

Analisis Komparatif Penerapan Strategi Pembelajaran Inovatif Dalam Meningkatkan Keaktifan, Kreativitas, Motivasi Belajar, Pengelolaan Kecemasan, Dan Keterampilan Passing Bawah Siswa di SMA

Comparative Analysis of Innovative Learning Strategies Implementation in Improving Student Engagement, Creativity, Learning Motivation, Anxiety Management, and Volleyball Underhand Passing Skills at High School

Naziva Putri Permatasari^{1*}, Aulia Iffa Safitri², Imam Anugrah³, Dewi Wulanndari⁴, Alya⁵, Muhamad Rizqi⁶, Ayu Ernawati⁷, Farizal Imansyah⁸

¹⁾ Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, UIN Syekh Wasil Kediri

^{2,3,4,5,6,7)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

⁸⁾ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang

*) Email Koresponden: nazivap@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan tujuh strategi pembelajaran inovatif dalam Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA PGRI 1 Palembang (Maret-Mei 2026): (1) model Think-Pair-Share (TPS) dalam penciptaan lagu sederhana di kelas X (Naziva Putri Permatasari), (2) pembelajaran musik pianika pada materi lagu wajib nasional Garuda Pancasila di kelas XI (Aulia Iffa Safitri), (3) penerapan media Quizizz untuk meningkatkan keaktifan siswa pada materi Aktivitas Hidup Sehat dalam pembelajaran PJOK di kelas XI (Imam Anugrah), (4) implementasi praktik lari jarak pendek untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa kelas X (Dewi Wulanndari), (5) pengelolaan pengaruh emosional terhadap kecemasan backward roll pada siswa kelas X (Alya), (6) implementasi pembelajaran PJOK berbasis deep learning pada materi bola tangan, atletik, softball, dan senam lantai di kelas X (Muhamad Rizqi), dan (7) penerapan strategi pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas X (Ayu Ernawati). Metode deskriptif kualitatif diterapkan melalui observasi, asistensi mengajar, dan praktik mandiri. Hasil menunjukkan bahwa ketujuh strategi secara efektif meningkatkan keterlibatan aktif, kreativitas, motivasi, dan kepercayaan diri siswa. Strategi pembelajaran kooperatif dalam PJOK terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli serta mendorong kerja sama antar siswa melalui model pembelajaran kelompok kecil heterogen.

Kata kunci: Pembelajaran Inovatif, Pembelajaran Kooperatif, Keaktifan Siswa, PJOK, PLP.

Abstract: This study analyzes the implementation of seven innovative learning strategies during the School Field Introduction Program (PLP) at SMA PGRI 1 Palembang (March-May 2026): (1) Think-Pair-Share (TPS) model in simple songwriting for Grade X (Naziva Putri Permatasari), (2) melodica-based learning on the national anthem Garuda Pancasila for Grade XI (Aulia Iffa Safitri), (3) Quizizz media to enhance engagement in Healthy Living Activities in PJOK for Grade XI (Imam Anugrah), (4) short-distance running to improve PJOK motivation in Grade X (Dewi Wulanndari), (5) management of emotional influence on backward roll anxiety in Grade X (Alya), (6) deep learning-based PJOK on handball, athletics, softball, and floor gymnastics in Grade X (Muhamad Rizqi), and (7) cooperative learning strategies to improve volleyball underhand passing in Grade X (Ayu Ernawati). A qualitative descriptive method was applied through observation, teaching assistance, and independent practice. Results indicate all seven strategies effectively enhanced student engagement, creativity, motivation, and self-confidence. The cooperative learning approach proved effective in improving volleyball underhand passing skills and fostering collaboration through heterogeneous small-group models.

