Volume 6, No. 1, 2026, pp. 1-13

HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.43813

EKSPLORASI PENGALAMAN SUBJEKTIF SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MODEL KOOPERATIF TIPE JIGSAW STUDI FENOMENOLOGI DI SMK BHAKTI KENCANA CIMAHI

*Refita Pramesty Putri[1-ABCDE], Muchamad Ishak[2-AB], Muhammad Mury Syafei[3-CD], M. Saleh Paembonan[1-D]
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa Bima, Indonesia

Kata Kunci:
Pengalaman Subjektif, Kooperatif, Jigsaw, Senam Lantai, Fenomenologi.

Abstrak
Penelitian ini mengeksplorasi keterlibatan serta pengalaman subjektif siswa dalam pembelajaran penjas, khususnya materi senam lantai, yang sering kali terkendala akibat dominasi instruksi konvensional. Tujuan utama studi ini adalah menganalisis secara mendalam pengalaman subjektif siswa, meliputi aspek persepsi, emosi, dan interaksi sosial saat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi diterapkan dalam riset ini. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang melibatkan delapan siswa kelas X SMK Bhakti Kencana Cimahi sebagai sampel purposif. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara mendalam, serta studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik model Braun & Clarke yang mencakup enam tahapan sistematis dari pengenalan data hingga penyusunan laporan. Hasil penelitian mengungkapkan tiga temuan utama: (1) model Jigsaw dinilai memberikan impresi yang lebih positif, menarik, serta meningkatkan motivasi belajar siswa; (2) terjadi regulasi emosional yang signifikan pada diri siswa, ditandai dengan transisi dari rasa cemas dan malu menjadi lebih nyaman serta percaya diri; (3) model ini berhasil menstimulasi interaksi sosial yang konstruktif melalui aktivitas diskusi, kolaborasi, dan tanggung jawab kelompok. Kesimpulannya, penerapan model kooperatif tipe Jigsaw terbukti efektif menciptakan iklim pembelajaran senam lantai yang inklusif, aman secara psikologis, serta mampu mengoptimalkan keterampilan sosial siswa.

Keywords:
Subjective Experience, Cooperative, Jigsaw, Floor Exercise, Phenomenology.

Abstract
This study explores students' engagement and affective experiences in physical education, particularly in floor gymnastics, which are frequently hindered by the dominance of conventional instruction. The primary objective is to analyze in depth students' subjective experiences-encompassing perception, emotion, and social interaction-when implementing the Jigsaw cooperative learning model. A qualitative approach with a phenomenological design was employed. Participans were selected using a purposive sampling technique, involving eight tenth-grade students from SMK Bhakti Kencana Cimahi. Data were gathered through direct

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

observation, in-depth interviews, and documentation studies, and then analyzed using Braun & Clarke's thematic analysis method, covering six systematic phases from data familiarization to report production. The findings reveal three major themes: (1) the Jigsaw model is perceived as more positive, engaging, and highly motivating for students; (2) a significant emotional regulation occurred, marked by a transition from anxiety and shyness to comfort and self-confidence; (3) this model successfully stimulated constructive social interactions through discussion, mutual assistance, and group accountability. In conclusion, the implementation of the Jigsaw cooperative learning model is proven effective in fostering an inclusive and psychologically safe learning environment for floor gymnastics, while optimizing students' social skills.

Diterima: 3 Juni 2026 **Disetujui:** 25 Juni 2026 **Dipublikasikan:** 29 Juni 2026

Kontribusi Penulis:
A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E – Perolehan pendanaan penelitian

Korespondensi:
Refita Pramesty Putri
Email: irefta003@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah menengah memiliki peran krusial dalam memfasilitasi perkembangan motorik sekaligus mengonstruksi kecerdasan sosial-emosional peserta didik. Esensi pembelajaran PJOK kontemporer menuntut transformasi radikal dari sekadar transfer keterampilan fisik mekanis menjadi proses berbasis pengalaman bermakna (*meaningful learning*) yang mengutamakan keterlibatan aktif dan tanggung jawab personal (Mulia Mara, 2023). Salah satu materi pembelajaran yang sarat akan penanaman nilain karakter, pengelolaan emosi, dan interaksi interpersonal adalah senam lantai. Latihan bebas (*free exercise*) tanpa alat bantu khusus ini-seperti gerakan guling depan (*forward roll*) dan guling belakang (*backward roll*) secara teoretis melatih daya tahan, kelenturan, koordinasi, kontrol tubuh, serta ketahanan mental (Hambali & Suwandar, 2019). Namun, realitas pedagogis di Indonesia menunjukkan adanya kesenjangan yang lebar antara kondisi ideal tersebut dengan implementasi praktis di lapangan akibat dominasi strategi instruksional konvensional yang bersifat searah dan instruktif (*teacher-centered*). Data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2023) mengonfirmasi bahwa 68% guru PJOK pada jenjang menengah masih bergantung pada metode ceramah dan demonstrasi tunggal. Monotonnya pendekatan ini berdampak langsung pada rendahnya pastisipasi aktif siswa; studi oleh Suhartini (2022) bahkan memperlihatkan hanya 45% siswa yang merasa terlibat secara fisik dan mental selama sesi pembelajaran berlangsung (Harefa, 2022).

