

# PENGARUH METODE KOOPERATIF TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PJOK DALAM MATERI ATLETIK (LARI 100 M) SMPN 1 PADANG PANJANG

Rayhan Hibatullah<sup>1</sup>, Hendri Neldi<sup>2</sup>, Damrah<sup>3</sup>, Sri Gusti Handayani

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[rayhanhibatullah22@gmail.com](mailto:rayhanhibatullah22@gmail.com), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id), [damrahburhan@yahoo.cp.id](mailto:damrahburhan@yahoo.cp.id),  
[srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id)

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.89>

**Kata Kunci** : Metode Kooperatif, Hasil Belajar Siswa, Atletik Lari 100 M

**Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Rendahnya partisipasi siswa berdampak pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif yaitu metode kooperatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi efektivitas metode kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK siswa pada materi atletik lari 100M. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi kepada guru PJOK mengenai strategi pembelajaran yang lebih tepat dan efektif sewaktu proses pembelajaran berlangsung. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest and Posttest. Sampel penelitian adalah siswa SMPN 1 Padang Panjang pada kelas VIII A dan VIII H, dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa penerapan metode pembelajaran kooperatif sedangkan kelompok kontrol tidak menggunakan metode kooperatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 100 meter serta instrumen penilaian kognitif, afektif, dan psikomotorik sebelum dan sesudah perlakuan kepada siswa kelas VIII A dan kelas VIII H. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode kooperatif memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil pembelajaran siswa. Perbedaan nilai pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang nyata, terutama pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan metode kooperatif secara langsung.

**Keywords** : *Cooperative Method, Student Learning Outcomes, 100 M Running Athletics.*

**Abstract** : *This study was motivated by the low learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK), which were caused by students' lack of active participation during the learning process. The low level of student engagement negatively affects the cognitive, affective, and psychomotor aspects of learning. Therefore, a more interactive learning approach is needed, namely the cooperative method. This study aims to determine and evaluate the effectiveness of the cooperative method in improving PJOK learning outcomes, particularly in the 100-meter sprint athletics material. In addition, the study also aims to provide recommendations for PJOK teachers regarding more appropriate and effective teaching strategies during the learning process. The research used a quantitative approach with a One Group Pretest and Posttest experimental design. The research sample consisted of eighth-grade students from SMPN 1 Padang Panjang, specifically class VIII A and VIII H, with the experimental group receiving treatment through the implementation of cooperative learning, while the control group did not use the cooperative method. Data collection techniques included a 100-meter sprint test and cognitive, affective, and psychomotor assessments conducted before and after treatment. The results showed that the cooperative method had a positive and significant effect on improving student learning outcomes, especially in the experimental group.*

## **PENDAHULUAN**

Dalam kerangka pendidikan nasional, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu komponen penting yang berperan dalam pembentukan individu yang sehat jasmani, berdisiplin, dan memiliki nilai-nilai sportivitas. PJOK bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan juga proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, tabilitas emosional, serta kemampuan berinteraksi sosial. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya belajar bergerak tetapi juga belajar melalui gerak, yang pada akhirnya dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan karakter dan kecakapan hidup siswa. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diartikan sebagai implementasi nyata dari rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya. Pelaksanaan ini mencakup kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru, intraksi dengan peserta didik, penggunaan sarana dan prasarana, serta evaluasi terhadap proses dan hasil belajar (Arie Asnaldi & Arie Prima Richi 2017:92-100)

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Menurut Budi dalam Damrah (2023:6). Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. "Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor".

Hal ini tercermin dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003

tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat. Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya mengejar aspek akademis semata, tetapi juga pembentukan karakter dan kualitas hidup peserta didik, termasuk dalam hal kesehatan jasmani dan pengembangan keterampilan hidup melalui kegiatan pembelajaran yang menyeluruh.