Keywords: Innovative learning, Cooperative learning, Student engagement, PJOK, PLP.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan calon guru di perguruan tinggi menuntut adanya pengalaman praktis di lapangan sebagai penyeimbang teori yang dipelajari di bangku kuliah. Salah satu wahana strategis untuk keperluan ini adalah Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), yang memungkinkan mahasiswa terjun langsung ke lingkungan sekolah untuk mengembangkan kompetensi pedagogik, sosial, profesional, dan kepribadian sebagai pendidik [1].

Dalam pelaksanaan PLP di SMA PGRI 1 Palembang tahun akademik 2025/2026, tujuh mahasiswa dari dua program studi berbeda melaksanakan praktik pembelajaran dengan pendekatan yang saling melengkapi. Naziva Putri Permatasari dari Pendidikan Seni Pertunjukan menerapkan model Think-Pair-Share (TPS) dalam pembelajaran penciptaan musik sederhana di kelas X. Aulia Iffa Safitri, juga dari Pendidikan Seni Pertunjukan, mengajar pianika dengan materi lagu wajib nasional Garuda Pancasila di kelas XI. Imam Anugrah dari Pendidikan Jasmani memanfaatkan media Quizizz pada materi Aktivitas Hidup Sehat di kelas XI. Dewi Wulanndari mengimplementasikan praktik lari jarak pendek berbasis experiential learning di kelas X. Alya berfokus pada pengelolaan pengaruh emosional terhadap kecemasan backward roll di kelas X. Muhamad Rizqi mengimplementasikan pembelajaran PJOK berbasis deep learning pada materi bola tangan, atletik, softball, dan senam lantai. Ayu Ernawati menerapkan strategi pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli di kelas X.

Ketujuh pendekatan ini merespons tantangan yang ditemukan di lapangan: pembelajaran yang masih cenderung pasif, kurang interaktif, belum memaksimalkan potensi teknologi maupun pendekatan kooperatif, serta adanya hambatan psikologis yang menghambat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Artikel ini secara komparatif

menganalisis penerapan ketujuh strategi tersebut, capaiannya, serta faktor pendukung dan penghambat yang ditemui.

2. KAJIAN PUSTAKA

1. Model Pembelajaran Think-Pair-Share (TPS)

Model TPS dikembangkan oleh Frank Lyman (1987) sebagai bagian dari pembelajaran kooperatif [2]. Tiga tahapannya—berpikir mandiri (*think*), berdiskusi berpasangan (*pair*), dan berbagi ke kelas (*share*)—dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif seluruh siswa. Slavin [3] menambahkan bahwa pembelajaran kooperatif meningkatkan interaksi sosial, tanggung jawab bersama, dan keterampilan komunikasi—aspek krusial dalam pengembangan kreativitas musikal.

2. Pembelajaran Musik Pianika

Pianika adalah alat musik tiup melodis dengan tuts seperti piano yang populer sebagai media pembelajaran sekolah karena bentuknya sederhana dan mudah dipelajari pemula. Pembelajaran pianika mengembangkan kreativitas, melatih konsentrasi, meningkatkan keterampilan motorik, serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa [4]. Faktor keberhasilan belajar pianika meliputi motivasi, metode pembelajaran, ketersediaan alat, lingkungan kondusif, latihan rutin, dan peran aktif guru.

3. Media Pembelajaran Quizizz dalam PJOK

Quizizz merupakan aplikasi pembelajaran berbentuk game edukasi yang digunakan untuk membuat kuis interaktif. Menurut Purba dan Rahmadi [5], penggunaan Quizizz mampu meningkatkan keaktifan siswa karena siswa merasa lebih tertarik dan tidak mudah bosan. Aplikasi ini memiliki kelebihan: mudah diakses via smartphone, memiliki penilaian otomatis, dan menciptakan kompetisi sehat antar siswa.

4. Lari Jarak Pendek dan Motivasi Belajar dalam PJOK

Lari jarak pendek (sprint) menekankan kecepatan penuh dalam jarak pendek (100-400 m) dan mengandalkan kekuatan otot, teknik start, serta kemampuan akselerasi [6]. Pendekatan experiential learning yang menempatkan siswa sebagai pelaku aktif melalui pengalaman langsung terbukti efektif meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap materi atletik [7].