Kondisi tersebut diperparah oleh kompleksitas karakteristik teknik dari materi senam lantai itu sendiri yang memicu resistensi psikologis dari sudut pandang siswa.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Kemendikbudristek mengungkapkan bahwa 54% guru PJOK menghadapi kendala dalam menerapkan variasi model pembelajaran karena keterbatasan sarana, prasarana, serta alokasi waktu yang tersedia. Akibatnya, instruksi yang diberikan menjadi kaku, sehingga memicu munculnya hambatan emosional yang signifikan pada diri siswa berupa kecemasan (*anxiety*), ketegangan psikologis, rasa malu, serta ketakutan ekstrem terhadap risiko cedera fisik (Suryadani, 2022). Fenomena hambatan afektif ini semakin tereskalasi pada kelompok siswa perempuan akibat adanya disparitas gender, trauma pengalaman buruk masa lalu, serta rendahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan fisik mereka (Soto-Lagos, 2022; Yudha & Aswara, 2025). Akumulasi dari lingkungan belajar yang intimidatif dan tekanan materi ini membuat pengalaman belajar PJOK kehilangan esensi rekreatifnya; Laporan Pusat Asesmen Pendidikan (2022) memperkuat temuan ini dengan mencatat bahwa hanya 40% siswa yang memaknai PJOK sebagai pengalaman yang menyenangkan dan bermakna (Widiastuti, 2022).

Guna memitigasi hambatan emosional dan mengoptimalkan iklim pembelajaran yang suportif, model kooperatif tipe jigsaw menawarkan solusi metodologis yang relevan melalui prinsip saling ketergantungan positif (*positive interdependence*) dan akuntabilitas kelompok (Ristiani, 2024). Desain Jigsaw mengondisikan siswa ke dalam kelompok heterogen untuk menguasai segmen materi tertentu dalam "kelompok ahli" sebelum kembali mengajarkannya kepada rekan di "kelompok asal" (Harahap, 2016). Struktur interaksi sosial yang intensif ini merangsang siswa untuk saling bertukar gagasan, berdiskusi, dan bahu-membahu mengatasi hambatan teknis gerakan, yang pada gilirannya menstimulasi rasa kepemilikan kelompok, motivasi internal, serta regulasi emosional yang adaptif (Sappaile et al., 2023). Landasan empiris terdahulu telah memvalidasi efektivitas model ini dalam ranah olahraga. Penelitian tindakan kelas dan eksperimen kuantitatif yang dilakukan oleh Haedir (2020), Septiadji (2021), Tarigan (2024), serta Alamri, Bantahali dan Dama (2025) secara konsisten melaporkan adanya eskalasi hasil belajar motorik, pemahaman konseptual, dan ketuntasan nilai akademis siswa secara signifikan hingga mencapai 100% pada akhir siklus pembelajaran senam lantai.

Meskipun efektivitas model jigsaw dalam mendongkrak capaian psikomotorik-objektif telah divalidasi secara masif, terdapat celah penelitian (r*esearch gap*) yang nyata dalam literatur pendidikan jasmani saat ini. Mayoritas studi terdahulu mengevaluasi implementasi jigsaw secara reduksionis dengan parameter kuantitatif yang berfokus pada hasil akhir berupa nilai tes atau peningkatan performa fisik semata (Hardiansyah, 2024). Sebaliknya, penelusuran literatur menunjukkan bahwa eksplorasi mendalam terhadap dimensi afektif-khususnya mengenai bagaimana siswa mempersepsikan proses, meregulasi kecemasan internal, serta membangun dinamika interaksi sosial dari sudut pandang subjektif mereka sendiri-masih sangat terbatas dan jarang disentuh dalam konteks sekolah menengah kejuruan (Hardiansyah, 2024). Padahal, pengalaman subjektif siswa merupakan pondasi psikologis yang menentukan

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

apakah suatu perilaku belajar akan diadopsi secara berkelanjutan atau justru ditolak (Astuti, 2022; Mulyatno, 2022). Persepsi siswa terhadap materi senam lantai tidak terjadi diruang hampa, melainkan dibentuk oleh system saraf pusat yang menginterpretasikan stimulus indera berdasarkan akumulasi pengalaman masa lalu dan kondisi sosial-budaya lingkungan kelas (Fitriana, 2016; Kamal, 2020; Walgito dalam Shuardi & Fathan, 2024). Oleh karena itu, mengevaluasi proses pengelolaan emosi dan kecerdasan sosial di dalam kelompok kooperatif menjadi sama pentingnya dengan mengukur keterampilan motorik itu sendiri (Sappaile et al., 2023).