Salah satu materi utama dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMP adalah atletik, khususnya nomor lari 100 meter. Materi ini menekankan pada penguasaan teknik dasar seperti start, akselerasi, dan kecepatan maksimal yang membutuhkan latihan motorik secara intensif dan konsisten. Oleh karena itu, proses pembelajaran lari 100 meter harus dirancang secara efektif agar siswa dapat memahami teori sekaligus mempraktikkan teknik dengan benar. Keberhasilan pembelajaran dalam materi ini sangat dipengaruhi oleh strategi dan metode yang diterapkan guru, karena materi atletik cenderung bersifat praktik langsung yang membutuhkan pendekatan aktif dan partisipatif.

Dalam konteks metode pembelajaran, metode kooperatif menjadi salah satu alternatif strategi yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, terutama pada pembelajaran yang menekankan aktivitas fisik seperti atletik. Metode kooperatif menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama. Melalui interaksi kelompok, siswa tidak hanya saling membantu dalam memahami materi dan latihan teknik, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, toleransi, dan tanggung jawab. Dengan demikian, metode kooperatif dapat

menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan lebih bermakna, terutama dalam materi seperti lari 100 meter yang menuntut kerja sama dan semangat belajar tinggi.

Metode kooperatif merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama. Dalam metode ini, siswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi, tetapi juga saling membantu dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat meningkatkan interaksi sosial, keterampilan komunikasi, serta mendorong tanggung jawab individu dan kelompok. Dalam konteks pembelajaran PJOK, metode kooperatif mendorong partisipasi aktif siswa dalam latihan teknik dan strategi olahraga, termasuk dalam materi lari 100 meter. Siswa belajar dari dan dengan teman sekelompoknya, sehingga suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, aktif, dan kolaboratif. Saputra et al. (2024) menunjukkan bahwa metode kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar siswa terutama dalam aspek keterampilan motorik dan pemahaman teori.

Berdasarkan berbagai referensi dan penelitian terdahulu, metode kooperatif memiliki efektivitas dalam konteks pembelajaran PJOK. (Fitriani, T., dkk 2024) menjelaskan bahwa pembelajaran kooperatif dapat membangun suasana belajar yang inklusif dan meningkatkan keterampilan sosial siswa. Oleh karena itu, Menggunakan metode ini dalam konteks lari 100 meter akan memberikan gambaran yang jelas mengenai keunggulan dan kelemahan masing-masing, serta kontribusinya terhadap hasil belajar siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih variatif, inovatif, dan

berorientasi pada peningkatan hasil belajar siswa.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (*quasi eksperimen*). Penelitian ini dikatakan kuantitatif karena ada data yang diolah berupa angka-angka, yaitu dalam bentuk nilai sebelum dan sesudah menggunakan metode kooperatif dalam pembelajaran PJOK dengan materi Atletik (lari 100 meter). Angka-angka tersebut diperoleh dari hasil tes lari 100 M siswa kelas VIII SMPN 1 Padang Panjang. Hasil tes lari 100 M siswa dengan menggunakan rumus statistik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen untuk melihat pengaruh hasil belajar pjok dalam materi atletik lari 100m terhadap siswa SMPN 1 Padang Panjang. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest and posttest desing karena dalam rancangan ini digunakan satu kelas siswa yang dipilih sebagai sampel penelitian. Pertama dilakukan pengukuran, lalu diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu. Kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya.

**Tabel 1. Rancangan The One Group Pretest-Posttest**

<b>Pretest ( Tes Awal )</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Posttest ( Tes Akhir)</b>
T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

T<sub>1</sub> = *Pretest* untuk mengukur hasil lari 100m siswa sebelum menggunakan metode kooperatif.

X = Perlakuan yang digunakan terhadap siswa menggunakan metode kooperatif.

T<sub>2</sub> = *Posttest* untuk mengukur hasil tes lari 100m siswa setelah menggunakan metode kooperatif.

