

## **BAB V**

### **IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN KOOPERATIF DALAM PENJAS**

#### **A. Tiga Struktur Tujuan dalam Penjas: Kompetitif, Individual, dan Kooperatif**

Untuk memaksimalkan pembelajaran, guru pendidikan jasmani biasanya harus menetapkan struktur tujuan yang mana yang akan digunakan untuk menghasilkan pencapaian tujuan bagi sebanyak mungkin siswa. Struktur tujuan adalah cara siswa berinteraksi secara verbal maupun secara fisik dengan teman sendiri atau dengan guru ketika terlibat dalam pembelajaran. Keputusan yang baik tentang struktur tujuan mengarah langsung pada pendidikan jasmani yang bermutu, walaupun sering diabaikan oleh kebanyakan guru penjas.

Pada dasarnya, terdapat tiga struktur tujuan yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan, yaitu kompetitif, individual, dan kooperatif. Berikut akan dijelaskan masing-masing struktur tujuan tersebut.

##### **1. Struktur Tujuan Kompetitif**

Pertandingan regu atau kompetisi adalah dua contoh dari pembelajaran penjas yang menggunakan struktur tujuan kompetitif. Aktivitas pertandingan ini biasanya dikategorikan sebagai format “zero sum” di mana ada satu pemenang dan satu yang kalah, atau berformat “negative sum” dengan satu pemenang dan banyak yang kalah. Kategori lain bersifat kontingensi, di mana kelangsungan keikutsertaan ditentukan oleh keberhasilan yang tidak terputus. Contoh kategori ini dapat dilihat dalam lomba lompat tinggi, ketika pelompat yang tidak berhasil melalui ketinggian tertentu harus berhenti atau keluar dari lomba.

Selama pembelajaran yang berstruktur kompetitif, siswa bergantung secara negatif kepada yang lain. Ketergantungan negatif terjadi ketika keberhasilan seorang siswa atau sekelompok siswa terkait erat dengan ketidakberhasilan siswa atau sekelompok siswa lain. Jenis ketergantungan demikian sangat nyata terlihat ketika siswa

berlomba dalam lompat tinggi atau beberapa nomor atletik lainnya. Seorang siswa dapat melakukan yang terbaik ketika siswa yang lain tidak bisa menjadi yang terbaik.

Beberapa hasil positif biasanya dipercayai guru dalam penggunaan struktur tujuan tersebut dalam pendidikan jasmani. Asumsi utamanya menunjuk pada kepercayaan bahwa makhluk hidup termasuk manusia memang memiliki kecenderungan bawaan untuk berkompetisi. Dan karenanya, harus belajar berkompetisi agar bisa sukses dalam dunia yang semakin kompetitif ini. Beberapa ahli umumnya menghubungkan kompetisi dengan hasil-hasil seperti berikut:

- Perkembangan karakter,
- Peningkatan self esteem dan self confidence,
- Motivasi untuk sukses
- Pemantapan keunggulan sebagai tujuan,
- Mempertahankan minat keikutsertaan,
- Rasa keberhasilan pribadi setelah mengalahkan orang lain,

Cara berpikir alternatif tentang kompetisi dan pengaruhnya pada pembelajaran timbul ketika asumsi dan hasil yang berbeda mulai diperhatikan oleh kita. Cukup menarik untuk menemukan bahwa kebanyakan interaksi harian dalam hidup lebih bersifat kooperatif, tidak kompetitif. Buktinya kita lebih sering bergantung pada peranan orang di luar diri kita.

Di samping itu, kompetisi dengan sifat sangat bergantungnya pada standar (misalnya, peraturan, atau peralatan), justru menghasilkan situasi yang kurang diharapkan pada banyak siswa, sebab mereka tidaklah bersifat standar. Tetapi, mereka lebih bersifat heterogen dalam berbagai hal: kemampuan, minat, pengalaman, dan kematangan. Dengan kata lain, perbedaan individual siswa tidak sejalan dengan persyaratan yang dibutuhkan untuk kompetisi.