Kesenjangan teoritis dan praktis inilah yang mendasari urgensi dan kebaruan (*novelty*) dari pelaksanaan penelitian ini. Studi ini menggeser fokus evaluasi dari sekedar kuantifikasi motorik luar menuju pemahaman holistik-naturalistik mengenai pengalaman hidup siswa melalui pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain ini dipilih untuk menangkap esensi, makna, dan fenomena murni dari subjek penelitian secara mendalam tanpa adanya intervensi variabel eksternal yang kaku. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam pengalaman subjektif siswa kelas X SMK Bhakti Kencana Cimahi- yang mencakup tiga fokus utama yaitu aspek persepsi siswa terhadap materi, dinamika pengelolaan emosi (transisi dari cemas menjadi percaya diri), serta pola interaksi sosial yang terbangun antar-sejawat selama mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw pada materi senam lantai. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan konstribusi teoritis bagi perkembangan metodologi pengajaran PJOK yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), serta menjadi acuan praktis bagi pada pendidik dalam merancang iklim kelas yang inklusif, aman secara psikologis, kolaboratif, dan menyenangkan".

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi guna mengeksplorasi secara mendalam esensi hidup dari pengalaman yang dialami oleh subjek secara naturalistik (Sugiyono, 2019). Berlandaskan paradigma postpositivisme, penelitian ini berakar pada pemikiran induktif untuk mendeskripsikan fenomena sosial-pedagogis dalam konteks aslinya secara alami (Hadi, 2019). Melalui desain ini, peneliti bertindak sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang terjun langsung ke lapangan guna membangun komunikasi interpersonal yang mendalam bersama partisipan demi menangkap makna di balik perilaku, persepsi, dan motivasi mereka (Bahri, 2021; Hutama, 2023). Penelitian ini dilaksanakan dalam periode waktu dua bulan terhitung mulai dari bulan April sampai dengan Mei 2026.

Populasi dan Sampel

Penentuan informasi atau sampel dalam penelitian kualitatif ini menerapkan teknik (*purposive sampling*). Mengingat penelitian ini bersifat kualitatif-naturalistik, fokus utama diletakkan pada kedalaman informasi (*information-rich cases*) ketimbang

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

generalisasi populasi. Kriteria inklusi partisipan didefinisikan secara spesifik, yaitu siswa kelas X SMK Bhakti Kencana Cimahi yang aktif terlibat dalam pembelajaran unit materi senam lantai menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Berdasarkan kriteria tersebut, dipilih delapan orang siswa sebagai partisipan utama yang dinilai representatif untuk merefleksikan variasi fenomena psikologis dan sosial selama tindakan berlangsung.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

Data dikumpulkan secara holistik di lapangan menggunakan teknik triangulasi yang memadukan tiga metode utama guna menjaga kredibilitas data (Saleh, 2023).

1. Observasi: pengamatan langsung dilakukan secara selektif untuk memantau tindakan subjek secara autentik dan spontan. Aspek yang diamati meliputi kesiapan guru-siswa, implementasi sintaks Jigsaw (kelompok asal dan kelompok ahli), keterlibatan afektif siswa, teknik bimbingan guru, serta kondisi sarana prasarana.
2. Wawancara Mendalam: peneliti menggunakan instrumen pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan dari kisi-kisi komponen perasaan (mengidentifikasi impresi awal kelompok, perubahan regulasi emosi dari cemas/malu menjadi percaya diri, serta iklim interaksi sosial) dan komponen pengalaman holistik keterampilan gerak.
3. Dokumentasi: berfungsi sebagai data pendukung sekunder yang bersifat permanen (Saleh, 2023). Dokumen yang dihimpun mencakup Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) PJOK berbasis Jigsaw, jadwal pelajaran, daftar hadir siswa, rekaman audio-visual aktivitas praktik.

Teknik Analisis Data

Seluruh data verbal hasil transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan dokumen pendukung dianalisis menggunakan metode analisis tematik (*Thematic Analysis*) model enam tahapan dari Braun dan Clarke (Hadi, 2019). Langkah operasionalnya meliputi: (1) familiarisasi data melalui pembacaan transkrip secara berulang; (2) penyusunan kode awal (*generating initial codes*) terhadap unit makna emosional seperti rasa takut, cemas, bingung, atau interaksi sosial; (3) pemetaan draft ema besar (*searching for themes*) berdasarkan keterkaitan antar-kode; (4) peninjauan ulang (*reviewing themes*) untuk menguji keselarasan tema dengan kutipan verbatim partisipan; (5) pendefinisian dan penamaan tema secara konseptual (*defining and naming themes*) untuk merangkum esensi persepsi, perasaan dan interaksi sosial; serta (6) penyusunan laporan akhir.