## HASIL

1. Data Hasil Pre Test Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan tes lari 100M maka diperoleh data awal (*pre test*) sebagai berikut : skor tertinggi 18,42 dan skor terendah 11,66, dengan rata-rata 15,90, dan standar deviasinya 1,64.

**Tabel 6. Pre Test Lari 100M Kelas VIII A**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
13,01<	2	6%	Baik Sekali
13,02– 14,05	4	13%	Baik
14,06 – 16,01	5	16%	Cukup
17,06 – 17,05	15	47%	Kurang
>17,06	6	19%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	

Sumber: Hasil Penelitian *Pre Test* lari 100M Kelas VIII A

Berdasarkan tabel diatas dari 32 orang sampel, 2 orang (6%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 13,01< dengan kategori baik sekali, 4orang (23%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 13,01-14,05 dengan kategori baik, 5 orang (16%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 14,06–16,01 dengan kategori cukup, 15 orang (47%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 17,06 – 17,05 dengan kategori kurang dan 6 orang (19%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara >7,06 dengan kategori kurang sekali

2. Data Hasil *Pree Test* Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih

dahulu diberikan tes awal lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan tes lari 100M maka diperoleh data awal (*pre test*) sebagai berikut: skor tertinggi 18,78 dan skor terendah 11,41, dengan rata-rata 15,64, dan standar deviasinya 2,42.

**Tabel 7. Pre Test Lari 100M Kelas VIII H**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
13,01<	6	19%	Baik Sekali
13,02– 14,05	3	10%	Baik
14,06 – 16,01	4	13%	Cukup
17,06 – 17,05	8	26%	Kurang
>17,06	10	32%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>	

Sumber: Hasil Penelitian *Pre Test* lari 100M Kelas VIII H

Berdasarkan tabel diatas dari 31 orang sampel, 6 orang (19%) memiliki kemampuan lari 100m berkisar antara 13,01< dengan kategori baik sekali, 3 orang (10%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 13,01-14,05 dengan kategori baik, 4 orang (13%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 14,06–16,01 dengan kategori cukup, 8 orang (26%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 17,06 – 17,05 dengan kategori kurang dan 10 orang (32%) memiliki kecepatan teknik dasar berkisar antara >7,06 dengan kategori kurang sekali.

3. Data Hasil *Post Test* Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sesudah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan tes lari 100M maka diperoleh data awal (*post test*) sebagai berikut: skor tertinggi 18,40 dan skor terendah 10,18, dengan rata-rata 13,99, dan standar deviasinya 2,38.

**Tabel 8. Post Test Lari 100M Kelas VIII A**

Kelas Inverval	Fa	Fr	Kategori
13,01<	10	31%	Baik Sekali
13,02-14,05	5	16%	Baik
14,06-16,01	10	31%	Cukup
16,06-17,05	4	13%	Kurang
>17,06	3	9%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Hasil Penelitian *Post Test* lari 100M Kelas VIII A

Berdasarkan tabel diatas dari 32 orang sampel, 10 orang (31%) memiliki kemampuan lari 100m berkisar antara 13,01< dengan kategori baik sekali, 5 orang (16%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 13,01-14,05 dengan kategori baik, 10 orang (31%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 14,06-16,01 dengan kategori cukup, 4 orang (13%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 17,06 – 17,05 dengan kategori kurang dan 3 orang (9%) memiliki kecepatan teknik dasar berkisar antara >7,06 dengan kategori kurang sekali.

4. Data Hasil *Post Test* Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sesudah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan tes lari 100M maka diperoleh data awal (post test) sebagai berikut: skor tertinggi 18,70 dan skoe terendah 09,30 , dengan rata-rata 13,80 , dan standar deviasinya 2,32.

