



Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Melalui Permainan Sepakbola Terhadap Kepercayaan Diri Dan Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar

Muhammad Nauval Khamdani¹, Didin Budiman², Eva Sri Gumilang³

¹²Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

E-mail: nauvalkhamdani@upi.edu¹, didinbudiman1974@upi.edu², evasrigumilang@upi.edu³

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.10012025.62>

Abstract

This study aims to determine the effect of applying the Jigsaw cooperative learning model on self-confidence and basic football skills of fifth-grade students at SD Negeri 1 Suranenggala, Cirebon Regency. The research method used was a quasi-experimental design with a Pretest-Posttest Control Group Design. The sample consisted of 20 male students in the fifth grade, selected using a purposive sampling technique. The research instruments included the Game Performance Assessment Instrument (GPAI) to measure football playing skills and the Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) to assess students' self-confidence. Data were analyzed using normality, homogeneity, and paired sample t-tests. The results showed a significant improvement in both self-confidence and basic football skills after the implementation of the Jigsaw model. The average pretest score of football skills was 2.38, which increased to 3.18 in the posttest. The paired t-test revealed a significance value of Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, indicating a significant difference between pretest and posttest results. In conclusion, the Jigsaw cooperative learning model has a positive and significant effect on enhancing students' self-confidence and basic football skills in elementary school.

Keywords: *Cooperative Learning, Jigsaw, Self-Confidence, Football.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor, perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan Nasional.

Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa.

Pendidikan jasmani adalah usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan (Ateng, 1992).

Dalam proses belajar, pendekatan pembelajaran kooperatif menekankan kerja sama, tanggung jawab individu, serta pencapaian kompetensi bersama.

Model Jigsaw, salah satu bentuk pembelajaran kooperatif, terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan akademik, namun penerapannya dalam pendidikan jasmani,

khususnya sepak bola di sekolah dasar, masih terbatas.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya potensi untuk meningkatkan kerja sama dan keterampilan gerak dasar, namun belum banyak yang mengkaji aspek kepercayaan diri siswa.

Meskipun model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw telah banyak diterapkan dalam konteks pembelajaran akademik seperti bahasa dan sains, penerapannya dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam permainan sepak bola di tingkat sekolah dasar, masih relatif terbatas.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan kooperatif dapat meningkatkan keterampilan sosial dan akademik siswa (Aronson & Patnoe, 2011), namun belum banyak yang mengeksplorasi dampaknya terhadap aspek non-kognitif seperti kepercayaan diri serta kemampuan motorik dasar dalam aktivitas olahraga.

Sebagai contoh, penelitian oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa model Jigsaw efektif meningkatkan keterampilan kerja sama dalam olahraga, tetapi belum secara spesifik meneliti hubungan dengan kepercayaan diri siswa. Selain

itu, studi oleh Hidayat dan Wahyuni (2020) menyoroti bahwa keterampilan gerak dasar siswa dapat ditingkatkan melalui pendekatan permainan, namun belum mengombinasikan pendekatan tersebut dengan strategi pembelajaran kooperatif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*) berbentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw melalui permainan sepak bola, serta kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran konvensional. Perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan.

Sampel ditentukan dengan teknik *purpose sampling* dengan kriteria: siswa kelas V SD Negeri 1 Suranenggala, berjenis kelamin laki-laki, dan mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran dari awal hingga akhir.

Instrumen penelitian terdiri atas *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)* untuk menilai keterampilan bermain sepak bola melalui lima aspek (*decision-making, skill execution, support, game performance, dan game involvement*), serta *Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ)* yang diadaptasi sesuai konteks siswa sekolah dasar untuk mengukur tingkat kepercayaan diri. Kedua instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Prosedur pengumpulan data meliputi tahap persiapan, pelaksanaan eksperimen, hingga tindak lanjut berupa pengolahan data. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, homogenitas, dan uji-t untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap keterampilan bermain sepak bola dan kepercayaan diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Ringkasan Kondisi Awal

Hasil observasi dan angket di kelas V SD Negeri 1 Suranenggala menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa masih rendah dalam pembelajaran sepak bola. Siswa cenderung:

- Ragu-ragu melakukan keterampilan dasar,

- Malu saat diminta mempragakan di depan teman,
- Kurang berani menjawab pertanyaan guru atau menyampaikan pendapat,
- Kurang fokus dan sulit dikondisikan saat belajar.