Keabsahan Data

Guna menjamin derajat kepercayaan ilmiah dari temuan penelitian tanpa uji statistik, peneliti mengadopsi empat kriteria keabsahan data kualitatif dari Lincoln dan Guba (Nowell et al., 2017):

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

1. Kredibilitas (*Credibility*): dijamin melalui keterlibatan intensif peneliti di lapangan (*prolonged engagement*) serta pengumpulan data berbasis triangulasi sumber dan metode (Saleh, 2023).
2. Transferabilitas (*Transferability*): dipenuhi dengan menyajikan deskripsi konteks riset dan karakteristik delapan partisipan secara rinci, transparan, dan mendalam (*thick descripcion*) agar hasil studi dapat dipahami dalam konteks pedagogis sejenis (Nowell et al., 2017).
3. Dependabilitas (*Dependability*): dijaga melalui jejak audit (*audit trail*) terhadap keseluruhan rekam jejak pengumpulan serta analisis data, disertai diskusi berkala bersama ahli (*peer debriefing*) untuk memastikan konsistensi metodologis (Lincoln & Guba, 1985).
4. Konfirmabilitas (*Confirmability*): diwujudkan melalui penataan data mentah, rekaman suara, dan penggunaan kutipan langsung (*verbatim*) dari penuturan siswa guna memastikan interpretasi fenomena murni bersumber dari refleksi objektif subjek, bukan bias subjektivitas peneliti (Nowell et al., 2017).

HASIL PENELITIAN

Penelitian kualitatif-fenomenologis ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Cimahi yang berlokasi di Jalan Encep Kartawiria No. 91, Kelurahan Citeureup, Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi. Lembaga pendidikan kejuruan yang berdiri sejak tahun 2004 ini menyelenggarakan program keahlian Farmasi dan Keperawatan. Sekolah ini memiliki visi untuk mewujudkan peserta didik yang berakarakter dan unggul di bidang kesehatan dan teknologi agar mampu bersaing di tingkat regional. Karakter kolaboratif dan sosial yang menjadi misi sekolah diintegrasikan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), salah satunya melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw pada unit kompetensi senam lantai (sikap lilin, kayang, dan lompat kangkang).

1. Persepsi Siswa terhadap Model Pembelajaran Jigsaw

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam terhadap delapan partisipan siswa kelas X, penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memunculkan perubahan persepsi yang sangat positif dibandingkan dengan metode pengajaran konvensional. Siswa memaknai iklim kelas menjadi jauh lebih dinamis, seru, dan tidak kaku karena adanya ruang untuk salinng berbagi pendapat secara terbuka dalam kelompok.

Lebih lanjut, siswa mengidentifikasi adanya peran baru yang menantang kapabilitas mereka. Model jigsaw menuntut siswa untuk memikul tanggung jawab ganda; tidak hanya belajar demi pemenuhan performa akademis diri sendiri, melainkan juga bertindak sebagai "guru sejawat" yang wajib mengalirkan pemahaman materi kepada anggotaa kelompoknya. Tantangan adaptasi peran ini diungkap kan secara jelas oleh beberapa siswa. Partisipan 8 (R8) merefleksikan pengalamannya: "Perannya jadi kayak guru, karena jelasin sama nyontohin ke temen, harus berani

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

bicara depan banyak orang, karena bertanggung jawab buat jelasin materinya ke temen". Tantangan senada juga dirasakan oleh R2, yang menyatakan bahwa keharusan untuk memahami materi secara mandiri sebelum melatih orang lain memicu dorongan belajar yang kuat: "Harus paham sama materi sendiri, soalnya ujung-ujungnya ngajarin ke temen yang lain. Nah itu jadi tantangan buat aku". Tingkat keyakinan siswa dalam mendesiminasi gerakan senam lantai bervariasi namun bergerak ke arah yang konstruktif. Siswa yang menjadi perwakilan di kelompok ahli, seperti R6, merasa sangat optimis karena proses eksplorasi materi di kelompok ahli dilakukan secara mendalam dari segi konseptual hingga tata cara pelaksanaan gerak: "Saya sangat yakin karena dari sebelumnya saya banyak mempelajari materi kayang dari pengertiannya, fungsinya, tata caranya. Jadi saya lebih detail jelasin ke teman-teman". Sebaliknya, pada fase awal transisi, beberapa siswa seperti R3 dan R5 sempat mengidentifikasi adanya keraguan internal dan ketakutan akan kegagalan artikulasi saat mengajar. R3 mengakui: "Agak susah menjelaskannya, takut salah. 50% masih ragu". Kendati demikian, hambatan komunikasi tersebut berhasil teratasi karena anggota kelompok asal memiliki kesepahaman psikologis untuk saling toleran dan menangkap esensi peran yang disampaikan, sebagaimana diutarakan R5: " Yakin tidak yakin, masih ada takut salah ngomong, Tapi temen ngerti maksud aku".