**Tabel 9. Post Test Lari 100M Kelas VIII H**

Kelas Inverval	Fa	Fr	Kategori
13,01<	12	39%	Baik Sekali
13,02-14,05	7	23%	Baik
14,06-16,01	5	16%	Cukup

16,06-17,05	5	16%	Kurang
>17,06	2	6%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Hasil Penelitian *Post Test* lari 100M Kelas VIII H

Berdasarkan tabel diatas dari 31 orang sampel, 12 orang (39%) memiliki kemampuan lari 100m berkisar antara 13,01< dengan kategori baik sekali, 7 orang (23%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 13,01-14,05 dengan kategori baik, 5 orang (16%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 14,06-16,01 dengan kategori cukup, 5 orang (16%) memiliki kecepatan lari 100m berkisar antara 17,06 – 17,05 dengan kategori kurang dan 2 orang (6%) memiliki kecepatan teknik dasar berkisar antara >7,06 dengan kategori kurang sekali.

5. Data Hasil *Pre Test* Ujian Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal ujian tulis lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan ujian tulis lari 100M maka diperoleh data awal (*pre test*) sebagai berikut:

**Tabel 10. Pre Test Ujian Lari 100M Kelas VIII A**

Rentang Nilai		Kategori	Fa	Fr
86	100	baik sekali		
76	85	baik	6	19%
66	75	cukup	8	25%
56	65	kurang	12	38%
	55	kurang sekali	6	19%
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil Penelitian *Pre Test* Ujian lari 100M Kelas VIII A

Berdasarkan tabel diatas dari 32 orang sampel, 6 orang (19%) memiliki nilai ujian

tulis lari 100m berkisar antara 76-85, dengan kategori baik, 8 orang (25%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 66-75 dengan kategori cukup, 12 orang (38%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 56-65, dengan kategori kurang dan 6 orang (19%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 55 dengan kategori kurang sekali.

6. Data Hasil *Pre Test* Ujian Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK

Sebelum diberikan perlakuan terhadap yang akan diteliti diberikan sampel dengan menggunakan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal ujian tulis lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan ujian tulis lari 100M maka diperoleh data awal (*pre test*) sebagai berikut: skor tertinggi 74 dan skoe terendah 50, dengan rata-rata 62,86, dan standar deviasinya 5,29

**Tabel 11. *Pre Test* Ujian Lari 100M Kelas VIII H**

Rentang Nilai		Kategori	Fa	Fr
86	100	baik sekali		
76	85	baik		
66	75	cukup	14	45%
56	65	kurang	13	42%
	55	kurang sekali	4	13%
Jumlah			31	100%

Sumber: Hasil Penelitian *Pre Test* Ujian lari 100M Kelas VIII H

Berdasarkan tabel diatas dari 31 orang sampel, 14 orang (45%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 66-75 dengan kategori cukup, 13 orang (42%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 56-65, dengan kategori kurang dan 4 orang (13%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 55 dengan kategori kurang sekali.

7. Data Hasil *Post Test* Ujian Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sesudah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal ujian tulis lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan ujian tulis lari 100M maka diperoleh data awal (*post test*) sebagai berikut: skor tertinggi 95 dan skoe terendah 80 , dengan rata-rata 86,24 , dan standar deviasinya 4,73.

**Tabel 12. *Post Test* Ujian Lari 100M Kelas VIII A**

Rentang Nilai		Kategori	fa	fr
86	100	baik sekali	13	41%
76	85	baik	19	59%
66	75	cukup		
56	65	kurang		
	55	kurang sekali		
jumlah			32	100%

Sumber: Hasil Penelitian *Post Test* Ujian lari 100M Kelas VIII A

Berdasarkan tabel diatas dari 32 orang sampel, 12 orang (41%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 86-100 dengan kategori baik sekali, 19 orang (59%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 76-85, dengan kategori baik. beragam masing-masing sampel. Setelah dilakukan ujian tulis lari 100M maka diperoleh data awal (*post test*) sebagai berikut: skor tertinggi 98 dan skor terendah 75, dengan rata-rata 82,86, dan standar deviasinya 5,52.

8. Data Hasil *Post Test* Ujian Lari Atletik Sebelum menggunakan Metode Kooperatif dalam Hasil Belajar PJOK.

Sesudah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan metode kooperatif terlebih dahulu diberikan tes awal ujian tulis lari atletik lari 100M dengan perolehan yang beragam masing-masing sampel. Setelah

dilakukan ujian tulis lari 100M maka diperoleh data awal (*post test*) sebagai berikut: skor tertinggi 98 dan skoe terendah 75 , dengan rata-rata 82,86 , dan standar deviasinya 5,52.

**Tabel 13. Post Test Ujian Lari 100M Kelas VIII H**

Rentang Nilai		Kategori	Fa	Fr
86	100	baik sekali	4	13%
76	85	baik	22	71%
66	75	cukup	5	16%
56	65	kurang		0%
	55	kurang sekali		0%
jumlah			31	100%

Sumber: Hasil Penelitian *Post Test* Ujian lari 100M Kelas VIII H

Berdasarkan tabel diatas dari 31 orang sampel, 4 orang (13%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 86-100 dengan kategori baik sekali, 22 orang (71%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 76-85, dengan kategori baik. 5 orang (16%) memiliki nilai ujian tulis lari 100m berkisar antara 66-75, dengan kategori cukup.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa setelah diterapkan metode kooperatif. Peningkatan ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest siswa, di mana nilai rata-rata hasil posttest kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa metode kooperatif memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman dan keterampilan siswa dalam materi atletik, khususnya lari 100 meter. Metode kooperatif memberikan kesempatan kepada siswa untuk bekerja dalam kelompok kecil, berinteraksi satu sama lain, serta saling membantu dalam memahami materi pelajaran.

Proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan partisipatif, sehingga siswa lebih mudah dalam memahami teknik dasar lari cepat, posisi start, akselerasi, dan teknik mencapai garis finish. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Slavin (2015), yang menyatakan bahwa metode pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar siswa melalui interaksi sosial yang bermakna dan kerjasama antar siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliani (2020), yang menunjukkan bahwa metode kooperatif memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa dalam pelajaran PJOK.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode kooperatif terhadap hasil pembelajaran PJOK dalam materi atletik lari 100m di SMPN 1 Padang Panjang, terhadap kelompok yang diberi perlakuan dengan hasil pre test dan post test terdapat peningkatan, serta hasil uji independent sample t-test yang dimana hasilnya signifikan yaitu  $< 0,05$ .

Dengan hasil penelitian ini dapat diartikan untuk meningkatkan hasil pembelajaran atletik maka metode kooperatif ini merupakan salah satu metode yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan hasil pembelajaran. Maka dapat di simpulkan metode kooperatif ini dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan di karnakan siswa berperan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Dari hasil tes lari 100 meter dan ujian tulis dengan perlakuan dengan menggunakan metode kooperatif yang telah diberikan. Terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen kelas VIII A. Sedangkan pada kelompok kontrol kelas VIII H mengalami peningkatan yang tidak

signifikan atau peningkatannya bertahap secara berlahan dengan hasil belajar yang baik.

dalam Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar IPA Siswa SD. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(1), 88-97

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arie Asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.

Slavin, R. E. (2015). *Cooperative Learning: Teori, Riset, dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.

Yuliana. (2019). Integrasi Nilai Moral dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 6(1), 25–33.

Asnaldi, A., Sepriani, R., & Syamsuar, S. (2025). Tinjauan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-Kecamatan Simpang Alahan Mati (Simpati) Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 8(2), 261-271.

Damrah,. 2023. "Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 6(11):145.

Ferdinan, F., Karuru, P., Handoko, Y., Zulfah, Z., Martawijaya, A. P., Syafruddin, S., ... & Wahdaniya, W. (2024). *Buku Ajar Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Hal 2-4.

Fitriani, T., Salman, S., Martini, T., Hidayat, T., & Firmansyah, H. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Cooperative dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dan Guling Belakang. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 11-11.

Saputra, R. Y., & Harjono, N. (2024). Model Kooperatif Teams Games Tournament