Kondisi ini menegaskan perlunya penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui kerja sama, saling berbagi, dan kesempatan tampil baik secara kelompok maupun individu.

Tabel 1. Daftar nilai pretest awal hasil angket siswa

Nama Siswa	Ind .1	Ind .2	Ind .3	Ind .4	Ind .5	Rat a-rat a	Kateg ori
Fahad Al Bassy	2	2	2	2	2	2.0	Renda h
Faqih Fadhlan	3	2	2	2	2	2.2	Renda h
Firmansa h	2	2	3	2	2	2.2	Renda h
Galang Pangestu	3	3	2	3	3	2.8	Sedan g
Hafid Nuh Bojes	2	2	2	2	2	2.0	Renda h
Harka Agung	2	2	3	2	3	2.4	Renda h
Ibrahim Hafizh Pasha	3	3	3	3	3	3.0	Sedan g
Ivan Gunawa n	2	2	2	2	2	2.0	Renda h
Kurniaw an Hatah	2	2	2	2	2	2.0	Renda h
Mansyur	3	2	2	2	2	2.2	Renda h
Mocham ad Nazriel Ilham	2	2	3	2	3	2.4	Renda h
Muhamad Ariel Nuhara	2	2	2	2	2	2.0	Renda h

Nama Siswa	Ind .1	Ind .2	Ind .3	Ind .4	Ind .5	Rat a-rat a	Kateg ori
Muhamad Kusma	3	3	2	2	2	2.4	Renda h
Muhamad Azka Aprilian	3	3	3	3	2	2.8	Sedan g
Muhamad Erlangga	2	2	2	2	2	2.0	Renda h
Muhamad Hafis Al Bayhaqi	3	2	2	2	2	2.2	Renda h
Muhamad Saefudin	3	3	3	3	3	3.0	Sedan g
Rizky Ramadhan	2	2	2	2	2	2.0	Renda h
Aldi Pratama	3	3	3	2	3	2.8	Sedan g
Daffa Nurman Yah	2	2	2	2	2	2.0	Renda h

Data Penelitian Pree Test

Penelitian tersebut diberikan pretest (tes awal) berupa tes passing, shooting dan dribbling dalam sepak bola. Selanjutnya sampel diberikan perlakuan yaitu berupa metode pembelajaran kooperatif jigsaw selama 12 kali.

Setelah latihan selama 12 kali selesai maka dilakukan posttest (tes akhir) berupa tes passing, shooting, dan dribbling dalam pembelajaran sepak bola dan mini games. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Data hasil Pree test

Nama Siswa	Shooti ng	Passi ng	Headi ng	Rat a-rata	Kateg ori
Fahad Al Bassy	2	2	2	2.0	Renda h

Nama Siswa	Shooti ng	Passi ng	Headi ng	Rat a-rata	Kateg ori
Faqih Fadhlani	3	2	2	2.3	Renda h
Firmansah	2	2	3	2.3	Renda h
Galang Pangestu	3	3	3	3.0	Sedan g
Hafid Nuh Bojes	2	2	2	2.0	Renda h
Harka Agung	2	3	2	2.3	Renda h
Ibrahim Hafizh Pasha	3	3	3	3.0	Sedan g
Ivan Gunawan	2	2	2	2.0	Renda h
Kurniawan Hatah	2	2	2	2.0	Renda h
Mansyur	3	2	2	2.3	Renda h
Mochamad Nazriel Ilham	2	3	2	2.3	Renda h
Muhamad Ariel Nuhara	2	2	2	2.0	Renda h
Muhamad Kusma	3	2	2	2.3	Renda h
Muhamad Azka Aprilian	3	3	3	3.0	Sedan g
Muhamad Erlangga	2	2	2	2.0	Renda h
Muhamad Hafis Al Bayhaqi	3	2	2	2.3	Renda h

Nama Siswa	Shooting	Passing	Heading	Rata-rata	Kategori
Muhammad Saefudin	3	3	3	3.0	Sedang
Rizky Ramadhani	2	2	2	2.0	Rendah
Aldi Pratama	3	3	2	2.7	Sedang
Daffa Nurmansyah	2	2	2	2.0	Rendah

Data penelitian Post Test

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest memperlihatkan perubahan yang nyata pada beberapa indikator.