Poin krusial lain dalam komponen persepsi ini adalah kemudahan dalam memahami modifikasi gerakan senam lantai yang dinilai sulit. Kehadiran "teman ahli" bertindak sebagai pemandu langsung yang memangkas jarak komunikasi instruksional yang biasanya kaku antara guru dan murit. R8 menceritakan bagaimana gerakan lompat kangkang yang awalnya dianggap mustahil menjadi lebih mudah dipahami akibat demonstrasi personal temannya yang sangat mendetail: "Yang lompat kangkang, soalnya temen aku jelasinnya detail, ngasih contoh terus sampe berulang kali sampe yang lain bisa. Dia juga sabar bantuin yang belum bisa". Respons serupa ditemukan pada teknik pelaksanaan gerakan kayang yang membutuhkan kelenturan dan topangan fisik prima. Asistensi fisik nyata (*physical scaffolding*) dari rekan kelompok mampu menumbuhkan kemandirian gerak siswa secara bertahap. R2 menceritakan: "Kayang, aku jadi bisa sendiri. Kan tadi dibantu dulu, punggung kita dipegang sama temen-temen. Jadi aku tau kalo kayang bisa dibantu".

2. Pengalaman Emosional Siswa Selama Pembelajaran

Dinamika pengalaman emosional siswa selama siklus pembelajaran senam lantai berbasis Jigsaw bergerak secara fluktuatif dari afek negatif menuju afek positif yang adaptif. Pada fase orientasi atau pembentukan kelompok asal, mayoritas siswa menunjukkan respons emosional berupa kebingungan, kecemasan, dan ketegangan psikologis. Kondisi ini dipicu oleh ketidaktahuan mereka terhadap prosedur teknik Jigsaw serta stigma awal bahwa senam lantai adalah materi yang menakutkan. R2 menceritakan kondisi awal tersebut: "Bingung awalnya, agak tegang karena belum paham gimana belajarnya".

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Namun seiring dengan berjalannya proses interaksi di kelompok ahli dan kelompok asal, terjadi regulasi emosi yang signifikan. Hambatan psikologis berupa rasa malu, canggung, dan minder ketika harus mempraktikkan gerakan berisiko tinggi di hadapan orang lain perlahan mengikis setelah siswa menempuh proses evaluasi bersama kelompok. Perubahan ini berujung pada eskalasi rasa percaya diri yang masif: "Yang asalnya malu jadi bisa sedikit-sedikit, waktu di tes juga bisa jadi percaya diri".

3. Interaksi Sosial dalam Kelompok Jigsaw

Faktor lingkungan sosial berupa dukungan teman sebaya (*peer support*) memegang peranan paling vital sebagai pelindung psikologis siswa dari stresor pembelajaran senam lantai. Siswa merasa bersemangat dan tidak lagi merasa terisolasi saat menghadapi ketidakmampuan motorik karena kelompok memberikan afirmasi positif serta penguatan verbal. R1 merefleksikan transisi afektif tersebut: "Perubahannya yang diawalnya gak bisa tapi waktu setelah kita ajarin itu jadi bisa jadi percaya katanya gitu". Kehadiran rekan sejawat dalam kelompok berfungsi sebagai peredam ketegangan (*coping mechanism*) yang efektif. Ketika kecemasan melakukan gerakan senam lantai muncul, aktivitas diskusi kelompok mengalihkan fokus ketakutan individual menjadi kenyamanan kolektif. R5 menegaskan: "Jadi bisa, saat praktek sama kelompok bisa sharing, pendapat aku jadi seru sih suasananya nggak kaku".
Transformasi emosional ini pada akhirnya menstimulasi kemunculan emosi-emosi postif baru, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, kepuasan emosional, dan peningkatan motivasi intrinsik. Pembelajaran tidak lagi dipersepsikan sebagai beban instruksional yang monoton, melainkan sebuah tantangan yang menyenangkan (*enjoyable challenge*). Dampak psikologis yang paling mendalam dari penerapan model Jigsaw ini adalah munculnya ketahanan mental dan kegigihan (*grit*) siswa untuk terus mencoba menguasai teknik gerak senam lantai meskipun berulang kali mengalami kegagalan fisik. R1 menggambarkan dorongan atau getaran emosional internal (*gregat*) tersebut secara ekspresif: "Greget soalnya aku tuh ngerasa kayak waktu liat temen tuh agak mudah tapi waktu nyoba susah, terus aku nyobain lagi sampai bisa deh".

