengan perkembangan pedagogi olahraga modern, pembelajaran kooperatif dipandang sebagai pendekatan yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pembelajaran kooperatif menekankan kerja sama antarsiswa, tanggung jawab individu dalam kelompok, serta interaksi sosial yang terstruktur untuk mencapai tujuan pembelajaran. Tinjauan sistematis internasional menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani secara konsisten memberikan dampak positif terhadap keterlibatan belajar, penguasaan keterampilan motorik, serta perkembangan sikap sosial siswa (Zach, Shoval, & Shulruf, 2023).

Salah satu model pembelajaran kooperatif yang relevan dan banyak direkomendasikan dalam konteks pendidikan jasmani adalah model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Model ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran

dengan memberikan tanggung jawab kepada setiap anggota kelompok untuk menguasai bagian materi tertentu dan mengajarkannya kembali kepada teman sebaya. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan kualitas interaksi belajar siswa. Penelitian Widayanto, Qomarrullah, dan Tebai (2025) menunjukkan bahwa penerapan model Jigsaw dalam pendidikan jasmani secara signifikan meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran.

Dari sisi ranah psikomotor, efektivitas model Jigsaw juga didukung oleh temuan empiris nasional. Nurhidayat (2022) membuktikan bahwa pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw mampu meningkatkan keterampilan gerak spesifik, seperti start jongkok, secara signifikan dibandingkan pembelajaran konvensional. Temuan serupa dilaporkan oleh Wulandari dan Jariono (2022), yang menunjukkan bahwa penerapan model Jigsaw berkontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian Umbu Pati, Budiningsih, dan Diarta (2024) mengonfirmasi bahwa model Jigsaw berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, yang mencerminkan peningkatan kualitas penguasaan materi pembelajaran secara menyeluruh.

Keunggulan model Jigsaw tidak hanya terbatas pada aspek psikomotor, tetapi juga mencakup ranah afektif dan sosial. Studi Nur Fasih, Ginanjar, dan Agustin (2025) menunjukkan bahwa model pembelajaran Jigsaw memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan kerja sama dan empati siswa dalam pendidikan jasmani. Hal ini menegaskan bahwa model Jigsaw selaras dengan karakteristik pendidikan jasmani yang menuntut integrasi antara keterampilan gerak dan perkembangan sosial-emosional peserta didik.

Bukti empiris tersebut diperkuat oleh penelitian internasional yang secara spesifik mengkaji penerapan metode Jigsaw dalam pendidikan jasmani. Cochon Drouet (2024) melaporkan bahwa penggunaan model Jigsaw secara signifikan meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani, yang merupakan indikator penting keterlibatan belajar dan kualitas praktik gerak. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw tidak hanya efektif secara pedagogis, tetapi juga relevan secara fisiologis dalam meningkatkan intensitas aktivitas fisik siswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dalam pendidikan jasmani, kajian empiris yang secara spesifik menguji pengaruhnya terhadap keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik gerak pencak silat yang kompleks dan menuntut koordinasi tinggi memerlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya demonstratif, tetapi juga kolaboratif dan berorientasi pada pembelajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat menjadi relevan dan urgensi untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang kuat bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam konteks pencak silat, serta menjadi rujukan praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, aktif, dan berpusat pada peserta didik.

## B. PELAKSAAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi-experimental) untuk menguji pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa putri kelas VIII-5 SMP Negeri 8 Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, dengan pemberian tes awal (pretest), perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kls VIII SMP Negeri 8 Gorontalo yang berjumlah 257 siswa, sedangkan sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan karakteristik dan efektivitas pembelajaran, sehingga diperoleh 18 siswa putri kelas VIII sebagai subjek penelitian. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan melakukan tendangan sabit dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan satopwatch sebagai alat pengukur jumlah tendangan selama 10 detik. Tes ini dilakukan yaitu sebelum dan sesudah perlakuan dengan kriteria penilaian teknik gerak yang telah ditetapkan.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji-t berpasangan (paired sample t-test) setelah terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi naratif untuk menggambarkan pengaruh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pembelajaran pencak silat.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini merupakan fakta empiris yang mendeskripsikan pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa putri kelas VIII-5 SMP Negeri 8 Gorontalo. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 18 orang siswa, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian diperoleh melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) setelah peserta didik mengikuti pembelajaran pencak silat menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw selama 2 kali pertemuan berdasarkan jumlah pertemuan pada kurikulum untuk materi pencak silat.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui skor tertinggi, skor terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas, dan hipotesis penelitian menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test). Ringkasan hasil analisis deskriptif keterampilan teknik dasar tendangan sabit disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Hasil Tes Keterampilan Tendangan Sabit

Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata	STDV	Varians
Pretest	22	11	16,72	4,42	19,56
Posttest	48	35	42,22	7,26	42,82

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan yang sangat jelas pada kemampuan melakukan tendangan sabit setelah diberikan perlakuan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Nilai rata-rata kemampuan tendangan tendangan sabit pada saat pretest sebesar 16,72, meningkat secara signifikan menjadi 42,22 pada saat posttest. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang diterapkan mampu memperbaiki kualitas penguasaan teknik tendangan sabit melalui interaksi antar siswa, serta pemberian umpan balik antarteman sebaya, kedua hal ini dilakukan oleh siswa dengan cara saling mengamati dan mengoreksi teknik dasar tendangan sabit yang dilakukan oleh teman mereka dalam kelompok berdasarkan teknik dasar yang sudah diajarkan kepada mereka.

