

1. Submitted: 19 Juni 2025
2. Pre-review and Turnitin check: 29-30 Juni 2025
3. Paper accepted: 30 Juni 2025
4. Published: 30 Juni 2025

1. Penerapan Model Pembelajaran kooperatif tipe Group Investigasi dalam Pembelajaran Senam Lantai



2. Pre-review and Turnitin check: 29-30 Juni 2025



**Pre-Review Discussions** [Add discussion](#)

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
<a href="#">Hasil Plagiat dan Revisi</a>	sovensi2020123 2025-06-29 14:27	sovensi2020123 2025-06-30 11:15	2	<input type="checkbox"/>

# Brian Kurniawan Widiyanto

Artikel RISET Brian Kurniawan Widiyanto.docx

 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

---

## Document Details

### Submission ID

tm:oid::13990:101474495

### Submission Date

Jun 18, 2025, 2:58 PM GMT+7

### Download Date

Jun 18, 2025, 3:16 PM GMT+7

### File Name

Artikel RISET Brian Kurniawan Widiyanto.docx

### File Size

94.1 KB

8 Pages

1,990 Words

13.496 Characters

## 22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

### Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 48 words)
- Abstract
- Methods and Materials

---

### Top Sources

- 19% Internet sources
- 4% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

---

### Integrity Flags

#### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

## Top Sources

- 19%  Internet sources
- 4%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

<b>1</b>	<b>Internet</b>	
<b>digilib.uns.ac.id</b>		<b>16%</b>
<b>2</b>	<b>Publication</b>	
<b>Khusnul Khotimah, Mansur Mansur. "Pengaruh Model Pembelajaran Team Assist...</b>		<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>Internet</b>	
<b>core.ac.uk</b>		<b>3%</b>

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOPERATIVE LEARNING TIPE GROUP  
INVESTIGASI DALAM PEMEBELAJARAN SENAM LANTAI PADA  
MAHAMAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS VETERAN  
BANGUN NUSANTARA

Brian Kurniawan Widiyanto<sup>1</sup>, Koko Prasetyo<sup>2</sup>, Rezza Adiluhung Prasetya<sup>3</sup>, Galeh Febrianti<sup>4</sup>, Firman  
Ahmad Suneth<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Veteran Bangun Nusantara

Email: wbriankurniawan@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe *Group Investigation* (GI) dalam pembelajaran senam lantai pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara. Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025. Subjek yang diteliti dalam Penelitian ini adalah peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo tahun ajar 2024/2025 berjumlah 24 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Prodi (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan hasil belajar Roll Depan. Hasil penelitian menunjukkan peserta didik yang tuntas semula hanya 25% atau 6 peserta didik pada siklus 1 dalam materi pembelajaran roll depan, menjadi 58,33% atau 14 peserta didik yang Tuntas. Dan pada akhir siklus II, peserta didik yang Tuntas menjadi 91,66 % atau 22 peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif *Group Investigation* (GI) dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo tahun ajaran 2024/2025.

**Kata Kunci** : Senam Lantai, *Cooperative Learning*, *Group Investigation*

## PENDAHULUAN

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang (Stiyapranomo & Tri Iwandana, 2022). Dengan melakukan gerakan secara tepat dan benar, sistem-sistem syaraf, otot dan sendi akan bekerja menjadi lebih baik, sehingga unsur-unsur kesegaran jasmani akan berkembang dengan baik (Waras, 2018). Dalam pembelajaran/ latihan gerakan senam yang dilakukan dengan baik dan teratur dapat membuat tubuh menjadi kuat, sikap dan perawakan menjadi lebih baik, bentuk gerak yang terampil, efisien, luwes dan anggun (Handayani, 2018). Hal ini dikarenakan terjadinya koordinasi syaraf dan otot yang rapi dan serasi, otot pada batang tubuh cukup kuat terutama otot perut dan punggung (Zulbahri et al., 2020).

Senam lantai adalah gerakan tubuh yang dilakukan di lantai ataupun matras yang semua berhubungan dengan koordinasi tubuh, meliputi kelentukan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kontrol tubuh yang baik dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan mental spiritual, terutama bagi para siswa (Fajri, 2020). Dalam mempelajari atau berlatih senam, seseorang tidak bisa langsung belajar atau berlatih gerakan-gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi (Prasetyo & Sunarti, 2016). Oleh karena itu belajar atau berlatih senam harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, baru kemudian semakin meningkat ke arah yang lebih sulit (Handayani, 2017).