PEMBAHASAN

Pembelajaran senam lantai pada mata pelajaran PJOK sering kali memicu hambatan afektif berupa kecemasan tinggi (anxiety), ketegangan psikologis, dan ketakutan akan cedera fisik, terutama bagi siswa sekolah menengah (Suryadani, 2022; Pratiwi, 2023). Ketakutan ini berakar pada kompleksitas karakteristik gerakan senam lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, dan lompat kangkang yang menuntut koordinasi motorik, kekuatan, kelenturan, serta kontrol tubuh yang presisi (Hambali & Suwandar, 2019). Ketika materi yang memicu ketegangan psikologis ini diajarkan menggunakan pendekatan konvensional yang kaku dan searah (teacher-centered), partisipasi aktif siswa menurun drastis karena mereka merasa terisolasi dalam ketakutannya (Suhartini, 2022).

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Temuan dalam penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa implementasi model pembeljaaran kooperatif tipe Jigsaw mampu memitigasi hambatan-hambatan psikologis tersebut secara komprehensif di SMK Bhakti Kencana Cimahi. Komponen persepsi siswa mengalami restrukturisasi positif yang signifikan. Siswa tidak lagi memandang senam lantai sebagai materi yang mengancam, melainkan sebagai aktivitas kolaboratif yang inklusif dan memotivasi. Perubahan persepsi ini terjadi karena model Jigsaw berhasil mengubah struktur kelas yang individualistis menjadi lingkungan sosial yang interaktif dan cair. Teori persepsi menegaskan bahwa interpretasi individu terhadap suatu stimulus sangat bergantung pada akumulasi pengalaman masa lalu dan cara lingkungan sosial mengondisikan stimulus tersebut (Fitriana, 2016; Kamal, 2020; Walgito dalam Shuardi & Fathan, 2024). Melalui mekanisme pembagian kelompok ahli dan kelompok asal dalam Jigsaw, siswa mendapatkan stimulus berupa dukungan sosial (social support) dari rekan sejawatnya, sehingga persepsi mereka terhadap tingkat kesulitan gerakan senam lantai melunak.

Dari dimensi peran ini, keharusan siswa untuk menguasai segmen materi tertentu di kelompok ahli untuk kemudia diajarkan kembali di kelompok asal menciptakan rasa tanggung jawab ganda yang menantang kapabilitas mereka. Penemuan ini sejalan dengan prinsip dasar kooperatif Jigsaw yang dikembangkan oleh Elliot Aronson dan Robert Slavin, yang menekankan pentingnya interdependensi positif (positive interdependence) (Ristiani, 2024). Ketika siswa bertindak sebagai "guru sejawat" (seperti yang direfleksikan oleh R8 dan R2), mereka mengalami proses penguatan kognitif yang mendalam. Dari perspektif epistemologi, fenomena ini sangat sesuai dengan pendekatan konstruktivisme sosial yang menyatakan bahwa pengetahuan baru dikonstruksi secara bermakna melalui interaksi sosial, negosiasi makna, dan pertukaran gagasan antardua individu atau lebih (Asda, 2022). Saat menjelaskan dan memberikan bantuan fisik (scaffolding) kepada teman sejawatnya (seperti membantu menopang punggung pada gerakan kayang atau mengoreksi tumpuan pada lompat kangkang), siswa yang mengajar sekaligus memperkuat skema pemahaman motorik di dalam otaknya sendiri.

Ditinjau dari dinamika afektif, terjadinya regulasi emosi yang bergerak dari kondisi negatif (bingung, cemas, malu) menuju emosi positif (nyaman, percaya diri, antusias, gigih). Transisi emosional ini krusial karena masa remaja awal (usia siswa kelas X) merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap fluktuasi emosional dan krisis kepercayaan diri (Fatmawati, 2020). Keberadaan kelompok kooperatif tipe Jigsaw bertindak sebagai wadah pengelolaan emosi (emotional regulation) yang adaptif. Melalui interaksi yang intensif dan setara, siswa belajar mengenali, mengidentifikasi, dan menyelaraskan perasaan cemas mereka bersama teman kelompok yang menghadapi tantangan gerak serupa (Abdullah, 2023). Pengalaman emosional yang sehat ini memicu munculnya motivasi intrinsik dan kegigihan untuk terus mencoba gerakan sulit meskipun awalnya menemui kegagalan (sebagaimana dorongan yang disampaikan oleh R1).

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Dukungan teman sebaya dalam kelompok terbukti mereduksi ketegangan psikologis secara drastis dan menumbuhkan rasa aman secara psikologis (psychological safety). Kelompok kooperatif memberikan kepuasan emosional karena setiap anggota merasa konstribusinya dihargai, terlepas dari keterbatasan fisik yang mereka miliki (Sappaile et al., 2023). Hal ini juga efektif dalam memitigasi kecemasan spesifik yang kerap dialami oleh siswa perempuan yang sering kali mengalami disparitas gender atau trauma pengalaman buruk dalam pelajaran olahraga (Yudha & Aswara, 2025). Jigsaw melenyapkan iklim kompetisi yang mengintimidasi dan menggantinya dengan iklim saling membantu.

