

**PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE *JIGSAW* UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD
NEGERI 1 TEMUWANGI**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

Wulandari

A810180100

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

MEI, 2022

**PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE *JIGSAW* UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD
NEGERI 1 TEMUWANGI**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

Wulandari

A810180100

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
MEI, 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Wulandari
NIM : A810180100
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Judul Skripsi : Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe
Jigsaw Untuk Meningkatkan Kebugaran
Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 1
Temuwangi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggungjawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 16 April 2022

Yang membuat pernyataan



Wulandari
NIM. A810180100

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE *JIGSAW* UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI
1 TEMUWANGI

Diajukan Oleh:

Wulandari

A810180100

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 16 April 2022

Tanda Tangan



(Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd)

NIDN. 0409067801

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE *JIGSAW* UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI
1 TEMUWANGI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Wulandari

A810180100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada Jum'at, 13 Mei 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd (.....)
2. Nur Subekti, S.Pd, M.Or (.....)
3. Anugrah Nur Warthadi, S.Pd, M.Or (.....)

Surakarta, 16 April 2022

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



(Prof. Dr. Sutarna, M.Pd)

NIP. 196001071991031002

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah dengan Tuhanmu
(QS. Al-Insyirah: 5-6).

Kesuksesan hanya dapat diraih segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa,
karena sesungguhnya nasib seorang manusia tidak akan berubah dengan
sendirinya tanpa berusaha
(Anonim)

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah
(Lessing)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Dengan rasa syukur dan bangga yang tak terkira, skripsi ini saya persembahkan:

1. Bapak Jawardi selalu menjadi sosok yang tangguh, memberikan dukungan dan doa, semangat, pengorbanan, serta menjadi pria yang terhebat.
2. Ibu Endang selalu menjadi sosok perempuan yang kuat dan hebat dalam hidupku dengan doanya, dukungan, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat, serta kasih sayang yang tak pernah luntur sampai saat ini.
3. Kakakku Ratna Yulianti yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selalu.
4. Adikku Fathoni Dafa Ardiansyah yang selalu memberikan semangat dan selalu menemani saat mengerjakan skripsi ini.
5. Keluarga besar Bapak Jawardi dan Ibu Endang yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih untuk doa, nasehat, masukan dan semangatnya selama ini.
6. Terimakasih kepada Bapak Gatot Jariono telah membimbing tanpa pernah lelah dan tanpa pernah henti.
7. Keluarga besar dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Muhammad Miftahur Rosyadi yang selalu membantu, memberikan dukungan, semangat, menemani saat pengambilan data penelitian, selalu memberikan motivasi, dan arahan terimakasih yang sebesar-besarnya.
9. Sahabat seperjuangan terimakasih sudah selalu memberikan dukungan dan semangat yang luar biasa untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman Almamater Pendidikan Olahraga angkatan 2018 yang menjadi semangat sekaligus motivasi saya selama menempuh jenjang pendidikan S1 diperguruan ini.

Bagi seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, penulis mengucapkan rasa terima kasih banyak atas segala doa dan dukungannya serta mohon maaf yang sebesar-besarnya. Semoga segala

kebaikan, bantuan dan amal baik dari berbagai pihak tersebut di atas mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT dan penulis senantiasa berharap semoga skripsi yang dibuat ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak. Aamiin.

RINGKASAN

Nama Wulandari/A810180100. **PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 TEMUWANGI.** Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. April. 2022.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefisien dan seefektif mungkin. Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran kooperatif adalah konsep yang lebih luas meliputi semua jenis kerja kelompok termasuk bentuk-bentuk yang lebih dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek 18 Siswa Kelas IV Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2021/2022. Berdasarkan hasil data penelitian, maka dapat disimpulkan: (1) Data awal diketahui sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar dengan persentase ketuntasan belajar 0% dengan jumlah 0 siswa, atau siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik pada rentang nilai 80 – 89 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 0 siswa (0%), siswa yang memperoleh nilai dalam kategori cukup pada rentang nilai 70 – 79 dalam kategori cukup dengan kriteria ketuntasan sebanyak 0 siswa (0%) sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 18 siswa dengan nilai persentase 100% atau masing-masing dalam rentang nilai 60 – 69 dalam kategori kurang sebanyak 8 siswa (44%) dan siswa pada rentang nilai < 60 dalam kategori kurang sekali sebanyak 10 siswa (56%) dan tidak ada siswa dalam kategori sangat baik dengan rentang nilai 90 – 100. (2) Pada Siklus I diperoleh skor rata-rata hasil belajar sebesar 70,94, terdapat 11 siswa (61%) tuntas, dan 7 siswa (33%) belum tuntas. (3) Pada Siklus II di peroleh skor rata-rata tes uji coba sebesar 81,82, terdapat 18 siswa (100%) tuntas dan 0 siswa (0%) belum tuntas. Digambarkan pada tahap prasiklus persentase (%) ketuntasan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten tahun pelajaran 2021/2022. Meningkat dari 22% pada kondisi awal, menjadi 61% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan kemauan siswa untuk berolahraga. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi guru untuk mempertimbangkan pembelajaran selanjutnya.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, pembelajaran kooperatif, tipe *jigsaw*.

SUMMARY

Name Wulandari/A810180100. **THE APPLICATION OF JIGSAW COOPERATIVE LEARNING TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF FOURTH GRADE STUDENT OF SD NEGERI 1 TEMUWANGI.** Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Surakarta. April. 2022.