Hasil uji normalitas menggunakan uji Liliefors menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sedangkan hasil uji homogenitas varians menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen. Dengan terpenuhinya prasyarat analisis tersebut, pengujian hipotesis penelitian dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 31,48, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan ( $df = 17$ ) sebesar 1,740. Karena nilai t hitung lebih besar daripada t tabel ( $31,48 > 1,740$ ), maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit dalam pencak silat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Widyanto, Qomarrullah, dan Tebai (2025) yang menyatakan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dalam pendidikan jasmani secara signifikan meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa, yang berimplikasi langsung pada peningkatan kualitas keterampilan gerak. Peningkatan partisipasi aktif memungkinkan siswa memperoleh kesempatan praktik yang lebih sering dan terstruktur. Selanjutnya, hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan Nurhidayat (2022) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak spesifik pada pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pembelajaran berbasis kerja sama efektif dalam meningkatkan koordinasi dan ketepatan gerak peserta didik. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Wulandari dan Jariono (2022) yang menemukan bahwa penerapan model Jigsaw mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sebagai faktor pendukung utama dalam penguasaan keterampilan teknik olahraga.

Dari sisi hasil belajar secara umum, penelitian Umbu Pati, Budiningsih, dan Diarta (2024) menyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar peserta didik, yang mencerminkan peningkatan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif secara terpadu. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa peningkatan keterampilan tendangan sabit tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari peningkatan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Bukti empiris internasional juga mendukung temuan penelitian ini. Cochon Drouet (2024) melaporkan bahwa penerapan metode Jigsaw secara signifikan meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang berkontribusi pada peningkatan frekuensi dan kualitas pengulangan gerak. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Zach, Shoval, dan Shulruf (2023) menegaskan bahwa

pembelajaran kooperatif, termasuk model Jigsaw, secara konsisten memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik dan keterlibatan belajar siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif digunakan dalam pembelajaran pencak silat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam hal ini adalah kemampuan melakukan tendangan sabit pada siswa sekolah menengah pertama. Model ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar psikomotor, tetapi juga mendukung pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan berpusat pada peserta didik.

## Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang dilaksanakan pada siswa putri kelas VIII-5 SMP Negeri 8 Gorontalo dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat. Penerapan model pembelajaran ini diawali dengan pemberian penjelasan konsep dasar teknik tendangan sabit, dilanjutkan dengan pembentukan kelompok belajar heterogen sesuai prinsip Jigsaw. Setiap siswa memiliki tanggung jawab untuk mempelajari bagian materi tertentu, mendiskusikannya dalam kelompok ahli, dan kemudian menyampaikannya kembali kepada kelompok asal selama 3 kali pertemuan sesuai jumlah pertemuan materi pada kurikulum berjalan. Dalam pertemuan ini pembelajaran difokuskan pada penguasaan keterampilan mengenai teknik dasar melalui praktik berulang, diskusi antarteman sebaya, serta umpan balik langsung dari guru dan anggota kelompok.

Dalam proses pembelajaran, guru berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan jalannya diskusi dan praktik gerak, sementara siswa berperan aktif dalam mengeksplorasi, mengamati, dan memperbaiki teknik tendangan sabit secara kolaboratif. Pola pembelajaran ini memberikan kesempatan yang lebih luas kepada siswa untuk melakukan pengulangan gerak, mengoreksi kesalahan teknik secara langsung, serta membangun pemahaman gerak yang lebih mendalam melalui interaksi sosial.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik dasar tendangan sabit. Nilai rata-rata pretest sebesar 16,72 meningkat menjadi 42,22 pada posttest, dengan selisih peningkatan yang menunjukkan perubahan kemampuan yang substansial. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan menghasilkan nilai  $t$  hitung = 31,48, yang jauh lebih besar daripada  $t$  tabel = 1,740 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit dalam pencak silat.

Secara pedagogis, peningkatan di atas dapat dijelaskan melalui karakteristik utama model Jigsaw yang menekankan tanggung jawab individu dalam konteks kerja kelompok. Setiap siswa dituntut untuk memahami materi dan keterampilan yang menjadi bagiannya sebelum menyampaikannya kepada teman sekelompok. Kondisi ini mendorong keterlibatan kognitif dan psikomotor yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widyanto, Qomarrullah, dan Tebai (2025) yang menyatakan bahwa model Jigsaw secara signifikan meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas praktik gerak.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Nurhidayat (2022) yang membuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw mampu meningkatkan keterampilan gerak spesifik pada siswa sekolah menengah pertama. Dalam konteks pencak silat, keterampilan tendangan sabit menuntut koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan ketepatan gerak yang tinggi, sehingga sangat diuntungkan oleh pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan pengulangan gerak secara intensif

dan memperoleh umpan balik langsung dari teman sebaya. Penelitian Wulandari dan Jariono (2022) turut menguatkan bahwa model Jigsaw berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, yang menjadi fondasi penting dalam penguasaan keterampilan teknik olahraga.