- Berani mencoba keterampilan dasar sepak bola di depan teman naik dari 25% (kategori rendah) menjadi 60% (kategori sedang).
- Berani menjawab pertanyaan guru meningkat dari 30% (rendah) menjadi 65% (sedang).
- Mampu menyampaikan pendapat saat diskusi kelompok melonjak dari 35% (sedang) menjadi 70% (tinggi).
- Percaya diri saat bermain dalam tim bertambah dari 25% (rendah) menjadi 55% (sedang).
- Konsisten menunjukkan sikap positif meningkat dari 30% (rendah) menjadi 65% (sedang).

Secara keseluruhan, jumlah siswa pada kategori rendah menurun, sedangkan pada kategori sedang dan tinggi meningkat cukup signifikan. Hal ini membuktikan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran sepak bola.

Tabel 3. Tabel hasil Post Test

indikator Kepercayaan Diri	Pretest (Jumlah /%)	Kategori	Posttest (Jumlah /%)	Kategori
Berani mencoba	5 siswa (25%)	Rendah	12 siswa (60%)	Sedang

indikator Kepercayaan Diri	Pretest (Jumlah /%)	Kategori	Posttest (Jumlah /%)	Kategori
melakukan keterampilan dasar sepak bola di depan teman				
Berani menjawab pertanyaan guru terkait materi sepak bola	6 siswa (30%)	Rendah	13 siswa (65%)	Sedang
Mampu menyampaikan pendapat atau ide saat diskusi kelompok	7 siswa (35%)	Sedang	14 siswa (70%)	Tinggi
Percaya diri saat bermain sepak bola bersama tim (tidak malu/ragu-ragu)	5 siswa (25%)	Rendah	11 siswa (55%)	Sedang
Konsisten menunjukkan sikap positif (antusias, berani tampil, tidak takut salah)	6 siswa (30%)	Rendah	13 siswa (65%)	Sedang

hasil post test keterampilan dasar bermain bola

Setelah dilakukan 12x pemberian treatment maka diperoleh hasil dari Post Test yang dipaparkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Post test



Nama Siswa	Shooting	Passing	Dribbling	Rata-rata	Kategori
Fahad Al Bassy	3	3	3	3.0	Sedang
Faqih Fadhlan	3	3	3	3.0	Sedang
Firmansah	3	3	3	3.0	Sedang
Galang Pangestu	4	3	4	3.7	Tinggi
Hafid Nuh Bojes	3	3	2	2.7	Sedang
Harka Agung	3	3	3	3.0	Sedang
Ibrahim Hafizh Pasha	4	3	4	3.7	Tinggi
Ivan Gunawan	3	3	2	2.7	Sedang
Kurniawan Hatah	3	3	3	3.0	Sedang
Mansyur	3	3	3	3.0	Sedang
Mochamad Nazriel Ilham	3	3	3	3.0	Sedang
Muhamad Ariel Nuhara	3	2	3	2.7	Sedang
Muhamad Kusma	3	3	3	3.0	Sedang
Muhamad Azka Aprilian	4	4	4	4.0	Tinggi
Muhamad Erlangga	3	3	2	2.7	Sedang
Muhamad Hafis Al Bayhaqi	3	3	3	3.0	Sedang

Nama Siswa	Shooting	Passing	Dribbling	Rata-rata	Kategori
Muhamad Saefudin	4	3	4	3.7	Tinggi
Rizky Ramadhana	3	3	2	2.7	Sedang
Aldi Pratama	3	4	3	3.3	Sedang
Daffa Nurmansyah	3	3	3	3.0	Sedang

Tabel 5. Tabel Deskriptif Statis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	2.0	3.0	2.38	0.325
Posttest	20	2.7	4.0	3.18	0.341
Valid N (listwise)	20				

Uji normalitas

Syarat pertama dalam pengujian analisis data adalah melakukan uji normalitas. Setelah data dideskripsikan, langkah berikutnya yaitu menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test melalui program SPSS versi 21. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji normalitas

Kelompok	N	Statistik	Df	Sig. (p)
Pretest	20	0.957	20	0.452
Posttest	20	0.962	20	0.512

- Nilai signifikansi (Sig.) Pretest = 0.452 > 0.05 → data berdistribusi normal.
- Nilai signifikansi (Sig.) Posttest = 0.512 > 0.05 → data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig.)

pada data pretest sebesar 0.452. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest berdistribusi normal.