Physical fitness is the ability and ability of the body to make adjustments to the given physical load without causing excessive fatigue. A need that must be met so that we can carry out the activities of daily life well, efficiently and effectively as possible. The results of this study indicate that the use of the Jigsaw type of cooperative learning model has a positive impact on improving students' physical fitness learning outcomes. Cooperative learning is a broader concept encompassing all types of group work including forms that are more teacher-led or teacher-directed. The research method used is Classroom Action Research (CAR) with 18 students in Class IV Negeri 1 Temuwangi, Pedan District, Klaten Regency, in the 2021/2022 academic year. Based on the results of the research data, it can be concluded: (1) The initial data is known before the action is given, it can be explained that the majority of students have not shown learning outcomes with a percentage of learning completeness 0% with a total of 0 students, or students who score in a good category in the range of values 80 - 89 with completeness criteria as many as 0 students (0%), students who scored in the sufficient category were in the range of 70 – 79 in the sufficient category with completeness criteria as many as 0 students (0%) while students who did not complete were 18 students with a percentage value of 100% or each in the range of values of 60 – 69 in the less category as many as 8 students (44%) and students in the range of values <60 in the less category as many as 10 students (56%) and there are no students in the very good category with a range of values 90-100. (2) In Cycle I, the average score of learning outcomes was 70.94, there were 11 students (61%) completed, and 7 students (33%) had not. (3) In Cycle II, the average score of the pilot test was 81.82, there were 18 students (100%) completed and 0 students (0%) incomplete. Described at the pre-cycle stage the percentage (%) of completeness of physical fitness learning outcomes for fourth grade students of SD Negeri 1 Temuwangi, Pedan District, Klaten Regency for the 2021/2022 academic year. It increased from 22% in the initial conditions, to 61% at the end of the first cycle and increased to 100% at the end of the second cycle. Thus this proves that the application of the jigsaw type of cooperative learning model has a positive effect on increasing students' willingness to exercise. The results of the study can be a reference for teachers to consider further learning.

Keyword: Physical fitness, cooperative learning, tipe jigsaw

PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat serta memuliakan hamba-Nya yang selalu bersabar. Salawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul:

”PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE *JIGSAW* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 TEMUWANGI”

Penulis skripsi ini diajukan guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini terdapat kekurangan dan hambatan yang disebabkan oleh keterbatasan dan kemampuan dari penulis. Akan tetapi kekurangan dan hambatan tersebut dapat di atasi dan diselesaikan berkatbantuan dari beberapa pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Dr. Utama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Nur Subekti, S.Pd, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. yang telah memberikan masukan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu selama menempuh perkuliahan.

6. Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2018.
7. Kepada semua pihak yang berpartisipasi membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 16 April 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a large circle on the left and a series of vertical, wavy lines extending to the right, ending in a horizontal stroke.

Penulis,
Wulandari

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
RINGKASAN	ix
<i>SUMMARY</i>	x
PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Praktis	4
2. Manfaat Teoritis	4
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN	5
A. Penelitian Yang Relevan	5
B. Landasan Teori	6
C. Kerangka Berpikir	12
D. Hipotesis Tindakan	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis dan Desain Penelitian	16
B. Setting Penelitian	19
C. Subjek Penelitian	19
D. Data dan Sumber Data	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
1. Observasi	20
2. Tes	21
F. Validitas Data	21

G. Teknik Analisis Data.....	22
H. Prosedur Penelitian.....	28
I. Indikator Capaian Penelitian.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Kondisi Awal	30
B. Deskripsi Hasil Siklus I.....	32
1. Perencanaan tindakan.....	32
2. Pelaksanaan tindakan.....	33
3. Hasil pengamatan.....	34
4. Refleksi.....	37
C. Deskripsi Hasil Siklus II.....	40
1. Perencanaan tindakan.....	40
2. Pelaksanaan tindakan.....	41
3. Hasil pengamatan	42
4. Refleksi.....	45
D. Deskripsi Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi data hasil tindakan.....	48
2. Deskripsi data hasil pengamatan	49
E. Pembahasan dan Temuan	49
F. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V PENUTUP	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi	60
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2 . 1 Persamaan dan perbedaan penelitian yang relevan	5
Tabel 3 . 1 Pedoman Penilaian Siswa.....	22
Tabel 3 . 2 Penilaian Lari 30 meter (m) TKJI	24
Tabel 3 . 3 Penilaian Back up TKJI	24
Tabel 3 . 4 Penilaian Sit up TKJI.....	25
Tabel 3 . 5 Penilaian Push up TKJI	25
Tabel 3 . 6 Penilaian Lari 600 meter (m), TKJI	26
Tabel 3 . 7 Norma Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	26
Tabel 3 . 8 Kategori Aktivitas Belajar Siswa	27
Tabel 3 . 9 Kategori Skor Penilaian Aktivitas Kemampuan Guru	27
Tabel 4 . 1 Rangkuman deskriptif data awal hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten tahun pelajaran 2021/2022.....	31
Tabel 4.2 Hasil Observasi Guru dalam menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada Siklus I.....	35
Tabel 4.3 Rangkuman distribusi frekuensi dan persentase hasil belajar siklus I Secara Kumulatif pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2021/2022	38
Tabel 4.4 Hasil observasi guru dalam menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada Siklus II.....	43
Tabel 4.5 Rangkuman deskriptif data siklus II hasil belajar kebugaran jasmani pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten tahun pelajaran 2021/2022.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 . 1 Kerangka Berpikir.....	14
Gambar 3 . 2 Skema PTK Model Kurt Lewin (Mulyasa, 2009:73)	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Riset.....	67
Lampiran 2 Surat Undangan Penelitian	68
Lampiran 3 Surat Balasan Sekolah.....	69
Lampiran 4 Daftar Nama Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi	70
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	71
Lampiran 6 Angket Penelitian.....	85
Lampiran 7 Angket Observasi Guru	91
Lampiran 8 Rekapitulasi Hasil Data Penelitian	92
Lampiran 9 Hasil Observasi Guru	114
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	115