Dari aspek hasil belajar secara menyeluruh, penelitian Umbu Pati, Budiningsih, dan Diarta (2024) menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw berdampak positif terhadap hasil belajar peserta didik, mencakup ranah psikomotor, kognitif, dan afektif. Hal ini menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan tendangan sabit dalam penelitian ini tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga didukung oleh peningkatan pemahaman konsep gerak dan sikap belajar siswa yang lebih positif. Temuan penelitian ini diperkuat oleh bukti empiris internasional. Cochon Drouet (2024) melaporkan bahwa metode Jigsaw mampu meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan aktivitas fisik tersebut memberikan kontribusi terhadap peningkatan frekuensi dan kualitas latihan gerak, yang berimplikasi langsung pada peningkatan keterampilan motorik. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Zach, Shoval, dan Shulruf (2023) menegaskan bahwa pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani secara konsisten memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik, keterlibatan belajar, dan interaksi sosial siswa.

Sebagai penguat teoretis tambahan, penelitian internasional oleh Casey dan MacPhail (2018) menyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang berorientasi pada siswa dan mendukung penguasaan keterampilan gerak melalui pembelajaran kolaboratif. Sementara itu, studi Iglesias, D., Fernández-Rio, J., & Rodríguez-González, P. (2023) menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran aktif dan kooperatif memberikan dampak positif terhadap kualitas pembelajaran keterampilan motorik karena memungkinkan siswa merefleksikan dan memperbaiki performa geraknya secara berkelanjutan.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif digunakan dalam pembelajaran pencak silat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik dasar tendangan sabit. Model ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran melalui peningkatan keterlibatan aktif siswa, intensitas latihan gerak, serta interaksi sosial yang konstruktif. Dengan demikian, model Jigsaw layak direkomendasikan sebagai alternatif strategis dalam pembelajaran pencak silat di sekolah menengah pertama.

#### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw berpengaruh signifikan terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan sabit dari 16,72 pada pretest menjadi 42,22 pada posttest. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 31,48 lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 1,740 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan melakukan teknik tendangan sabit karena model ini menekankan keterlibatan aktif siswa, tanggung jawab individu dalam kelompok, serta pembelajaran antar teman sebaya. Melalui proses diskusi, praktik berulang, dan pemberian umpan balik secara kolaboratif, siswa tidak hanya memahami konsep gerak secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara lebih tepat dan terkoordinasi dalam praktik pencak silat. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan gerak tendangan sabit.

Sebagai implikasi dari penelitian ini, model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw direkomendasikan untuk diimplementasikan secara rutin dalam pembelajaran pencak silat, khususnya pada materi teknik dasar, karena selain meningkatkan keterampilan teknik, model ini juga mampu meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Penerapan model Jigsaw diharapkan dapat menjadi alternatif strategis bagi guru pendidikan jasmani dalam menciptakan pembelajaran yang lebih efektif, aktif, dan berorientasi pada peserta didik.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Cochon Drouet, O. (2024). The effects of the Jigsaw method on students' physical activity levels in PE classes. *Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X231184347>
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294–310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1392689>
- Iglesias, D., Fernández-Rio, J., & Rodríguez-González, P. (2023). Cooperative Learning in Physical Education: A Research Overview. *Apunts Educació Física y Deportes*, 151, 88–93. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.09)
- Nur Fasih, N., Ginanjar, A., & Agustin, N. M. (2025). Perbedaan pengaruh model pembelajaran Jigsaw dan pembelajaran konvensional terhadap kerjasama dan empati siswa dalam pendidikan jasmani. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34720>
- Nurhidayat, B. (2022). Peningkatan keterampilan gerak start jongkok melalui pembelajaran kooperatif Jigsaw di SMPN 13 Penajam Paser Utara. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(1), 45–55. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1920>
- Umbu Pati, W., Budiningsih, D. N., & Diarta, I. M. (2024). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik SMP Dwijendra Denpasar. *Jurnal Santiaji Pendidikan*, 14(2). <https://doi.org/10.36733/jsp.v14i2.9877>
- Widyanto, Z., Qomarrullah, R., & Tebai, S. (2025). The implementation of the Jigsaw-type cooperative learning model to enhance students' motivation and participation in physical education. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(2), 679–685. <https://doi.org/10.15294/active.v14i2.28474>
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Zach, S., Shoval, E., & Shulruf, B. (2023). Cooperative learning in physical education lessons: Review of field studies. *Frontiers in Education*, 8, Article 1273423. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1273423>