Akibatnya, kompetisi dapat menjadi sebuah pengalaman yang menghambat pembelajaran bagi banyak siswa. Apalagi, karena tingginya tingkat kegagalan yang ditemui dalam kompetisi, hanya mereka yang mempunyai kesempatan untuk berhasil

sajalah yang termotivasi. Karenanya, kompetisi hanya tepat bagi sekelompok siswa terpilih dalam satu kelas yang menunjukkan tingkat keterampilan dan kebugaran jasmani yang sama serta memilih untuk membandingkan penampilannya dengan orang lain. Beberapa studi malah menunjukkan bahwa aktivitas kompetitif membatasi kesempatan belajar siswa.

Seperti juga dilansir oleh beberapa pengamatan, keikutsertaan dalam aktivitas kompetisi tradisional tidak memberikan kesempatan pada semua siswa untuk berlatih, menguasai, dan memperhalus keterampilan yang diperlukan dalam partisipasi mereka. Menggunakan aktivitas pendidikan jasmani kompetitif dapat menjadi penghalang pada pembelajaran siswa.

## 2. Struktur Tujuan Individual

Program Penjas pun terkadang menyandingkan struktur tujuan individual di dalamnya. Pembelajaran untuk cabang atau jenis olahraga seperti senam, latihan kebugaran, senam aerobik, atau renang, adalah beberapa contoh pembelajaran berformat individual.

Pada saat pembelajaran individual, siswa biasanya tidak saling berhubungan dan tidak saling menggantungkan diri dengan siswa lain. Ketidakbergantungan tersebut didefinisikan sebagai tidak adanya hubungan kerja antara individu selama berusaha mencapai tujuan pembelajarannya. Selama pembelajaran individual, pencapaian tujuan dari seorang siswa tidak mempengaruhi pencapaian tujuan dari siswa yang lain. Demikian juga sebaliknya, tidak adanya usaha pencapaian tujuan dari seorang siswa tidak juga mempengaruhi ada atau tidak adanya usaha dari siswa lain.

Saling ketidakbergantungan demikian dapat diamati ketika seorang siswa sedang berusaha melakukan sebanyak mungkin gerakan push ups dalam waktu 30 detik. Pencapaian siswa tersebut tidak ada kaitannya dengan pencapaian atau tidak adanya pencapaian dari siswa lain. Siswa bekerja atau berlatih sendiri; interaksi di antara siswa tidak dipandang perlu atau didorong secara sengaja.

Pembelajaran individual dalam pendidikan jasmani memang mempunyai benang sejarah yang cukup panjang. Program penjas yang pada masa-masa awal perkembangannya banyak menekankan pada latihan pribadi (individual) seperti pada senam, atletik, atau keterampilan memainkan bola (meskipun pelaksanaannya dilakukan bersama-sama). Program pendidikan gerak yang didasarkan pada teori gerak dari Rudolf Laban (1963) merupakan kelanjutan dari pembelajaran individual. Analisis dari Locke (1976) tentang individualisasi dalam penjas juga merupakan penguat dari pembelajaran individual.

Keyakinan bahwa usaha dan produktivitas hasil dari pembelajaran individual merupakan hal yang baik sudah diterima secara umum. Hasil-hasil seperti di bawah ini umumnya diyakini sebagai kelebihan dari pembelajaran individual:

- Pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa,
- Memerlukan keterlibatan dari guru yang minimal,
- Pembelajaran individual meningkatkan pencapaian tujuan,
- Semua siswa mengalami keberhasilan,
- Pembelajaran individual menghilangkan persoalan sosial,
- Identitas dan karakter pribadi berkembang melalui kerja mandiri,
- Pembelajaran individual meningkatkan disiplin pribadi,
- Pembelajaran individual menghilangkan masalah kedisiplinan kelompok.

Namun demikian, banyak juga para ahli yang meragukan bahwa pembelajaran individual benar-benar efektif mengembangkan sifat-sifat di atas. Dari pengamatan, lebih banyak hal kontradiktif dari hasil di atas yang dapat ditemukan.