Gerakan senam lantai melibatkan kordinasi tubuh dan urutan tertentu dapat melatih kemampuan otak untuk mengingat dan mengolah informasi (Hadjarati & Haryanto, 2020). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang dosen harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar mahasiswa dapat meningkat. Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik dengan kemampuan seorang dosen

membangkitkan motivasi mahasiswa dalam belajar. Melalui pendidikan jasmani diharapkan mahasiswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Mengenalkan dasar-dasar keterampilan pada mahasiswa merupakan bagian dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga aktivitas senam yaitu rol depan. Pembelajaran senam lantai, yang difokuskan pada gerak rol depan (Ichsani et al., 2021). Gerak rol depan adalah gerakan senam lantai di mana tubuh mengguling ke depan dengan cara membulatkan badan, seperti roda, menggunakan bagian belakang tubuh seperti tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul (Yakub et al., 2020).

1 Mahasiswa dituntut dapat melakukan dan memahami teknik-teknik gerak rol depan, dengan begitu saat ujian (tes) yang diberikan oleh dosen, mahasiswa dapat menjawab pertanyaan dengan benar bagaimana teknik-teknik gerak rol depan. Dengan pemahaman yang cukup mahasiswa akan mendapatkan nilai atau hasil yang baik. Tetapi yang terjadi mahasiswa tidak mempelajari ulang materi yang diberikan, yang terjadi nilai yang didapat tidaklah memuaskan.

Dari hasil Observasi belajar mahasiswa Prodi Pendidikan jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, dalam melakukan rol depan masih belum optimal sesuai dengan standar pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu C. Dari 24 peserta didik, hanya 6 mahasiswa (25%) yang sudah memenuhi standar nilai, dan sisanya 18 mahasiswa (75%) masih jauh dari standar pencapaian nilai yang sudah ditentukan.

1 Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran rol depan di Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo dilaksanakan secara konvensional. Model pembelajaran tersebut membuat mahasiswa lebih tergantung pada dosen dan menganggap jika tidak ada dosen maka tidak ada proses belajar mengajar. Selain itu mahasiswa tidak siap menerima pelajaran dan kurang aktif selama proses

belajar mengajar Dosen menjelaskan teknik dasar rol depan (awalan, tumpuan, dan sikap akhir), memberikan contoh rol depan dan selanjutnya memberi penjelasan kepada mahasiswa untuk melakukan rol depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama. Dari pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ternyata sebagian besar mahasiswa kurang senang, mahasiswa merasa jenuh dan bosan, mahasiswa justru bercanda dengan mahasiswa lainnya. Kondisi yang demikian mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai, mahasiswa kurang menguasai teknik rol depan sehingga dalam evaluasi/penilaian hasilnya tidak tuntas.

Dosen dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk melakukan pembelajaran yang membuat mahasiswa aktif dan pembelajaran menjadi menyenangkan. Model pembelajaran *Cooperative tipe Group Investigation (GI)* merupakan model pembelajaran yang bisa mengajak mahasiswa untuk berpikir secara aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran (Hayatun Nufus & Muliana, 2021). Model ini tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual tetapi seluruh potensi yang ada, termasuk pengembangan emosional dan pengembangan keterampilan (Zaitunnah et al., 2024).

Dengan menerapkan model pembelajaran ini akan melatih mahasiswa berani mengemukakan pendapat, bekerjasama, mengembangkan diri, dan bertanggungjawab secara individu, saling ketergantungan positif, interaksi personal dan proses kelompok. Penggunaan model pembelajaran ini secara efektif dan efisien akan mengurangi monopoli dosen dalam penguasaan jalannya proses pembelajaran, dan kebosanan mahasiswa dalam menerima pelajaran akan berkurang.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025. Subjek yang diteliti dalam Penelitian ini adalah peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo tahun ajar 2024/2025 berjumlah 24 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Prodi (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*. Analisis data

yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan hasil belajar Roll Depan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari deskripsi hasil tindakan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II terdapat beberapa perubahan hasil yang diperoleh setiap siklusnya. Hal ini dapat dilihat dalam tabel perbandingan prosentase hasil belajar tiap siklus dibawah ini:

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Roll depan Sebelum dan Setelah Menggunakan model pembelajaran kooperatif *Group Investigation* (GI) Siklus I dan Siklus II.

Keterangan	Prosentase		
	Data awal	Siklus I	Siklus II
Tuntas	6 Peserta didik	14 Peserta didik	22 Peserta didik
Prosentase Ketuntasan	25 %	58,33 %	91.66 %
Tidak Tuntas	18 Peserta didik	10 Peserta didik	2 Peserta didik
Prosentase Ketidaktuntasan	75 %	41,66 %	8.33%

Dari tabel diatas bisa dilihat bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan setelah dilakukan tindakan pada siklus I. Hasil belajar peserta didik yang tuntas semula hanya 25% atau 6 peserta didik pada siklus 1 dalam materi pembelajaran roll depan, menjadi 58,33% atau 14 peserta didik yang Tuntas. Dan pada akhir siklus II, peserta didik yang Tuntas menjadi 91,66 % atau 22 peserta didik.

Model pembelajaran *Cooperative Learning* Tipe GI (*Group Investigation*)

merupakan model pembelajaran yang membentuk kelompok kecil yang heterogen dengan latar belakang cara berpikir yang berbeda untuk saling membantu terhadap peserta didik lain yang membutuhkan bantuan. Dalam model ini, diterapkan bimbingan antar teman yaitu peserta didik yang pandai dan sudah mahir bertanggung jawab terhadap peserta didik yang lemah dan kurang ataupun belum

bisa. Disamping itu dapat meningkatkan partisipasi peserta didik dalam kelompok kecil. Peserta didik yang pandai dapat mengembangkan kemampuan dan ketrampilannya, sedangkan peserta didik yang lemah dapat terbantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Pembelajaran *Cooperative Learning* Tipe GI (*Group Investigation*) membutuhkan persiapan dan rancangan yang sistematis (Basirun & Tarto, 2022). Pengajar harus melakukan langkah-langkah pokok sebagaimana dalam penjelasan pembelajaran *Cooperative Learning* Tipe GI (*Group Investigation*) yaitu membuat peserta didik untuk bekerja sama, menguasai materi, keterampilan dan sikap aktif dalam pembelajaran Roll Depan.

Roll Depan adalah salah satu gerakan senam yang membutuhkan keterampilan. Dalam pembelajaran Roll Depan dengan model pembelajaran *cooperative learning* GI (*Group Investigation*). Pada model pembelajaran ini terdapat saling ketergantungan positif, tanggung jawab individual untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri, interaksi personal, serta keahlian dalam bekerja sama dalam kelompok (Antika et al., 2022). Dengan penggunaan model ini, peserta didik dapat lebih aktif dengan saling membantu antar teman untuk memahami materi, saling member motivasi atau dorongan, dan evaluasi.

Maka untuk memaksimalkan pembelajaran Roll Depan harus digunakan model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Model pembelajaran yang sesuai dengan situasi tersebut adalah model pembelajaran *cooperative learning* GI (*Group Investigation*) yang dianggap paling konsisten memberikan pengaruh positif, agar peserta didik memiliki tanggungjawab secara individual maupun kelompok dan bekerjasama untuk mencapai tujuan pembelajaran, serta berperan aktif memberikan dorongan atau motivasi serta evaluasi pada rekan sebaya (Fitryani et al., 2020). Sehingga dengan penerapan model *cooperative learning*, diharapkan dalam pembelajaran Roll Depan dapat dilakukan secara maksimal.