Temuan kualitatif-fenomenologis ini memperkaya sekaligus memberikan kedalaman konteks (thick description) terhadap hasil-hasil penelitian kuantitatif terdahulu. Jika penelitian oleh Haedir (2020), Septiadji (2021), Tarigan (2024), serta Alamri (2025) melaporkan secara objektif bahwa model Jigsaw mampu mendongkrak nilai ketuntasan belajar motorik senam lantai hingga 100%, maka penelitian ini berhasil membongkar alasan psikologis di balik angka-angka tersebut. Keberhasilan motorik tersebut ternyata fondasinya dibentuk oleh perubahan pengalaman hidup subjektif siswa; yaitu berupa penguatan relasi antarindividu, kenyamanan emosional, makna belajar yang rekreatif, serta terbangunnya kecerdasan sosial-emosional selama proses kelompok berlangsung (Cochon Drouet et al., 2024). Secara filosofis, Jigsaw bukan sekadar teknik instruksional untuk mentransfer gerakan olahraga, melainkan sebuah model interaksional utuh yang memadukan filsafat mengajar kelompok dengan pengembangan nilai kemanusiaan, kolaborasi, dan tanggung jawab sosial bersama (Hidayat & Juniar, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tematik dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memberikan dampak transformatif yang positif terhadap pengalaman subjektif siswa kelas X SMK Bhakti Kencana Cimahi dalam pembelajaran senam lantai. Dari dimensi persepsi, model jigsaw berhasil merestrukturisasi pandangan siswa mengenai materi senam lantai yang semula dianggap menakutkan dan kaku menjadi sebuah aktivitas kelompok yang dinamis, seru, dan mudah dipahami. Mekanisme pengajaran sejawat (peer teaching) dan pemberian bantuan fisik (scaffolding) antarteman dalam kelompok terbukti memangkas jarak komunikasi instruksional yang kaku, sehingga mempermudah penguasaan teknik gerak yang sulit seperti gerakan kayang dan lompat kangkang.

Secara afektif, model Jigsaw terbukti efektif sebagai wadah regulasi emosi yang adaptif bagi remaja di lingkungan sekolah. Terjadi transisi psikologis yang signifikan pada diri siswa, bergerak dari emosi negatif berupa kebingungan, kecemasan, dan rasa malu pada fase awal pembelajaran, menuju emosi positif berupa kenyamanan, antusiasme, serta eskalasi rasa percaya diri yang tinggi setelah melalui proses evaluasi kelompok. Dukungan teman sebaya (peer support) bertindak sebagai pelindung

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

psikologis yang krusial dari tekanan materi, sekaligus menstimulasi munculnya ketahanan mental dan kegigihan siswa untuk terus mencoba gerakan fisik meskipun menghadapi kegagalan. Jigsaw terbukti mampu menciptakan iklim pembelajaran yang inklusif dan aman secara psikologis, khususnya dalam memitigasi hambatan emosional siswa perempuan. Implikasi praktis dari penelitian ini menegaskan bahwa kesuksesan pembelajaran PJOK tidak boleh diukur secara reduksionis hanya performa fisik kuantitatif semata, melainkan harus mengintegrasikan pengembangan kecerdasan sosial-emosional siswa melalui model pembelajaran interaksional yang berpusat pada siswa.

Meskipun memberikan dampak positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan utama, yaitu cakupan partisipan yang terbatas pada delapan siswa di satu sekolah serta ketergantungan data pada aspek subjektivitas, daya ingat, dan keterbukaan responden saat wawancara, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya direkomendasikan secara eksplisit untuk memperluas jumlah sampel dan cakupan sekolah guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penerapan model jigsaw. Selain itu peneliti selajutnya disarankan memperkaya teknik pengumpulan data melalui triangulasi dengan analisis video, catatan harian, atau Focus Group Discussion (FGD), serta menguji model ini pada materi PJOK yang berbeda atau menggunakan pendekatan kuantitatif dan mixed-methods untuk membandingkan efektivitasnya dengan model STAD atau TGT. Terakhir, investigasi lebih mendalam mengenai faktor eksternal seperti peran guru, karakteristik siswa, sarana prasarana, dan kesiapan sekolah juga sangat diperlukan untuk mengoptimalkan keberhasilan implementasi pembelajaran kooperatif ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMK Kesehatan Bhakti Kencana Cimahi beserta seluruh guru PJOK yang telah memberikan dukungan penuh dalam perizinan dan pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi aktif para siswa kelas X sebagai subjek penelitian menjadi fondasi utama keberhasilan implementasi dan penggalian data mendalam mengenai model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw pada materi senam lantai ini.