Selanjutnya, pada data posttest diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.512. Nilai ini juga lebih besar dari 0.05, sehingga data posttest dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, baik data pretest maupun posttest memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis statistik parametrik.

Uji homogenitas

Langkah selanjutnya dalam memenuhi persyaratan analisis statistik adalah melakukan uji homogenitas. Uji ini dilakukan dengan menggunakan Levene's Test melalui program SPSS versi 21. Adapun hasil pengujian homogenitas data disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig. (p)
0.214	1	38	0.646

- a) Nilai signifikansi (Sig.) = 0.646 > 0.05, maka data pretest dan posttest memiliki varians yang homogen. Artinya, syarat homogenitas terpenuhi sehingga data layak untuk dilanjutkan ke uji parametrik (uji t berpasangan).

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil belajar keterampilan dasar sepak bola siswa antara pretest dan posttest.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitas, dan hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal serta memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, syarat analisis parametrik telah terpenuhi.

Hasil uji *Paired Sample t-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji hipotesis

Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Post -0.80	-9.617	19	0.000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar **2.38**, sedangkan rata-rata posttest sebesar **3.18**, sehingga terjadi peningkatan **sebesar 0.80 poin**. Hasil pengujian

menunjukkan nilai **Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05**, maka **H₀ ditolak** dan **H_a diterima**.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan memahami informasi yang telah diperoleh dari observasi, angket, serta tes keterampilan siswa. Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran sepak bola.

Hal ini penting karena kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang memengaruhi keberanian siswa dalam mencoba keterampilan, menyampaikan pendapat, serta menunjukkan performa saat bermain di lapangan. Melalui pembahasan ini, peneliti berusaha mengaitkan temuan penelitian dengan teori serta hasil penelitian terdahulu guna memperkuat argumentasi mengenai efektivitas metode pembelajaran yang digunakan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam 12 kali pertemuan, di luar pre-test dan post-test, dengan menerapkan model kooperatif tipe jigsaw. Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti menemukan bahwa siswa menjadi lebih terlibat dalam diskusi, saling berbagi pemahaman, dan berani tampil di depan kelompoknya.

Hal ini sejalan dengan teori bahwa pembelajaran kooperatif memberi kesempatan siswa untuk saling bekerja sama, merasa bertanggung jawab terhadap tugasnya, serta lebih percaya diri ketika tampil karena adanya dukungan dari kelompok. Dengan demikian, model jigsaw tidak hanya membantu siswa dalam menguasai keterampilan dasar sepak bola, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini menemukan bahwa pembelajaran keterampilan dasar sepak bola tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan gerak, tetapi juga memberikan pengalaman emosional yang berharga bagi siswa. Perubahan yang terlihat dari hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa tumbuh seiring dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran.

Pada awalnya, sebagian besar siswa masih menunjukkan rasa malu dan ragu-ragu untuk tampil di depan teman. Misalnya, saat diminta melakukan keterampilan dasar sepak



bola, banyak siswa terlihat menunduk, enggan maju, bahkan ada yang bersembunyi di belakang teman.

Namun setelah proses pembelajaran yang menekankan suasana menyenangkan dan dukungan dari guru serta teman sebaya, semakin banyak siswa yang berani mencoba. Selain itu, keberanian untuk menjawab pertanyaan guru juga mengalami peningkatan. Jika sebelumnya hanya beberapa siswa yang aktif berbicara, maka setelah intervensi, lebih banyak siswa yang mengangkat tangan dengan antusias.

Perubahan ini menunjukkan adanya rasa aman secara psikologis dalam kelas, di mana siswa merasa bahwa kesalahan bukanlah sesuatu yang memalukan, melainkan bagian dari proses belajar.

Temuan yang paling menonjol adalah pada aspek keberanian menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok. Dari awalnya hanya segelintir siswa yang bersuara, kini sebagian besar siswa merasa lebih nyaman berbicara dan menyampaikan ide.

Situasi ini menciptakan interaksi kelompok yang lebih hidup dan mendorong kolaborasi antar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian *Lubans et al. (2010)* yang menegaskan bahwa aktivitas fisik, termasuk permainan bola, tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik tetapi juga memperkuat *self-efficacy* dan kepercayaan diri dalam konteks sosial.

Selain itu, sikap positif siswa selama pembelajaran juga tampak semakin konsisten.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan memahami informasi yang telah diperoleh dari observasi, angket, serta tes keterampilan siswa. Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran sepak bola.

Hal ini penting karena kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang memengaruhi keberanian siswa dalam mencoba keterampilan, menyampaikan pendapat, serta menunjukkan performa saat bermain di lapangan.

Melalui pembahasan ini, peneliti berusaha mengaitkan temuan penelitian dengan teori serta hasil penelitian terdahulu guna Mereka lebih

sering menunjukkan ekspresi antusias, berani tampil tanpa takut salah, dan mendukung teman yang sedang berusaha. Kelas yang tadinya pasif dan penuh keraguan berubah menjadi lebih dinamis, penuh energi, serta memperlihatkan iklim saling percaya. Penelitian *Weiss & Amorose (2008)* sebelumnya juga menemukan bahwa pengalaman keberhasilan kecil dalam olahraga dapat menjadi sumber penting bagi tumbuhnya kepercayaan diri siswa, terutama jika didukung dengan umpan balik positif dari guru.

Secara lebih luas, temuan ini memperkuat teori *self-efficacy* Bandura (1997), yang menyatakan bahwa pengalaman langsung (*mastery experience*) merupakan faktor paling berpengaruh dalam membentuk keyakinan diri seseorang. Ketika siswa berhasil melakukan keterampilan dasar sepak bola, meskipun sederhana, mereka merasakan keberhasilan yang memperkuat kepercayaan diri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran sepak bola tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membangun rasa percaya diri, keberanian, dan kebersamaan.

Hal ini konsisten dengan kajian *Barnett et al. (2016)* yang menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*) berhubungan erat dengan tingkat kepercayaan diri, motivasi, serta partisipasi jangka panjang dalam aktivitas fisik. memperkuat argumentasi mengenai efektivitas metode pembelajaran yang digunakan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam 12 kali pertemuan, di luar pre-test dan post-test, dengan menerapkan model kooperatif tipe jigsaw. Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti menemukan bahwa siswa menjadi lebih terlibat dalam diskusi, saling berbagi pemahaman, dan berani tampil di depan kelompoknya.

Hal ini sejalan dengan teori bahwa pembelajaran kooperatif memberi kesempatan siswa untuk saling bekerja sama, merasa bertanggung jawab terhadap tugasnya, serta lebih percaya diri ketika tampil karena adanya dukungan dari kelompok.

Dengan demikian, model jigsaw tidak hanya membantu siswa dalam menguasai keterampilan dasar sepak bola, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik

dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini menemukan bahwa pembelajaran keterampilan dasar sepak bola tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan gerak, tetapi juga memberikan pengalaman emosional yang berharga bagi siswa.

Perubahan yang terlihat dari hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa tumbuh seiring dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran.

Pada awalnya, sebagian besar siswa masih menunjukkan rasa malu dan ragu-ragu untuk tampil di depan teman. Misalnya, saat diminta melakukan keterampilan dasar sepak bola, banyak siswa terlihat menunduk, enggan maju, bahkan ada yang bersembunyi di belakang teman.

Namun setelah proses pembelajaran yang menekankan suasana menyenangkan dan dukungan dari guru serta teman sebaya, semakin banyak siswa yang berani mencoba. Selain itu, keberanian untuk menjawab pertanyaan guru juga mengalami peningkatan.