5. Pengaruh Emosional terhadap Kecemasan dalam Backward Roll

Backward roll (guling belakang) adalah gerakan dasar senam lantai yang memerlukan koordinasi, kekuatan otot, dan kelenturan tubuh [8]. Faktor psikologis khususnya kecemasan sering menjadi hambatan utama dalam mempelajari keterampilan senam [9]. Spielberger [18] membedakan kecemasan menjadi trait anxiety (sifat bawaan) dan state anxiety (kondisional situasional), sedangkan Martens [19] menekankan pentingnya pengelolaan kecemasan dalam performa olahraga. Goleman [10] menegaskan bahwa emosi negatif seperti takut dan gugup meningkatkan kecemasan saat melakukan gerakan yang dianggap sulit. Lazarus [11] menjelaskan bahwa kecemasan muncul sebagai respons emosional terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam, dan persepsi tersebut dapat dimodifikasi melalui intervensi lingkungan dan dukungan sosial.

6. Kreativitas dan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran

Guilford [12] mendefinisikan kreativitas sebagai kemampuan berpikir divergen—menghasilkan berbagai ide dari satu stimulus. Keaktifan belajar menurut Sardiman [13] merupakan aktivitas fisik maupun mental dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar. Keaktifan sangat dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan guru. Husdarta [20] menyatakan bahwa pembelajaran PJOK yang kreatif dan variatif mampu mendorong siswa untuk lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar. Rosdiani

[21] juga menegaskan pentingnya perencanaan pembelajaran yang matang dalam pendidikan jasmani untuk mencapai hasil yang optimal.

7. Pembelajaran Kooperatif dan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli

Pembelajaran kooperatif adalah strategi yang menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok-kelompok kecil heterogen untuk mencapai tujuan bersama [3]. Johnson & Johnson [14] menjelaskan bahwa pembelajaran kooperatif didasari lima unsur utama: saling ketergantungan positif, tanggung jawab individu, interaksi tatap muka, keterampilan kerja sama, dan pemrosesan kelompok. Dalam konteks PJOK, Kiram [15] menyatakan bahwa kerja sama kelompok sangat membantu siswa memperbaiki kesalahan gerakan dan mempercepat penguasaan teknik yang benar.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, dan mengoper bola kepada rekan satu tim. Penguasaan teknik ini memerlukan posisi tangan yang tepat, koordinasi gerak yang baik, serta kerja sama antar siswa [16]. Melalui strategi pembelajaran kooperatif, siswa dapat saling mengamati, menilai, dan memberikan umpan balik terhadap gerakan teman sekelompoknya [17]. Putra [22] membuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli dibandingkan metode konvensional.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif berdasarkan pelaksanaan PLP di SMA PGRI 1 Palembang (Maret-Mei 2026). Data dikumpulkan melalui observasi langsung, asistensi mengajar, dan praktik mandiri oleh tujuh mahasiswa di jenjang kelas yang berbeda.