Penulis turut mengapresiasi kontribusi para pakar pendidikan jasmani dan metodologi penelitian kualitatif yang telah memberikan masukan akademik yang berharga dalam proses validasi instrumen wawancara, observasi, dan pemantapan analisis tematik. Dukungan akademik tersebut memastikan bahwa penelitian ini memiliki tingkat keabsahan data yang kuat, kredibel dan objektif.

Akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan inovasi model pembelajaran PJOK di Indonesia, khususnya dalam menciptakan iklim kelas yang inklusif, aman secara psikologis, kolaboratif, serta adaptif terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. I., Sari, D. P., & Nugroho, A. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif: Strategi untuk Meningkatkan Motivasi dan Kolaborasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9(3), 120–135.

Alamri, M. P., Bantahali, R., Dama, A., Rusman, K., Hidayat, J. T., Ikhsan, H., & Ilham, A. (2025). Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Melalui Metode Pembelajaran Koperatif Tipe Jigsaw Kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo. Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner, 2(3), 462–467. https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.31809

Asda, Y. (2022). Efektivitas Pembelajaran Model Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Sejarah Kebudayaan Islam Pada Siswa Man Model Banda Aceh. PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat, 2(3), 160–174. https://doi.org/10.47006/pendalas.v2i3.129.

Aziz, I. A., & Ristiani, I. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw pada Materi Karya Ilmiah Kelas XI MA Al-Ma'tuq dalam Meningkatkan Kualitas Pemahaman Siswa. Jurnal Sadewa : Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial, 2(4), 152–161.

Cochon Drouet, O., Margas, N., Cece, V., & Lentillon-Kaestner, V. (2024). The effects of the Jigsaw method on students' physical activity in physical education: The role of student sex and habituation. European Physical Education Review, 30(1), 85–104. https://doi.org/10.1177/1356336X231184347

Fatmawati, L. (2020). Lenti Fatmawati, 2020. 1–7.

Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2019). Buku Penelitian Kualitatif Studi Fenomena. Hikmah. In Paradigm Computer Graphics Forum (Vol. 39, Issue 1).

Hardiansyah, F. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Dengan Menggunakan Metode Pendekatan Jigsaw Pada Siswa Kelas IX C SMP Negeri 22 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024. Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan, 3(2), 10–29. https://doi.org/10.56444/soshumdik.v3i2.1604

Harefa, D., Sarumaha, M., Fau, A., Telaumbanua, T., Hulu, F., Telambanua, K., Sari Lase, I. P., Ndruru, M., & Marsa Ndraha, L. D. (2022). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Siswa. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 8(1), 325. https://doi.org/10.37905/aksara.8.1.325-332.2022

Hidayat, C., & Juniar, D. T. (2017). Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Poomsae I Mata Kuliah Taekwondo. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2(2), 36. https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8177

Hutama, A. P. (2023). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI BOLA BESAR SMP N 2 MLATI MENGGUNAKAN METODE PROBLEM BASED LEARNING. Universitas Negeri

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Yogyakarta, 53(1), 1–19. http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12

Lubis, N. A., & Harahap, H. (2016). Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw | Jurnal As-Salam. Jurnal Assalam, 1(1), 96–102. https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/48

Mulyatno, C. B. (2022). Pengalaman Para Guru dalam Melaksanakan Pembelajaran Setelah Berakhirnya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. Jurnal Basicedu, 6(5), 7997–7805. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3594

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis : Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. 16, 1–13. https://doi.org/10.1177/1609406917733847

Pratiwi, D. (2023). Tantangan Pembelajaran PJOK di Era Digital: Studi Kasus di Provinsi Jawa Barat. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 8(2), 150–165.

Rose, S., Spinks, N., & Canhoto, A. I. (2023). Qualitative and mixed methods research designs. In Management Research.

Saleh, S. (2023). Mengenal Penelitian Kualitatif.

Sappaile, B.I., Ahmad, Z., Putu, I., Dharma Hita, A., Razali, G., Lokita, R.D, Dewi, P., & Punggeti, R. N. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif: Apakah efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik? Journal on Education, 06(01), 6261–6269.

Selvia, M., Tarigan, B., Hadinata, R., Yuliawan, E., Cerdas, J., Pendidikan, S., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2024). Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai (Roll Depan) Siswa Sekolah Mengah Atas. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 13, 158–172. https://online-journal.unja.ac.id/csp

Septiadji, B. A., Sudiatmika, I. N. R., & Putra, I. N. D. (2022). Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw dalam Pembelajaran Senam Lantai untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 7(1), 34–48.

Suryadani, I. G. A. K., et al. (2022). Pengalaman Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai: Analisis Ranah Kognitif dan Psikomotor. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8(1), 50–65.

Yudha, G. S., & Aswara, A. Y. (2025). Pengalaman Buruk Berolahraga dan Kegiatan Fisik Siswi SMP di Kutai Barat. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 6(1), 73–79. https://doi.org/10.46838/spr.v6i1.699

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut