

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI MAHASISWA DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN ATLETIK

Agus Sutriawan¹, Muhammad Akbar Syafruddin²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Kota Makassar, Indonesia

¹agus.sutriawan@unm.ac.id , ²akbar.syafruddin@unm.ac.id

Abstract

This study is an experiment that aims to determine the effect of the jigsaw cooperative learning model to increase students' self-confidence in participating in athletics lectures. The research design used in this study is one group pre-test and post-test. The sample in this study amounted to 43 students using the purposive sampling technique. The criteria set in determining the sample are being healthy, taking athletics courses, and willing to follow all research processes. The collection of research data was carried out using a self-confidence questionnaire totaling 20 questions that had been tested with a reliability level of 0.923. While the data analysis technique was carried out using the T test with a normality test as a prerequisite test. Based on the results of the statistical analysis, it is known that the average value at the time of the pre-test was 82.86, while after treatment was given through Jigsaw learning, the average value increased to 88.67. The average difference between the two measurements was 5.810, which indicates a significant increase in the level of student self-confidence. So it can be concluded that the jigsaw type cooperative learning model has a significant influence on increasing student self-confidence in the athletics lecture process.

Keywords: Cooperative, Jigsaw, Confident, Athletic

Abstrak

Penelitian ini merupakan eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw untuk meningkatkan percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Desain penelitiannya yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang mahasiswa dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah nberbadan sehat, mengikuti mata kuliah atletik, dan bersedia mengikuti segala proses penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan angket percaya diri yang berjumlah 20 nomor soal yang telah diuji coba dengan tingkat reabilitas sebesar 0,923. Sedangkan Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T dengan uji uji normalitas sebagai uji prasyarat. Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui Rata-rata nilai pada saat pre-test adalah 82,86, sedangkan setelah perlakuan diberikan melalui pembelajaran Jigsaw, nilai rata-rata meningkat menjadi 88,67. Selisih rata-rata antara kedua pengukuran tersebut adalah sebesar 5,810, yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti dalam tingkat percaya diri mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan percaya diri mahasiswa dalam proses perkuliahan atletik.

Kata Kunci: Kooperatif, Jigsaw, Percaya Diri, Atletik

Submitted: 2025-05-05

Revised: 2025-05-16

Accepted: 2025-05-21

PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam proses pembelajaran, termasuk dalam mata kuliah praktik seperti atletik. Mahasiswa yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi cenderung lebih aktif, tidak ragu mencoba hal-hal baru, serta mampu menghadapi tantangan dan kesulitan dalam proses pembelajaran (Wijaya, 2024). Dalam konteks perkuliahan atletik, kepercayaan diri menjadi modal utama bagi mahasiswa untuk tampil optimal dalam melakukan berbagai gerakan dan teknik yang diajarkan. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi, terutama ketika mereka merasa kurang mampu secara fisik atau belum terbiasa dengan situasi praktik di depan umum (Blegur, 2020).

Masalah rendahnya rasa percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik seringkali menjadi hambatan yang signifikan terhadap pencapaian hasil belajar yang maksimal.

Mahasiswa dengan tingkat percaya diri rendah cenderung pasif, enggan tampil, dan mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Hal ini tentu berdampak pada kualitas pembelajaran dan hasil praktik mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif mahasiswa serta mendorong mereka untuk saling mendukung dalam proses belajar, salah satunya melalui penerapan model pembelajaran kooperatif (Sinarwati, 2014). Menurut (Kahar et al., 2020) Model pembelajaran kooperatif merupakan pendekatan yang menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama. Salah satu tipe dari model ini yang terbukti efektif dalam meningkatkan interaksi dan kepercayaan diri siswa adalah model kooperatif tipe Jigsaw. Dalam model ini, setiap anggota kelompok bertanggung jawab untuk menguasai dan menyampaikan bagian tertentu dari materi kepada rekan kelompoknya. Sistem ini mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri karena mereka memiliki peran penting dalam keberhasilan kelompoknya.

Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dalam perkuliahan atletik diyakini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan mendukung. Dengan adanya pembagian tanggung jawab dan saling ketergantungan antar anggota kelompok, mahasiswa didorong untuk lebih aktif berkontribusi dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan pembelajaran. Selain itu, komunikasi yang terjalin dalam kelompok juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan sosial dan membangun rasa percaya diri secara bertahap (Linlin, 2023).

Penelitian terdahulu (Wulandari & Jariono, 2022) menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif, termasuk tipe Jigsaw, dapat meningkatkan berbagai aspek dalam proses pembelajaran seperti motivasi, partisipasi, pemahaman konsep, hingga hasil belajar. Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus menyoroti dampak model ini terhadap peningkatan percaya diri mahasiswa dalam konteks perkuliahan olahraga, khususnya atletik. Padahal, kepercayaan diri dalam bidang ini sangat erat kaitannya dengan keberhasilan dalam penguasaan keterampilan motorik.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas model tersebut serta menjadi referensi dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih adaptif dan berpihak pada perkembangan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terhadap peningkatan percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga pada aspek mental dan emosional mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw untuk meningkatkan percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Desain penelitiann yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang mahasiswa dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah berbadan sehat, mengikuti mata kuliah atletik, dan bersedia mengikuti segala proses penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan angket percaya diri yang berjumlah 20 nomor soal yang telah diuji coba dengan tingkat reabilitas sebesar 0,923. Sedangkan Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T dengan uji uji normalitas sebagai uji prasyarat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui jawaban dari hipotesis penelitian, maka perlu dilakukan analisis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Uji Deskriptif

Data	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min.	Max.
Pre-test	42	82,86	83	3,2	77	89
Post-Test		88,67	89	3,4	83	95

Hasil uji deskriptif terhadap data pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat percaya diri mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Pada saat pre-test, jumlah responden sebanyak 42 mahasiswa dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 82,86 dan nilai tengah (median) sebesar 83. Nilai standar deviasi sebesar 3,2 menunjukkan bahwa data cukup homogen, dengan penyebaran nilai yang tidak terlalu jauh dari rata-rata. Nilai terendah yang diperoleh mahasiswa dalam pre-test adalah 77, sedangkan nilai tertinggi adalah 89.

Setelah dilakukan intervensi melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw, terjadi peningkatan pada hasil post-test dengan rata-rata naik menjadi 88,67 dan median sebesar 89. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan dalam percaya dirinya. Standar deviasi pada post-test adalah sebesar 3,4, yang masih menunjukkan penyebaran data yang cukup seragam, meskipun sedikit lebih besar dari pre-test. Nilai minimum pada post-test meningkat menjadi 83, sementara nilai maksimum meningkat menjadi 95.

2. Uji Normalitas

Data	N	Sig.	α	Hasil
Pre-Test	42	0,522	> 0,05	Normal
Post-Test		0,268		Normal

Hasil uji normalitas terhadap data percaya diri mahasiswa menunjukkan bahwa distribusi data pada pre-test dan post-test berada dalam kategori normal. Untuk data pre-test, dengan jumlah responden sebanyak 42, nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,522. Nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi (α) yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pre-test tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal.

Demikian pula pada data post-test, nilai signifikansi sebesar 0,268 juga lebih besar dari 0,05. Ini menandakan bahwa data post-test juga terdistribusi secara normal. Meskipun tidak dicantumkan jumlah N secara eksplisit pada post-test, diasumsikan jumlah responden tetap sama dengan pre-test, yaitu 42 orang. Kedua hasil ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi untuk data pre-test dan post-test.

3. Uji Hipotesis

Data	N	Rata-Rata	Selisih Rata-Rata	Sig.
Pre-Test	42	82,86	5,810	0,000
Post-Test		88,67		

Hasil uji paired sample t-test terhadap data pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat percaya diri mahasiswa sebelum dan sesudah diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Rata-rata nilai pada saat pre-test adalah 82,86, sedangkan setelah perlakuan diberikan melalui pembelajaran Jigsaw, nilai rata-rata meningkat menjadi 88,67. Selisih rata-rata antara kedua pengukuran tersebut adalah sebesar 5,810, yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti dalam tingkat percaya diri mahasiswa.

Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh dari uji tersebut adalah 0,000. Karena nilai ini jauh lebih kecil dari ambang batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan rata-rata tersebut bersifat signifikan secara statistik. Artinya, perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan atau variasi acak, melainkan merupakan efek nyata dari perlakuan yang diberikan.

Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan rasa percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan nilai pada post-test dan mendukung efektivitas pendekatan pembelajaran yang berbasis kerja sama dalam mengembangkan aspek psikologis mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata antara pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perkembangan signifikan setelah mendapatkan perlakuan. Sebelum penerapan model Jigsaw, rata-rata percaya diri mahasiswa berada pada angka 82,86, dan setelah perlakuan meningkat menjadi 88,67. Peningkatan ini mencerminkan adanya perubahan yang berarti dalam aspek psikologis mahasiswa, khususnya dalam hal keyakinan terhadap kemampuan diri dalam konteks pembelajaran praktik.

Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari rata-rata skor, tetapi juga diperkuat oleh hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini jauh lebih kecil dari ambang batas signifikansi 0,05, yang berarti bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Efektivitas ini mungkin disebabkan oleh karakteristik model Jigsaw yang mendorong keterlibatan aktif, tanggung jawab individu dalam kelompok, dan interaksi sosial yang positif antar mahasiswa.

Model Jigsaw menempatkan mahasiswa sebagai bagian penting dari proses pembelajaran, di mana setiap individu memiliki peran dalam keberhasilan kelompoknya. Pendekatan ini mendorong mahasiswa untuk belajar secara aktif dan bertanggung jawab terhadap materi yang harus mereka kuasai, sehingga meningkatkan rasa percaya diri karena mereka menyadari pentingnya kontribusi mereka dalam pembelajaran. Selain itu, proses berbagi pengetahuan antar anggota kelompok juga memberi peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan komunikasi dan meningkatkan keyakinan diri saat menyampaikan pemahaman mereka.

Dalam konteks pembelajaran atletik yang bersifat praktik, kepercayaan diri memainkan peranan yang sangat penting. Mahasiswa yang percaya diri akan lebih siap dan berani mencoba gerakan atau teknik baru, serta lebih tahan terhadap tekanan ketika melakukan demonstrasi di hadapan dosen atau rekan. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang mampu menciptakan suasana positif dan kolaboratif, seperti model Jigsaw, menjadi sangat relevan. Peningkatan nilai minimum dan maksimum pada hasil post-test juga mengindikasikan bahwa peningkatan kepercayaan diri tidak hanya terjadi pada sebagian mahasiswa, tetapi relatif merata di seluruh kelompok.

Hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test terdistribusi normal juga memberikan dukungan terhadap validitas hasil penelitian ini. Distribusi normal memastikan bahwa hasil analisis statistik yang digunakan dapat diandalkan. Dengan kondisi ini, kesimpulan yang ditarik dari data menjadi lebih kuat dan dapat dipercaya. Normalitas juga memperkuat bahwa model Jigsaw tidak hanya efektif untuk mahasiswa tertentu saja, tetapi memberikan dampak menyeluruh pada seluruh populasi sampel.

Dari perspektif pedagogis, hasil ini mendukung teori-teori pembelajaran konstruktivis yang menyatakan bahwa pembelajaran yang bermakna terjadi ketika mahasiswa terlibat aktif dalam membangun pemahaman mereka sendiri. Interaksi dalam kelompok kecil, sebagaimana yang terdapat dalam model Jigsaw, memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling belajar dan

mendukung satu sama lain. Proses ini secara tidak langsung memperkuat kepercayaan diri mahasiswa karena mereka merasa dihargai dan memiliki peran penting dalam proses pembelajaran.

Menurut (Wibowo, 2020) Dari perspektif pedagogis, hasil ini mendukung teori-teori pembelajaran konstruktivis yang menyatakan bahwa pembelajaran yang bermakna terjadi ketika mahasiswa terlibat aktif dalam membangun pemahaman mereka sendiri. Interaksi dalam kelompok kecil, sebagaimana yang terdapat dalam model Jigsaw, memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling belajar dan mendukung satu sama lain.

(Arjanggi & Setiowati, 2013) menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif seperti Jigsaw mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa karena mereka merasa lebih bertanggung jawab terhadap peran masing-masing dalam kelompok. Selain dari aspek peningkatan nilai dan hasil statistik, keberhasilan model Jigsaw juga dapat dilihat dari aspek motivasional. Mahasiswa yang merasa percaya diri cenderung lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Motivasi ini pada akhirnya akan mendorong mereka untuk lebih aktif, berinisiatif, dan bertanggung jawab dalam kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas. Model pembelajaran kooperatif menciptakan suasana yang kondusif bagi tumbuhnya motivasi dan kepercayaan diri secara simultan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan metode pembelajaran di pendidikan tinggi, khususnya dalam mata kuliah yang berbasis praktik seperti atletik. Dosen dapat mempertimbangkan penerapan model Jigsaw sebagai strategi untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri mahasiswa. Temuan ini juga dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dalam konteks yang berbeda atau dengan variabel psikologis lainnya, seperti motivasi belajar atau kecemasan performa. Dengan dukungan data empiris yang kuat, pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw terbukti tidak hanya meningkatkan hasil akademik, tetapi juga aspek afektif yang sangat penting dalam proses pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan atletik. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, di mana terjadi peningkatan rata-rata nilai dari 82,86 menjadi 88,67, dengan selisih sebesar 5,810. Nilai signifikansi sebesar 0,000 dari hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa perbedaan ini bersifat signifikan secara statistik.

Penerapan model Jigsaw terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang kolaboratif, interaktif, dan mendukung, sehingga mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, berbagi informasi, serta terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Kepercayaan diri mahasiswa meningkat karena adanya tanggung jawab individu dalam kelompok dan rasa memiliki terhadap proses belajar. Dengan demikian, model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw sangat direkomendasikan untuk diterapkan dalam mata kuliah praktik, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, guna mendukung pengembangan aspek afektif mahasiswa, seperti rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjanggi, R., & Setiowati, E. A. (2013). Meningkatkan belajar berdasar regulasi diri melalui pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 55–63.
- Blegur, J. (2020). *Soft skills untuk prestasi belajar: Disiplin percaya diri konsep diri akademik penetapan tujuan tanggung jawab komitmen kontrol diri*. Scopindo Media Pustaka.

- Kahar, M. S., Anwar, Z., & Murpri, D. K. (2020). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap peningkatan hasil belajar. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 9(2), 279–295.
- Linlin, L. S. A. (2023). Strategi Pembelajaran Kooperatif: Mengungkap Pembelajaran Aktif pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 74–93.
- Sinarwati, N. K. (2014). Apakah Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Mampu Meningkatkan Soft Skills dan Hard Skills Mahasiswa? *Jurnal Ilmiah Akuntansi Dan Humanika*, 3(2).
- Wibowo, H. (2020). Pengantar Teori-teori belajar dan Model-model pembelajaran. Puri cipta media.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259.