Pembelajaran individual, meskipun dipandang tepat untuk situasi tertentu, namun biasanya tidak berhasil mencapai hasil-hasil di atas bagi umumnya siswa. Pembelajaran individual tidak mendukung interaksi interpersonal yang positif di antara siswa karena siswa tidak diharuskan untuk berinteraksi. Diragukan juga bahwa pembelajaran individual dapat mengeliminir masalah sosial ketika siswa dipisahkan dari kegiatan

temannya, karena saling ejek, pelabelan stereotipe, dan kecurigaan antar siswa tetap akan dapat berkembang.

### 3. Struktur Tujuan Kooperatif

Suatu contoh dari aktivitas penjas yang menggunakan struktur tujuan kooperatif adalah aktivitas mengumpulkan skor secara kolektif, di mana semua skor atau penampilan ditambahkan pada skor total dari kelompok. Ketika guru membangun struktur pembelajaran secara kooperatif, Saling-ketergantungan positif berkembang di antara siswa. Pemahaman siswa bahwa mereka hanya dapat mencapai tujuan kalau siswa yang lain juga mencapai tujuan merupakan definisi yang tepat dari ketergantungan yang positif. Perasaan menjadi berada “pada sisi yang sama” adalah hasil dari struktur tujuan kooperatif.

Contoh lain dari Saling-ketergantungan positif yang lain dalam aktivitas penjas adalah permainan kelompok piramid kecil. Ketika guru menyajikan tugas untuk membangun piramid (standen) oleh lima orang siswa bersamaan, maka semua akan terlibat dalam keseimbangan dan saling mendukung, siswa secara positif saling tergantung karena setiap siswa harus menyumbang dengan keseimbangan dan dukungan, atau kalau tidak mereka tidak akan mencapai tujuan sama sekali. Guru yang mengajar dengan pembelajaran kooperatif akan banyak melihat perilaku-perilaku seperti ini: empati, memperhatikan, menolong, menyemangati, mengajar, membantu, mendengarkan, dsb. Dan guru memang harus mengharapkan tumbuhnya manfaat-manfaat demikian pada siswa melalui keikutsertaannya dalam penjas.

### **B. Bahan Dasar untuk Pembelajaran Kooperatif**

Guru yang menggunakan pembelajaran kooperatif merancang aktivitas pembelajarannya didasarkan pada interaksi siswa. Agar pembelajaran ini menjadi maksimal, empat hal berikut ini menjadi penting:

- Pembentukan regu,
- Saling-ketergantungan positif,

- Akuntabilitas perorangan,
- Keterampilan kolaboratif.

### 1. Pembentukan Regu

Untuk menambah manfaat dari pembelajaran kooperatif, tugas pembentukan regu harus dilakukan secara hati-hati. Kelompok atau regu harus bersifat heterogen baik dalam hal jenis kelamin, ras, status ekonomi, dan kemampuan. Peningkatan dalam keterampilan berpikir, frekuensi dalam memberi dan menerima bantuan, serta jarak yang lebih lebar dalam hal sudut pandang terjadi jika kelompok yang dibentuk bersifat campuran.

Ketika memulai menggunakan pembelajaran kooperatif, mulailah dengan regu berpasangan. Pasangan memungkinkan partisipasi maksimum, komunikasi yang meningkat, dan memberi kesempatan untuk melatih keterampilan kolaboratif yang diperlukan. Pengelompokkan pasangan secara mudah dirubah menjadi kelompok lebih besar, empat atau enam orang, sehingga meminimalkan pengaturan waktu. Siswa dapat ditugaskan pada kelompok kooperatif oleh guru atau kelompok dapat dikelompokkan secara acak. Kelompok yang dipilih guru biasanya menghasilkan pengelompokkan yang efektif dan memerlukan sedikit waktu untuk mengaturnya. Sedangkan metode untuk mengelompokkan siswa secara acak adalah dengan meminta siswa untuk berkelompok berdasarkan ketentuan yang berubah-ubah dari guru. Misalnya, berkelompoklah dengan teman yang belum pernah jadi kelompok; atau, berkelompok berdasarkan warna sepatu yang dipakai, dsb.

### 2. Saling-ketergantungan positif

Inti dari pembelajaran kooperatif adalah Saling-ketergantungan positif. Hal ini terjadi ketika aktivitas pembelajaran mengharuskan pencapaian tujuan dari seorang siswa dihubungkan dengan pencapaian tujuan dari siswa lain. Pencapaian tujuan dalam pembelajaran kooperatif bersifat inklusif yang saling menguntungkan, yaitu usaha

bersama. DI dalamnya berlaku prinsip: Saya perlu kamu, kamu perlu saya untuk mencapai tujuan.

Oleh karena itu guru dapat merancang aktivitas yang harus dilaksanakan bersama, baik bersamaan dalam hal waktu maupun bergantian, dan hasilnya pun dinilai dari hasil regu. Banyak sekali kegiatan yang dapat dipilih dari aktivitas permainan yang sudah ada dan sering dilakukan guru selama ini. Tinggal merubah cara bermain dan mengumpulkan skor, niscaya permainan-permainan tadi sudah dapat tampil dengan sifat kooperatifnya.

Saling-ketergantungan positif berlangsung melalui penstrukturan tugas dan penghargaannya. Struktur tugas menentukan bagaimana siswa bekerja bersama selama pembelajaran kooperatif. Tugas-tugas dalam pendidikan jasmani dapat dibangun dalam beberapa cara untuk menghasilkan Saling-ketergantungan positif, sebagai berikut:

*a. Kelompok kecil menghasilkan produk tunggal.*

*Contoh:* Kelas dibagi ke dalam beberapa kelompok yang beranggotakan empat orang. Setiap grup menciptakan satu tarian kreasi yang didasarkan pada satu tema, kemudian berbagi andil tema tarian mereka kepada kelompok lain.

*b. Tugas dibagi dalam regu belajar siswa*

*Contoh:* Dalam kelompok yang beranggotakan empat siswa, setiap siswa mendapat tugas tertentu. Misalnya ketika ditugasi berlatih keterampilan layup shot, setiap siswa bergantian melaksanakan tugas yang berbeda-beda.

- Siswa Satu melakukan layup shot.
- Siswa Dua mengamati untuk melihat jika bagian dari keterampilan itu dilakukan dengan benar dan memberi umpan balik.
- Siswa Tiga memeriksa penampilan yang benar dalam lembar tugas.
- Siswa Empat mengambil bola dan memberikannya pada penembak berikutnya.

*c. Setiap siswa melakukan tugas tertentu sebelum kelompok itu melakukan tugas berikut.*

*Contoh:* Dalam kelompok yang beranggotakan empat orang, kesemua siswa disuruh melakukan latihan pada tugas yang sama, misalnya pola langkah tarian cha-cha yang

paling dasar. Para siswa dari kelompok itu saling membantu untuk menguasai langkah cha-cha tersebut, agar berikutnya bisa melangkah pada langkah cha-cha yang berikutnya.

*d. Siswa berkolaborasi mencapai tujuan regu*

*Contoh:* Semua siswa dari satu kelas diminta untuk melakukan tugas kolektif yang hasilnya dinyatakan sebagai hasil kelas. Misalnya, jika jumlah siswa dalam satu kelas mencapai 40 orang, maka guru dapat meminta pada kelas itu untuk melakukan push ups total (setelah dijumlahkan) sebanyak 400 kali. Ke-400 kali push ups ini harus dicapai oleh semua siswa yang masing-masing memberi sumbangan sejumlah ulangan push ups. Jika totalnya mencapai 400 kali, maka kelas itu diberi penghargaan khusus, apakah berupa stiker atau diberi tanda bintang yang ditempel di tempat terbuka yang dapat dilihat oleh semua siswa dari sekolah yang bersangkutan.

Contoh lain bisa dengan cara yang lebih bervariasi. Misalnya tugas dari kelas yang bersangkutan adalah melakukan tugas gerak yang kalau dirata-ratakan harus mencapai angka tertentu. Anggaplah rata-rata untuk lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) harus mencapai 3 meter. Angka rata-rata itu dihasilkan dari penjumlahan seluruh lompatan dari setiap siswa, yang kemudian dibagi oleh jumlah siswa itu sendiri.

Baik dalam contoh pertama maupun yang kedua, guru dapat selalu menyesuaikan target yang harus diselesaikan. Misalnya, jika target pertama adalah 400 kali push ups, maka pada kesempatan berikut ditingkatkan menjadi 450 atau 460 kali. Demikian juga dengan angka rata-rata yang harus dicapai siswa, yang dapat terus direvisi dari waktu ke waktu sesuai perkembangan siswa di kelas yang bersangkutan.

Saling-ketergantungan positif pada dasarnya mensyaratkan empat (4) kondisi seperti berikut:

- Interaksi verbal positif berhadapan muka (*face to face*).
- Interaksi fisik positif jika dipandang tepat.
- Sumbangan maksimum dari anggota regu.
- Keberhasilan dari masing-masing anggota regu berhubungan dengan keberhasilan anggota regu yang lain.



Pilihlah kegiatan yang memungkinkan siswa bekerja bersama saling berdekatan, saling memberikan dukungan, serta memungkinkan terjadinya keikutsertaan penuh secara aktif ketika melakukan tugas kelompok. Seorang siswa tidak dapat berhasil sendirian; saling-ketergantungan harus cukup kuat.

### 3. Akuntabilitas Individual

Akuntabilitas atau tanggung jawab merupakan faktor penting dalam situasi pembelajaran dan pengajaran. Dalam pembelajaran kooperatif hal itu lebih esensial karena pembelajaran siswa menjadi hasil yang paling diharapkan dari keikutsertaannya dalam pembelajaran kooperatif. Di bawah ini adalah tiga cara atau strategi yang dapat digunakan untuk memegang akuntabilitas individual siswa baik dalam proses pembelajaran maupun dalam hal membantu orang lain dalam penjas.

#### a. Guru bertanya secara acak meminta penjelasan siswa.

Contoh: Ketika sekelompok siswa sedang terlibat dalam perancangan suatu tugas, guru dapat menanyakan pada satu orang siswa tentang mengapa mereka memilih alat tertentu serta keterampilan apa yang akan dilakukan dengan alat tersebut. Bahkan guru pun dapat meminta seorang siswa menunjukkan atau mendemonstrasikan keterampilan yang akan dilakukan.

#### b. Siswa berbagi gagasan dan strategi pada kelompok lain.

Contoh: Setelah seluruh kelas dibagi dan masing-masing kelompok melakukan tugas yang diminta (tentu setiap regu punya tugas yang berbeda), setiap regu diwajibkan untuk mengajarkan cara melakukan tugas tersebut pada regu lainnya. Setiap siswa dapat bertanggung jawab untuk mengajarkan komponen khusus dari tugas atau permainan yang dimaksud.

#### c. Guru mengatur kegiatan untuk memastikan bahwa semua siswa dibutuhkan

Ini berkaitan dengan bagaimana guru mengatur tugas dan menyampaikannya pada siswa. Guru harus memastikan bahwa semua siswa terlibat dalam kegiatan, jangan sampai ada saat menunggu yang terlalu lama sampai seorang siswa melakukan tugasnya. Hal inipun tentu berhubungan juga dengan alat yang bisa digunakan,

jangan sampai satu regu atau beberapa orang siswa menunggu giliran karena jumlah alatnya tidak mencukupi.

Jika guru berfikir secara hati-hati tentang pembentukan regu, merencanakan saling-ketergantungan positif, dan memastikan bahwa semua siswa terkontrol tanggung jawabnya, maka pembelajaran kooperatif akan berlangsung efektif.

#### 4. Keterampilan Kolaborasi

Keterampilan berkolaborasi yang diperlukan dalam pembelajaran kooperatif meliputi:

- Mendengar pendapat orang lain,
- Memecahkan konflik,
- Mendukung dan mendorong orang lain,
- Menunggu dan melaksanakan giliran,
- Mengkspresikan kegembiraan atas keberhasilan orang lain,
- Menunjukkan kemampuan untuk mengkritisi gagasan, bukan orang yang melontarkannya.

Adalah satu hal penting untuk mengajar kemampuan kolaboratif secara eksplisit yang diperlukan untuk kativitas tertentu. Pengajaran harus memasukkan pernyataan verbal yang jelas, pemodelan yang tepat, serta memeriksa pemahaman melalui pertanyaan dan meminta siswa menunjukkan contoh. Sebagai contoh, guru dapat berkata, “Rudi, bapak suka cara kamu mengemukakan gagasan pada diskusi tadi. Tapi bapak lebih suka lagi cara kamu menerima kritik dari temanmu tanpa harus mempengaruhi situasi kelompok.” Atau guru dapat juga menekankan pentingnya saling membantu dengan menyatakan, “Bapak sangat menghargai cara kamu bekerja saling bahu-membahu menyelesaikan tugas. Tidak ada seorangpun yang bertindak setengah hati, semua sudah berusaha dengan sungguh-sungguh.”

Di samping itu, gurupun harus menggunakan dan mendorong tumbuhnya kosa kata kooperatif di dalam pembelajaran, misalnya dengan sering mengungkapkan, “Kami

perlu bantuanmu,” atau “Terima kasih atas bantuanmu,” atau “Kamu sungguh-sungguh sudah melakukan yang terbaik memperjuangkan regumu.”

Cara lain yang efektif untuk mengajar keterampilan kolaboratif adalah melalui berdiskusi dan curah pendapat pada akhir pelajaran. Ketika menutup pelajaran, guru dapat mengajukan pertanyaan seperti, “Menurut kalian, apakah kita sudah melakukannya dengan baik, sehingga semua orang dapat ikut serta?” atau “Apa yang harus kita lakukan berikutnya supaya kita dapat bekerja bersama dengan lebih baik?” dan “Kata-kata penyemangat apa yang kalian dengar hari ini yang mendorong kamu bekerja lebih giat?”

Karena tujuan dari pembelajaran kooperatif adalah untuk mendukung kualitas penjas dan bisa merasa betah dengan adanya orang lain, mengajarkan kecakapan kolaboratif dipandang amat penting. Aspek dari pembelajaran kooperatif ini bukan hanya penting untuk pembelajaran penjas, tetapi juga penting untuk keberhasilan para siswa yang semula tidak memiliki kecakapan ini. Karena kemampuan menyesuaikan diri dengan rekan kerja menjadi keterampilan kerja yang penting, maka juga penting bahwa pembelajaran kecakapan hidup yang penting ini tidak hanya terjadi sebagai pengaruh dari “kurikulum tersembunyi (*hidden curriculum*).”

Ketika keempat bahan dasar dari pembelajaran kooperatif tersebut di atas diterapkan melalui strategi khusus yang tepat, interaksi siswa selama pembelajaran akan dapat secara efektif diatur dan siswa akan memperoleh kemampuan dalam hal fisik dan keterampilan yang berpengaruh pada keberhasilan mereka dalam mencapai apa yang disebut *Standar Kompetensi Lintas Kurikulum*.

### **C. Struktur Pembelajaran Kooperatif**

Agar guru pendidikan jasmani mampu menggunakan pembelajaran kooperatif secara efektif, maka mereka perlu memahami dan menerapkan struktur pembelajaran kooperatif ke dalam prakteknya. Struktur adalah metode pengaturan siswa untuk tercapainya interaksi sistematis selama pembelajaran kooperatif. Struktur ini bebas dari substansi (*content free*) dan berlaku sebagai sebuah dinding bangunan suatu

pembelajaran. Dengan memahami struktur ini, maka guru akan dapat mengembangkan pembelajaran kooperatif secara leluasa.

Paparan berikut adalah tentang struktur pembelajaran kooperatif, yang akan cocok untuk digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

### 1. Pikir-Berbagi-Tampil

Ini adalah strategi untuk mendorong keikutsertaan melalui proses berpikir, berbagi, bernegosiasi, dan menampilkan. Struktur ini terutama berguna dalam tarian kreatif, permainan, dan halang rintang, di samping dalam latihan strategi permainan dan olahraga melalui pelajaran pemecahan masalah (problem solving).

Pelaksanaannya:

- Guru mengemukakan masalah atau tantangan,
- Siswa secara perorangan memikirkan kemungkinan jawabannya,
- Siswa berbagai gagasan tentang jawaban dengan pasangan atau kelompoknya,
- Siswa menampilkan sedikitnya satu jawaban dari masing-masing siswa dan memutuskan jawaban mana yang akan ditampilkan sebagai hasil regu.

### 2. Skor kolektif

Suatu metode untuk berkooperasi di mana semua skor dari seluruh regu ditambahkan sebagai total skor regu (kolektif). Skor dapat ditotal dengan 3 cara berikut:

- a. Skor ditambahkan sebagai skor kelompok dalam satu kelas.
- b. Semua skor regu ditambahkan sebagai skor kelas.
- c. Semua skor kelas ditambahkan sebagai skor sekolah.

Skor kolektif, untuk hitungan detik atau pengulangan, dapat digunakan untuk berbagai kegiatan yang berbed, termasuk olahraga beregu (misalnya voli), olahraga individual (misalnya badminton), permainan kecil, senam, kebugaran jasmani, dan keterampilan gerak (misalnya, dribbling).

Pelaksanaannya:

- Siswa menampilkan keterampilan gerak tertentu,
- Setiap siswa menghitung capaian atau ulangnya sendiri,

- Setiap siswa menyumbangkan skornya pada skor total regu,
- Jika penetapan tujuan digunakan, bijaksanalalah untuk tidak menetapkan tujuan yang tidak realistis. Misalnya, dengan mengatakan bahwa target kali ini harus lebih baik dari yang sebelumnya. Tetapi akan dianggap baik jika guru mengatakan, “Dapatkan kelompok kalian melakukan paling sedikit lima di bawah skor total yang lalu hingga sebanyak mungkin yang dapat dilakukan?” Atau lebih baik jika guru mengajar siswa tentang menetapkan tujuan yang realistis dan mengizinkan mereka yang menetapkan tujuan mereka sendiri.

### 3. Pola Bergantian

Dalam struktur ini setiap siswa melakukan tugas yang berbeda dari anggota regu lainnya, dan setelah menguasainya harus mengajarkannya pada anggota regu lain secara bergantian. Selama proses mengajar bergantian, terdapat saling-ketergantungan positif yang sangat kuat karena setiap siswa benar-benar bergantung pada yang lain untuk memperoleh informasi atau keterampilan. Salah satu cara untuk mengajar struktur ini dalam penjas adalah mengajar kelompok dalam permainan.

Pelaksanaannya:

- Guru menentukan satu tugas dengan beberapa bagian.
- Setiap anggota kelompok bertanggung jawab untuk mempelajari dan melatih satu bagian yang ditetapkan,
- Setiap anggota regu mengajar atau menampilkan bagiannya pada seluruh anggota kelompok.

### 4. Berbalasan Bertingkat

Cara ini adalah struktur pembelajaran kooperatif yang mengharuskan setiap individu tetap dalam tugas dan membantu yang lain belajar. Struktur ini bermanfaat ketika mempelajari keterampilan manipulatif dan lokomotor, olahraga atau permainan serta tarian atau senam.

Pelaksanaannya:

- Guru menjelaskan, mendemonstrasikan, dan memeriksa pemahaman tentang keterampilan yang dipilih,
- Guru menempatkan siswa dalam kelompok empat orang, yang dibagi menjadi dua pasangan.
- Setiap pasangan ditentukan tugasnya, yang satu menjadi pelaku atau yang melakukan latihan, sementara yang satu lagi memberikan dorongan dan umpan balik memperbaiki penampilan.
- Ketika siswa yang melakukan sudah dapat melakukan, siswa yang menjadi pengamat kemudian berganti menjadi pelaku, hingga iapun dapat melakukan dengan bantuan siswa yang lain yang kini jadi pemberi umpan balik.
- Ketika setiap pasangan sudah menampilkan keterampilan dengan baik, mereka bergabung dan setiap pasangan menampilkan hasil latihannya. Jika semua siswa setuju bahwa keterampilan yang dihasilkan benar, maka mereka akan melanjutkan berlatih keterampilan lain. Jika tidak sepakat, masing-masing pasangan kembali berlatih sampai keterampilan yang disepakati dikuasai dengan baik dan semua siswa setuju.

## 5. Pembelajaran Kelompok

Pembelajaran kelompok memberikan kesempatan pada siswa untuk berbagi andil dalam kepemimpinan dan tanggung jawab dan menggunakan keterampilan kolaboratif untuk mencapai tujuan kelompok. Pembelajaran kelompok berguna untuk penguasaan keterampilan dalam segala jenis materi pelajaran pendidikan jasmani.

Pelaksanaan:

- Guru memberikan penjelasan, demonstrasi, dan memeriksa pemahaman tentang keterampilan yang diberikan,
- Guru menjelaskan hasil atau penampilan yang diharapkan serta keterampilan sosial yang penting untuk menyelesaikan tugas tersebut.
- Siswa ditempatkan dalam kelompok beranggotakan empat orang.
- Guru menugaskan masing-masing siswa dengan peranan khusus:

- Pelaku
- Pengamat
- Pemberi umpan balik
- Pengumpul alat
- Siswa melaksanakan peranan yang ditugaskan selama latihan keterampilan.
- Siswa dapat dinilai oleh anggota kelompok dalam penampilan keterampilan.
- Siswa diberi skor dengan cara individual, kelompok atau gabungan dari keduanya.

## 6. Permainan Kooperatif

Permainan kooperatif menekankan kerja bersama untuk mencapai tujuan kelompok melalui aktivitas inklusif, di mana semua siswa dilibatkan dan diterima. Permainan kooperatif merupakan struktur yang tepat untuk memodifikasi atau menciptakan permainan, tarian, halang rintang, dan aktivitas pengembangan keterampilan lain.

Pelaksanaan:

- Guru memberikan penjelasan dan demonstrasi serta memeriksa pemahaman siswa melalui pertanyaan pemecahan masalah.
- Guru secara langsung mengajarkan keterampilan kolaboratif yang penting dan menekankan bahwa tanpa keterampilan tersebut kelompok tidak akan berhasil.
- Guru memberi dorongan dan menguatkan gagasan bahwa siswa dapat berhasil kalau semua siswa berhasil.
- Siswa ikutserta dalam kegiatan sementara guru memberi penguatan pada semua keterampilan dan perilaku yang akan menghasilkan kesuksesan kelompok.
- Setelah proses pembelajaran, guru berlanjut dengan diskusi kelompok, mengapa mereka berhasil dan tidak berhasil.
- Guru mendorong siswa untuk berpikir tentang dan berbagai andil bagaimana pencapaian tujuan dapat dilaksanakan dengan lebih mudah dan lebih cepat.

## 7. Permainan Kooperatif Berkelompok

Pola ini merupakan struktur pembelajaran kooperatif di mana semua kelompok ditugaskan untuk melaksanakan satu tugas yang dibagi bersama oleh seluruh kelompok dalam kelas. Struktur ini berguna dalam wilayah permainan kreatif dan tari.

Pelaksanaan:

- Semua siswa terlibat dalam diskusi tentang topik yang akan dipelajari di awal pelajaran.
- Tema atau topik tugas dibagi ke dalam beberapa bagian.
- Setiap kelompok mendapat satu bagian dari tugas.
- Setiap kelompok mendiskusikan komponen-komponen dari bagiannya dan memutuskan bagaimana melatih dan menampilkan komponen tersebut.
- Setiap kelompok menampilkan bagiannya di depan kelompok lain.
- Setiap bagian dihubungkan dengan bagian lain dalam rangkaian utuh.
- Semua bagian dikombinasikan sebagai penampilan kelas.

Melalui pemahaman dan penggunaan struktur seperti yang sudah dijelaskan dalam bagian ini, guru penjas diharapkan akan dapat menciptakan aktivitas pembelajaran kooperatif baru serta memodifikasi aktivitas yang sudah ada untuk memaksimalkan pembelajaran yang menyentuh semua ranah pembelajaran; psikomotor, kognitif, dan afektif. Menggunakan struktur ini akan membuat guru berubah dari guru yang selalu bersandar pada pendekatan aktivitas terbatas kepada pendekatan yang dapat diterapkan di seluruh bidang kurikulum pendidikan jasmani.