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif *Group Investigation* (GI) dapat meningkatkan hasil belajar roll depan

pada peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun  
Nusantara Sukoharjo tahun ajaran 2024/2025.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Antika, R., Nurhaedah, & Suarlin. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Group Investigation (GI) terhadap Sikap Kerjasama pada Pembelajaran Tematik pada Siswa Sekolah Dasar. *Pinisi Journal of Education*, 2(6).
- Basirun, B., & Tarto, T. (2022). Efektifitas Model Group Investigation dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPS Di Sekolah Dasar. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 3. <https://doi.org/10.30595/pssh.v3i.384>
- Fajri, A. (2020). Metode drill dalam peningkatan keterampilan dasar rolling senam lantai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2>
- Fitryani, N. K., Kurniasih, & Rengganis, I. (2020). Penerapan Pembelajaran Kooperatif Group Investigation untuk Meningkatkan Keterampilan Kerja Sama Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar (JPGSD)*, 5(2).
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Handayani, S. G. (2017). Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 310–316.
- Handayani, S. G. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.5614/10.5614/jskk.2018.3.1.6>
- Hayatun Nufus, & Muliana. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation (GI) Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Dan Sikap Positif Siswa. *Ar-Riyadhiyyat: Journal of Mathematics Education*, 2(1). <https://doi.org/10.47766/arriyadhiyyat.v2i1.1398>
- Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Lengan, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Siswa SMKN I Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20253>
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.



- Stiyapranomo, D. A., & Tri Iwandana, D. (2022). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Penerapan metode demonstrasi dan penugasan berbasis google formulir berbantuan media pembelajaran Vpams-Ppt untuk meningkatkan hasil belajar materi senam lantai. *Journal of Sport Science and Education* |, 7(1).
- Waras, W. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Teknik Modeling. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 3(1), 113–120. <https://doi.org/10.28926/briliant.v3i1.148>
- Yakub, M., Gustiawati, R., & Setiawan, M. A. (2020). Implementasi Evaluasi Partisipatif Dalam Mengetahui Hasil Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan pada Siswa SMP Negeri 2 Pebayuran. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3828>
- Zaitunnah, Z., Hasanah, M., Rizky, M., & Ratumbuysang, M. F. N. G. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa SMAN 7 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 12(1). <https://doi.org/10.26740/jupe.v12n1.p119-129>
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., . E., . P., & . D. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>



### 3. Paper accepted: 30 Juni 2025

The screenshot shows the journal's submission workflow interface. At the top, the journal title "e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi" is displayed. Below the title, there are navigation tabs for "Workflow" and "Publication". Under "Publication", there are sub-tabs for "Submission", "Review", "Copyediting", and "Production". The "Copyediting" tab is active, showing a section for "Copyediting Discussions" with an "Add discussion" button. Below this is a table with columns for "Name", "From", "Last Reply", "Replies", and "Closed", which currently contains no items. A "Copyedited" section below shows a table with one entry: ID "139066", author "5: Brian Kurniawan Widianto CE.docx", date "30 June 2025", and type "Article Text". A search bar is also present.

The screenshot shows the journal's submission workflow interface for a specific article. At the top, the journal title "e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi" is displayed. Below the title, there are navigation tabs for "Workflow" and "Publication". Under "Publication", there are sub-tabs for "Submission", "Review", "Copyediting", and "Production". The "Copyediting" tab is active, showing a section for "Status: Published". A red banner below the status reads "This version has been published and can not be edited." Below the banner, there are sections for "Title & Abstract", "Contributors", "Metadata", and "References". The "Title & Abstract" section is expanded, showing a "Prefix" field with examples "A, The" and a "Title" field containing the text "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Learning Tipe Group Investigasi dalam Pembelajaran Senam Lar".

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOPERATIVE LEARNING TIPE GROUP  
INVESTIGASI DALAM PEMEBELAJARAN SENAM LANTAI PADA  
MAHAMAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI**

Brian Kurniawan Widiyanto<sup>1</sup>, Koko Prasetyo<sup>2</sup>, Rezza Adiluhung Prasetya<sup>3</sup>,  
Tri Sutrisno<sup>4</sup>, Anjas Asmara Subekti<sup>5</sup>  
Universitas Veteran Bangun Nusantara<sup>1,2,3,4,5</sup>  
wbriankurniawan@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe Group Investigation (GI) dalam pembelajaran senam lantai pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Prodi (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan hasil belajar Roll Depan. Hasil penelitian menunjukkan peserta didik yang tuntas semula hanya 25% atau 6 peserta didik pada siklus 1 dalam materi pembelajaran roll depan, menjadi 58,33% atau 14 peserta didik yang Tuntas. Dan pada akhir siklus II, peserta didik yang Tuntas menjadi 91,66 % atau 22 peserta didik. Simpulan, bahwa pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif Group Investigation (GI) dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo tahun ajaran 2024/2025.

Kata Kunci : Cooperative Learning, Group Investigation, Senam Lantai

**ABSTRACT**

*This study aims to apply the Group Investigation (GI) type cooperative learning model in floor gymnastics learning for Physical Education students at Veteran Bangun Nusantara University. This study uses the Study Program Action Research (PTK) or Classroom Action Research (CAR) method. The data analysis used is quantitative descriptive. This analysis technique is carried out because the data collected is descriptive descriptions of the development of forward-roll learning outcomes. The study results showed that students who completed were initially only 25% or six students in cycle 1 in the forward roll learning material, becoming 58.33% or 14 students who completed it. And at the end of cycle II, students who completed it became 91.66% or 22 students. The conclusion is that learning through the Group Investigation (GI) cooperative learning model can improve the learning outcomes of forward rolls in Physical Education Study Program students at Veteran Bangun Nusantara University, Sukoharjo, in the 2024/2025 academic year.*

*Keywords: Cooperative Learning, Group Investigation, Floor Gymnastics*

## PENDAHULUAN

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang (Iwandana & Stiyapranomo, 2022). Dengan melakukan gerakan secara tepat dan benar, sistem-sistem syaraf, otot dan sendi akan bekerja menjadi lebih baik, sehingga unsur-unsur kebugaran jasmani akan berkembang dengan baik (Waras, 2018). Dalam pembelajaran/ latihan gerakan senam yang dilakukan dengan baik dan teratur dapat membuat tubuh menjadi kuat, sikap dan perawakan menjadi lebih baik, bentuk gerak yang terampil, efisien, luwes dan anggun (Handayani, 2018). Hal ini dikarenakan terjadinya koordinasi syaraf dan otot yang rapi dan serasi, otot pada batang tubuh cukup kuat terutama otot perut dan punggung (Zulbahri et al., 2020).

Senam lantai adalah gerakan tubuh yang dilakukan di lantai ataupun matras yang semua berhubungan dengan koordinasi tubuh, meliputi kelentukan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kontrol tubuh yang baik dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan mental spiritual, terutama bagi para siswa (Fajri, 2020). Dalam mempelajari atau berlatih senam, seseorang tidak bisa langsung belajar atau berlatih gerakan-gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi (Prasetyo & Sunarti, 2016). Oleh karena itu belajar atau berlatih senam harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, baru kemudian semakin meningkat ke arah yang lebih sulit (Handayani, 2017).

Gerakan senam lantai melibatkan koordinasi tubuh dan urutan tertentu dapat melatih kemampuan otak untuk mengingat dan mengolah informasi (Hadjarati & Haryanto, 2020). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang dosen harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar mahasiswa dapat meningkat. Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik dengan kemampuan seorang dosen membangkitkan motivasi mahasiswa dalam belajar. Melalui pendidikan jasmani diharapkan mahasiswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Mengenalkan dasar-dasar keterampilan pada mahasiswa merupakan bagian dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga aktivitas senam yaitu rol depan. Pembelajaran senam lantai, yang difokuskan pada gerak rol depan (Ichsani et al., 2021). Gerak rol depan adalah gerakan senam lantai di mana tubuh mengguling ke depan dengan cara membulatkan badan, seperti roda, menggunakan bagian belakang tubuh seperti tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul (Yakub et al., 2020).

Mahasiswa dituntut dapat melakukan dan memahami teknik-teknik gerak rol depan, dengan begitu saat ujian (tes) yang diberikan oleh dosen, mahasiswa dapat menjawab pertanyaan dengan benar bagaimana teknik-teknik gerak rol depan. Dengan pemahaman yang cukup mahasiswa akan mendapatkan nilai atau hasil yang baik. Tetapi yang terjadi mahasiswa tidak mempelajari ulang materi yang diberikan, yang terjadi nilai yang didapat tidaklah memuaskan.

Dari hasil Observasi belajar mahasiswa Prodi Pendidikan jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, dalam melakukan rol depan masih belum optimal sesuai dengan standar pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu C. Dari 24 peserta didik, hanya 6 mahasiswa (25%) yang sudah memenuhi standar nilai, dan sisanya 18 mahasiswa (75%) masih jauh dari standar pencapaian nilai yang sudah ditentukan.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran rol depan di Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo dilaksanakan secara konvensional. Model pembelajaran tersebut membuat mahasiswa lebih tergantung pada dosen dan menganggap jika tidak ada dosen maka tidak ada proses belajar mengajar. Selain itu mahasiswa tidak siap menerima pelajaran dan kurang aktif selama proses belajar mengajar. Dosen menjelaskan teknik dasar rol depan (awalan, tumpuan, dan sikap akhir), memberikan contoh rol depan dan selanjutnya memberi penjelasan kepada mahasiswa untuk melakukan rol depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama. Dari pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ternyata sebagian besar mahasiswa kurang senang, mahasiswa merasa jenuh dan bosan, mahasiswa justru bercanda dengan mahasiswa lainnya. Kondisi yang demikian mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai, mahasiswa kurang menguasai teknik rol depan sehingga dalam evaluasi/penilaian hasilnya tidak tuntas.

Dosen dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk melakukan pembelajaran yang membuat mahasiswa aktif dan pembelajaran menjadi menyenangkan. Model pembelajaran *Cooperative tipe Group Investigation* (GI) merupakan model pembelajaran yang bisa mengajak mahasiswa untuk berpikir secara aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran (Nufus & Muliana, 2021). Model ini tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual tetapi seluruh potensi yang ada, termasuk pengembangan emosional dan pengembangan keterampilan (Zaitunnah et al., 2024).

Dengan menerapkan model pembelajaran ini akan melatih mahasiswa berani mengemukakan pendapat, bekerjasama, mengembangkan diri, dan bertanggungjawab secara individu, saling ketergantungan positif, interaksi personal dan proses kelompok. Penggunaan model pembelajaran ini secara efektif dan efisien akan mengurangi monopoli dosen dalam penguasaan jalannya proses pembelajaran, dan kebosanan mahasiswa dalam menerima pelajaran akan berkurang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025. Subjek yang diteliti dalam Penelitian ini adalah peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

tahun ajar 2024/2025 berjumlah 24 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Prodi (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan hasil belajar Roll Depan.

## HASIL PENELITIAN

Dari deskripsi hasil tindakan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II terdapat beberapa perubahan hasil yang diperoleh setiap siklusnya. Hal ini dapat dilihat dalam tabel perbandingan prosentase hasil belajar tiap siklus dibawah ini:

Tabel. 1  
Perbandingan Hasil Belajar Roll depan Sebelum dan Setelah  
Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif *Group Investigation* (GI) Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Prosentase		
	Data awal	Siklus I	Siklus II
Tuntas	6 Peserta didik	14 Peserta didik	22 Peserta didik
Prosentase Ketuntasan	25 %	58,33 %	91,66 %
Tidak Tuntas	18 Peserta didik	10 Peserta didik	2 Peserta didik
Prosentase Ketidaktuntasan	75 %	41,66 %	8,33%

Dari tabel diatas bisa dilihat bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan setelah dilakukan tindakan pada siklus I. Hasil belajar peserta didik yang tuntas semula hanya 25% atau 6 peserta didik pada siklus 1 dalam materi pembelajaran roll depan, menjadi 58,33% atau 14 peserta didik yang Tuntas. Dan pada akhir siklus II, peserta didik yang Tuntas menjadi 91,66 % atau 22 peserta didik.

## PEMBAHASAN

Model pembelajaran *Cooperative Learning* Tipe GI (*Group Investigation*) merupakan model pembelajaran yang membentuk kelompok kecil yang heterogen dengan latar belakang cara berpikir yang berbeda untuk saling membantu terhadap peserta didik lain yang membutuhkan bantuan. Dalam model ini, diterapkan bimbingan antar teman yaitu peserta didik yang pandai dan sudah mahir bertanggung jawab terhadap peserta didik yang lemah dan kurang ataupun belum bisa. Disamping itu dapat meningkatkan partisipasi peserta didik dalam kelompok kecil. Peserta didik yang pandai dapat mengembangkan kemampuan dan ketrampilannya, sedangkan peserta didik yang lemah dapat terbantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Pembelajaran *Cooperative Learning* Tipe GI (*Group Investigation*) membutuhkan persiapan dan rancangan yang sistematis (Basirun & Tarto, 2022). Pengajar harus melakukan langkah-langkah

pokok sebagaimana dalam penjelasan pembelajaran *Cooperative Learning* Tipe GI (*Group Investigation*) yaitu membuat peserta didik untuk bekerja sama, menguasai materi, keterampilan dan sikap aktif dalam pembelajaran Roll Depan.

Roll Depan adalah salah satu gerakan senam yang membutuhkan keterampilan. Dalam pembelajaran roll depan dengan model pembelajaran *cooperative learning* GI (*Group Investigation*). Pada model pembelajaran ini terdapat saling ketergantungan positif, tanggung jawab individual untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri, interaksi personal, serta keahlian dalam bekerja sama dalam kelompok (Antika et al., 2022). Dengan penggunaan model ini, peserta didik dapat lebih aktif dengan saling membantu antar teman untuk memahami materi, saling member motivasi atau dorongan, dan evaluasi.

Maka untuk memaksimalkan pembelajaran roll depan harus digunakan model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Model pembelajaran yang sesuai dengan situasi tersebut adalah model pembelajaran *cooperative learning* GI (*Group Investigation*) yang dianggap paling konsisten memberikan pengaruh positif, agar peserta didik memiliki tanggungjawab secara individual maupun kelompok dan bekerjasama untuk mencapai tujuan pembelajaran, serta berperan aktif memberikan dorongan atau motivasi serta evaluasi pada rekan sebaya (Fitryani et al., 2020). Sehingga dengan penerapan model *cooperative learning*, diharapkan dalam pembelajaran Roll Depan dapat dilakukan secara maksimal.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif *Group Investigation* (GI) dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada peserta didik Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo tahun ajaran 2024/2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antika, R., Nurhaedah, N., & Suarlin, S. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Group Investigation (GI) terhadap Sikap Kerjasama pada Pembelajaran Tematik pada Siswa Sekolah Dasar. *Pinisi Journal of Education*, 2(6), 190-205. <https://ojs.unm.ac.id/PJE/article/viewFile/38942/18305>
- Basirun, B., & Tarto, T. (2022). Efektifitas Model Group Investigation dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPS di Sekolah Dasar. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 3. <https://doi.org/10.30595/pssh.v3i.384>
- Fajri, A. (2020). Metode Drill dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 13-21. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2>
- Fitryani, N. K., Kurniasih, K., & Rengganis, I. (2020). Penerapan Pembelajaran Kooperatif Group Investigation untuk Meningkatkan Keterampilan Kerja Sama Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar (JPGSD)*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jpgsd.v5i2.30012>

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Handayani, S. G. (2017). Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 2(2), 310–316. <https://doi.org/10.24036/sporta.v2i2.54>
- Handayani, S. G. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23. <http://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/article/view/9753>
- Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Roll ke Depan pada Senam Lantai Siswa SMKN I Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20253>
- Iwandana, D. T., & Stiyapranomo, D. A. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. (*JOSSAE*) *Journal of Sport Science and Education* |, 7(1), 58-65. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n1.p58-65>
- Nufus, H., & Muliana, M. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation (GI) terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa dan Sikap Positif Siswa. *Ar-Riyadhiyyat: Journal of Mathematics Education*, 2(1), 27-37. <https://doi.org/10.47766/ariyadhiyyat.v2i1.1398>
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v12i1.10210>
- Waras, W. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Teknik Modeling. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(1), 113–120. <https://doi.org/10.28926/briliant.v3i1.148>
- Yakub, M., Gustiawati, R., & Setiawan, M. A. (2020). Implementasi Evaluasi Partisipatif dalam Mengetahui Hasil Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan pada Siswa SMP Negeri 2 Pebayuran. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/3828/2814>
- Zaitunnah, Z., Hasanah, M., Rizky, M., & Ratumbusang, M. F. N. G. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa SMAN 7 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 12(1). <https://doi.org/10.26740/jupe.v12n1.p119-129>
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., Erianti, E., Pitnawati, P., & Damrah, D. (2020). Pengembangan Media Belajar PJOK pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.30253>

e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Volume  
5, Nomor 2, Januari-Juni 2025

e-ISSN : 2746-1556

p-ISSN : 2746-1564

DOI :