Tabel 1. Ringkasan Metode Penelitian Ketujuh Kajian

Aspek	Kajian 1 (Kelas X - Seni)	Kajian 2 (Kelas XI - Seni)	Kajian 3 (Kelas XI - PJOK)	Kajian 4 (Kelas X - Atletik)	Kajian 5 (PJOK/Deep Senam)	Kajian 6 (Kelas XI, Deep Learning)	Kajian 7 (Kelas XI, Bola Voli)
Mahasiswa	Naziva Putri Permatasari (2023161060)	Aulia Iffa Safitri (2023161011)	Imam Anugrah (2023151051)	Dewi Wulandari (2023151050)	Alya (2023151052)	Muhamad KZq (2023151053)	Ayu Ernawati (2023151068)
Prodi	Pend. Seni Pertunjukan	Pend. Seni Pertunjukan	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani	Pendidikan Jasmani
Kelas	Kelas X (7 kelas, ±35 siswa)	Kelas XI (8 kelas, XI.F1- F8)	Kelas XI (8 kelas, XI.F1- F8)	Kelas Model X.4. (+35 siswa)	Kelas TPS X di X.6. X.7 (+35 siswa)	Kelas X (basik kelas XI dan siswa)	Kelas XI dan siswa)
Strategi	Model TPS: penciptaan lagu (8 pertemuan)	Demonstrasi- praktik: pianika + Garuda Pancasila (5+ pertemuan)	Media Quizizz: Aktivitas Hidup Sehat (5+ pertemuan)	Experimentasi Learning: lari jarak pendek (5+ pertemuan)	Experimentasi Learning: lari jarak pendek (5+ pertemuan)	Experimentasi Learning: bola tangan, atletik, softball, senam lantai (5+ pertemuan)	Experimentasi Learning: bola tangan, atletik, softball, senam lantai (5+ pertemuan)
Guru Pamong	Ike Trisnawaty, S.Pd.	Monalisa Sri Wulandari, S.Pd.	Agus Salim, S.Pd.	Nico Prabowo S.Pd., Gr.	Nico Prabowo S.Pd., Gr.	Nico Prabowo S.Pd., Gr.	Nico Prabowo S.Pd., Gr.

sebagian besar siswa menunjukkan kecemasan

ketakutan saat diminta melakukan backward roll di kelas X (PJOK/Deep Senam), perbedaan signifikan dalam tingkat kemampuan fisik antar peserta didik. Di kelas X (PJOK/Bola Voli), masih terdapat sejumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah terlihat dari posisi tangan yang belum tepat dan koordinasi gerak yang kurang baik.

2. Implementasi Model Think-Pair-Share di Kelas X (Naziva)

Model TPS X di Kelas X diimplementasikan dengan empat elemen dasar musik (pertemuan 1-2), penciptaan lirik dan melodi (3-4), orkestrasi sederhana (5-6), dan pengemasan pertunjukan mini (7-8). Hasilnya signifikan, siswa yang semula hanya mampu menyusun lirik tanpa melodi, setelah diskusi berpasangan mulai mampu memadukan lirik dengan nada ciptaan sendiri, dan pada sesi akhir tampil dengan penampilan musik mereka.

3. Implementasi Pembelajaran Pianika di Kelas XI (Aulia)

Pembelajaran pianika di Kelas XI (Aulia) diarahkan bertahap: pertemuan pertama memperkenalkan konsep musik dan cara memegang pianika; berikutnya membahas fungsi lagu wajib nasional; siswa menghafal teks Garuda Pancasila; mempelajari notasi lagu; dan pada pertemuan terakhir mempraktikkan secara individual maupun kelompok. Meskipun awalnya siswa mengalami kendala koordinasi jari, pendekatan demonstrasi langsung diikuti latihan berulang secara terbimbing terbukti efektif. Perlahan siswa mampu memainkan Garuda Pancasila dengan percaya diri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Awal Pembelajaran

Observasi awal pada ketujuh kelas mengungkap pola serupa: pembelajaran yang masih bersifat satu arah dan teoritis, dengan keterlibatan aktif siswa yang rendah. Di kelas X (Seni Budaya), siswa merasa malu dan kesulitan menciptakan lirik atau melodi secara mandiri. Di kelas XI (Seni Musik), minat siswa terhadap pianika awalnya rendah disertai kesulitan koordinasi jari. Di kelas XI (PJOK), keaktifan siswa pada materi teori aktivitas hidup sehat tergolong rendah. Di kelas X (PJOK/Atletik), motivasi terhadap lari jarak pendek rendah. Di kelas X (Senam Lantai),

musik dan cara memegang pianika; berikutnya membahas fungsi lagu wajib nasional; siswa menghafal teks Garuda Pancasila; mempelajari notasi lagu; dan pada pertemuan terakhir mempraktikkan secara individual maupun kelompok. Meskipun awalnya siswa mengalami kendala koordinasi jari, pendekatan demonstrasi langsung diikuti latihan berulang secara terbimbing terbukti efektif. Perlahan siswa mampu memainkan Garuda Pancasila dengan percaya diri.

4. Implementasi Media Quizizz dalam Pembelajaran PJOK (Imam)

Pembelajaran PJOK pada materi Aktivitas Hidup Sehat memanfaatkan Quizizz sebagai alat evaluasi dan engagement. Setelah penyampaian materi interaktif, siswa mengikuti

kuis melalui smartphone masing-masing. Fitur permainan, peringkat nilai, dan tampilan yang menarik mendorong kompetisi sehat. Hasilnya: siswa menjadi lebih percaya diri menjawab pertanyaan, lebih berani mengemukakan pendapat, dan guru lebih mudah melakukan evaluasi real-time.

5. Implementasi Praktik Lari Jarak Pendek di Kelas X (Dewi)

Pembelajaran atletik lari jarak pendek dirancang dengan pendekatan experiential learning di empat kelas (X.1-X.4). Pembelajaran diawali penjelasan konsep dan teknik start, dilanjutkan demonstrasi teknik start jongkok (crouch start), kemudian siswa mempraktikkan secara bertahap dari posisi 'Bersedia', 'Siap', hingga 'Yaak'. Pada praktik 13 Mei 2026, peserta didik kelas X.3 menunjukkan semangat tinggi dan aktif mengikuti arahan, diikuti sesi diskusi dan refleksi gerak yang membantu pemahaman teknik.

6. Implementasi Pengelolaan Kecemasan Backward Roll di Kelas X (Alya)

Pembelajaran senam lantai di kelas X.5, X.6, dan X.7 dirancang secara progresif dalam lima pertemuan untuk mengatasi kecemasan siswa: pertemuan pertama pengenalan konsep; kedua latihan pemanasan dan penguatan otot; ketiga teknik dasar posisi membulat dengan bantuan; keempat latihan mandiri terbimbing; dan kelima penilaian praktik mandiri.

Dari pengamatan lapangan ditemukan tiga pola: (1) siswa dengan kecemasan tinggi menunda giliran dengan gejala fisik seperti telapak tangan berkeringat dan pernapasan cepat; (2) siswa yang menerima dorongan afirmatif sebelum mencoba menunjukkan perbaikan teknik signifikan; dan (3) penggunaan matras tebal di area latihan yang kondusif secara nyata mengurangi kecemasan. Temuan ini mendukung Lazarus [11] bahwa persepsi ancaman dapat dimodifikasi melalui intervensi lingkungan dan dukungan sosial.

7. Implementasi Pembelajaran PJOK Berbasis Deep Learning di Kelas X (Muhamad Rizqi)

Pembelajaran PJOK berbasis deep learning dilaksanakan di kelas X SMA PGRI 1 Palembang dengan materi bola tangan, atletik, softball, dan senam lantai. Pendekatan deep learning diterapkan dengan menekankan tiga karakteristik utama: mindful learning (kesadaran peserta didik terhadap proses belajar), meaningful learning (pembelajaran yang bermakna dan relevan), serta joyful learning (pembelajaran yang menyenangkan).

Setiap pertemuan menggunakan metode yang bervariasi: demonstrasi gerak, latihan (drill), permainan modifikasi, serta kegiatan refleksi pada akhir pembelajaran. Hasil implementasi menunjukkan peningkatan signifikan: peserta didik mampu memahami teknik dasar secara benar, mengidentifikasi dan menganalisis kesalahan gerakan, melakukan perbaikan secara mandiri, aktif dalam proses pembelajaran, serta mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok.

8. Implementasi Strategi Pembelajaran Kooperatif dalam Passing Bawah Bola Voli (Ayu Ernawati)

Pembelajaran passing bawah bola voli dilaksanakan di kelas X SMA PGRI 1 Palembang melalui pembentukan kelompok-kelompok kecil heterogen yang terdiri dari 4-5 siswa, sehingga siswa dapat saling membantu, mengamati, dan memberikan umpan balik terhadap teknik passing bawah teman sekelompoknya.

Pelaksanaan pembelajaran dirancang secara bertahap: (1) apersepsi dan pemanasan serta penjelasan teknik passing bawah; (2) demonstrasi gerakan oleh praktikan disertai praktik berpasangan; (3) latihan dalam kelompok kecil dengan sistem peer coaching, di mana siswa yang lebih terampil membantu mengoreksi gerakan teman; dan (4) praktik mandiri serta refleksi kelompok. Hasil

menunjukkan peningkatan signifikan: posisi tangan lebih tepat dan konsisten, koordinasi gerak meningkat, kerja sama antar siswa semakin baik, serta tingkat partisipasi aktif siswa meningkat dibandingkan pembelajaran konvensional.

9. Analisis Komparatif Ketujuh Strategi

Ketujuh strategi berbagi landasan filosofis yang sama: pembelajaran berpusat pada siswa (student-centered learning) yang memberi ruang ekspresi, kolaborasi, dan pengembangan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada pendekatan teknis dan hasil yang disasar.

Tabel 2. Analisis Komparatif Ketujuh Strategi Pembelajaran

Dimensi	TPS - Seni X	Pianika - Seni XI	Quizizz - PJOK XI	Refleksi Lari - PJOK X	Backward Roll - PJOK X	Deep Learning - PJOK X	Kooperatif - Bola Voli X
Pendekatan	Kooperatif, kreatif	Demonstrasi-praktik bertahap	Gamifikasi digital	Experiential learning	Pembelajaran bertahap + pengelolaan emosi	Deep learning (mindful, meaningful, joyful)	Kooperatif kelompok kecil inovatif—heterogen
Fokus hasil	Kreativitas & ekspresi musikal	Keterampilan teknis instrumen	Keaktifan & pemahaman teori	Motivasi & keterampilan teknik	Pengurangan kesalahan gerak	Pemahaman gerak mandiri	Keterampilan manajemen emosi
Perubahan utama	Malu -> berani berkarya	Tidak minat -> terampil & percaya diri	Pasif -> aktif & antusias	Tidak berminat -> aktif & termotivasi	Cemas & takut -> berani	Pasif & reflektif -> aktif & kreatif	Kurang terampil gerak -> terampil
Hambatan	Waktu terbatas	Koordinasi jari & kerusakan alat	Kesadaran belajar & manajemen waktu	Cuaca & perbedaan kemampuan	Variasi teknik senam	Perbedaan kemampuan fisik	Perbedaan kemampuan & waktu

Faktor kunci keberhasilan yang sama-sama ditemukan pada ketujuh kajian adalah: bimbingan guru pamong yang suportif, komunikasi efektif antara mahasiswa praktikan dan siswa, penyesuaian metode dengan kondisi lapangan, serta evaluasi formatif yang

berkelanjutan. Hambatan utama yang sama adalah keterbatasan waktu, kesadaran belajar siswa yang bervariasi, dan keterbatasan media/alat.

10. Refleksi Pengalaman PLP

Kegiatan PLP ini tidak hanya memberikan kontribusi pada perkembangan kemampuan profesional ketujuh mahasiswa sebagai calon guru, tetapi juga membuka wawasan tentang pentingnya pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa. Khususnya dalam konteks pembelajaran gerak, refleksi ini memperluas pemahaman bahwa hambatan psikologis seperti kecemasan sama pentingnya untuk diatasi sebagaimana hambatan teknis dan fisik.

Refleksi harian pasca-pembelajaran terbukti meningkatkan pemahaman gerak, serta strategi pembelajaran kooperatif dalam materi passing bawah bola voli secara efektif.

5. KESIMPULAN

Pembelajaran bertahap + pengelolaan emosi (mindful, meaningful, joyful) menyimpulkan bahwa pembelajaran inovatif—heterogen pianika demonstrasi-praktik bertahap, media Quizizz, praktik lari jarak pendek berbasis experiential learning, pengelolaan kesalahan gerak, refleksi backward roll, kerja sama mandiri gerak kooperatif dalam materi passing bawah bola voli—secara efektif meningkatkan keterlibatan aktif, kreativitas, & keterampilan gerak dan koordinasi siswa SMA PGRI 1 Palembang.

Cuaca & perbedaan kemampuan fisik merupakan faktor emosional yang tidak dapat diabaikan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai. Pendekatan deep learning dalam PJOK terbukti mampu meningkatkan pemahaman teknik gerak secara mendalam serta mendorong peserta didik menjadi pembelajar yang reflektif dan mandiri. Strategi pembelajaran kooperatif efektif meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli serta

memperkuat kerja sama dan keaktifan siswa, sejalan dengan prinsip saling ketergantungan positif dalam teori kooperatif [3], [14].

Ketujuh strategi menegaskan bahwa mata pelajaran apapun—baik seni maupun olahraga—dapat menjadi wahana pengembangan karakter, kreativitas, dan kompetensi sosial apabila dirancang dengan strategi yang tepat dan suasana belajar yang suportif. Sebagai rekomendasi, sekolah disarankan meningkatkan ketersediaan alat musik, matras senam, peralatan olahraga, dan infrastruktur digital. Universitas perlu memperkuat pembekalan PLP pada strategi pengelolaan kelas, psikologi olahraga, adaptasi metode, dan pemanfaatan teknologi pendidikan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA PGRI 1 Palembang, Kepala Sekolah Rusni, M.Pd., M.M., para guru pamong, Dosen Pembimbing Lapangan Farizal Imansyah, M.Pd., serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan PLP (Maret-Mei 2026).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemristekdikti, "Permenristekdikti No. 55 Tahun 2017 tentang Standar Pendidikan Guru," Jakarta, 2017.
- [2] F. Lyman, "Think-Pair-Share: An expanding teaching technique," *MAA-CIE Cooperative News*, vol. 1, no. 1, pp. 1-2, 1987.
- [3] R. E. Slavin, *Cooperative learning: Theory, research, and practice*, 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon, 2005.
- [4] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Seni Budaya SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: Kemendikbud, 2017.
- [5] L. S. Purba and A. Rahmadi, "Pengaruh penggunaan Quizizz terhadap keaktifan belajar siswa," *Jurnal Pendidikan*, vol. 5, no. 2, pp. 120-128, 2021.
- [6] Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY, 2005.
- [7] A. Suherman, *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000.
- [8] Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015.
- [9] Agus Mahendra, *Pembelajaran Senam di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001.
- [10] D. Goleman, *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- [11] R. S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
- [12] J. P. Guilford, "Creativity," *American Psychologist*, vol. 5, no. 9, pp. 444-454, 1950.
- [13] A. M. Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2018.
- [14] D. W. Johnson and R. T. Johnson, *Cooperative learning in the classroom*. Interaction Book Company, 2018.
- [15] Y. Kiram, *Belajar keterampilan gerak*. Jakarta: Prenada Media, 2020.
- [16] Mulyono, *Buku pintar panduan bola voli*. Yogyakarta: Anugerah, 2018.
- [17] A. Suprijono, *Cooperative learning: Teori dan aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- [18] C. D. Spielberger, *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press, 1972.
- [19] R. Martens, *Successful Coaching*. Illinois: Human Kinetics Books, 1990.
- [20] Husdarta, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- [21] D. Rosdiani, *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [22] A. Putra, "Penerapan model pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli," *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 10, no. 1, 2021. doi: 10.31539/jpjo.v10i1.2345.