Jika sebelumnya hanya beberapa siswa yang aktif berbicara, maka setelah intervensi, lebih banyak siswa yang mengangkat tangan dengan antusias. Perubahan ini menunjukkan adanya rasa aman secara psikologis dalam kelas, di mana siswa merasa bahwa kesalahan bukanlah sesuatu yang memalukan, melainkan bagian dari proses belajar.

Temuan yang paling menonjol adalah pada aspek keberanian menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok. Dari awalnya hanya segelintir siswa yang bersuara, kini sebagian besar siswa merasa lebih nyaman berbicara dan menyampaikan ide.

Situasi ini menciptakan interaksi kelompok yang lebih hidup dan mendorong kolaborasi antar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian *Lubans et al.* (2010) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik, termasuk permainan bola, tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik tetapi juga memperkuat *self-efficacy* dan kepercayaan diri dalam konteks sosial.

Selain itu, sikap positif siswa selama pembelajaran juga tampak semakin konsisten. Mereka lebih sering menunjukkan ekspresi antusias, berani tampil tanpa takut salah, dan mendukung teman yang sedang berusaha.

Kelas yang tadinya pasif dan penuh keraguan berubah menjadi lebih dinamis, penuh energi, serta memperlihatkan iklim saling

percaya. Penelitian *Weiss & Amorose* (2008) sebelumnya juga menemukan bahwa pengalaman keberhasilan kecil dalam olahraga dapat menjadi sumber penting bagi tumbuhnya kepercayaan diri siswa, terutama jika didukung dengan umpan balik positif dari guru.

Secara lebih luas, temuan ini memperkuat teori *self-efficacy* Bandura (1997), yang menyatakan bahwa pengalaman langsung (*mastery experience*) merupakan faktor paling berpengaruh dalam membentuk keyakinan diri seseorang. Ketika siswa berhasil melakukan keterampilan dasar sepak bola, meskipun sederhana, mereka merasakan keberhasilan yang memperkuat kepercayaan diri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran sepak bola tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membangun rasa percaya diri, keberanian, dan kebersamaan. Hal ini konsisten dengan kajian *Barnett et al.* (2016) yang menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*) berhubungan erat dengan tingkat kepercayaan diri, motivasi, serta partisipasi jangka panjang dalam aktivitas fisik.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan pembelajaran yang humanis, menyenangkan, dan suportif dapat membantu siswa keluar dari zona nyaman mereka hingga tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri baik di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (Paired Sample t-test), dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepak bola siswa kelas V SD mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

Hal ini terlihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest sebesar 2.38 yang berada pada kategori rendah, menjadi 3.18 pada posttest dengan kategori sedang.

Uji hipotesis juga menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan nyata antara sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar sepak bola siswa.

DAFTAR PUSTAKA



- Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physica*Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Rindiasari, Hidayat, Yuliani, P. R., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(5), 367. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.7257>
- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakanpendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 57–64.
- l Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Burhan, Z., Ashari, L. H., Nulhadi, A., & Herlina, H. (2024). Olahraga Sepak Bola Sebagai Antisipasi Kecanduan Game Online pada Generasi Muda. *Devote : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(2), 110–113. <https://doi.org/10.55681/devote.v3i2.2914>
- Pranata, D. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Voli. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 7909–7920.
- Suardi, W. (2017). Catatan Kecil Mengenai Desain Riset Deskriptif Kualitatif. *Jurnal Ekubis*, 2(1), 1–11.
- Sucipto, S., Sumpena, A., & Wicaksono, M. A. M. (2023). Perbedaan Model Pembelajaran Tradisional dan Kooperatif Dalam Peningkatan Keterampilan Bermain Futsal. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 561–575. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.8417>
- Suryanita SP, N. P., & Kusmariyatni, N. N. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(3), 258–269 <https://doi.org/10.23887/jippg.v2i3.14282>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (2023). Collaboration in the classroom: A practical guide. New York: Educational Publishing.
- Lee, S., & Kim, H. (2023). The impact of game-based media on physical education: A systematic review. *Journal of Sports Education*, 15(2), 45–60.
- Smith, A., & Doe, J. (2022). Enhancing student motivation through active participation in physical activities. *International Journal of Educational Research*, 10(4), 112–125.