Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner E-ISSN : 3064-6111
Vol. 2, No. 3 July 2025 DOI : 10.37905/jrpi.v2i3.33347

Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Pukulan Jab Dan Stright Pada Mata Kuliah Tinju Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

Zulkifli A. Lamusu
[1] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
*e-mail: zulkifli.lamusu@ung.ac.id

Abstract

This study aims to analyse the effect of cooperative learning models on the learning outcomes of Jab and Straight punches among students in the Physical Education Department, Faculty of Sports and Health, Gorontalo State University. This study uses a quantitative method with an experimental design. The population in this study consists of 72 students, while the sample consists of 20 students selected using purposive sampling techniques. Data collection was conducted through skill tests before and after the implementation of the cooperative learning model, which were then analysed using a t-test with a significance level of 0.05. The results of the study indicate that there is a significant effect of the cooperative learning model on the improvement of basic jab and straight punch techniques. The average pre-test score was 7.35 with a standard deviation of 2.1, while the average post-test score increased to 12.2 with a standard deviation of 2.26. The analysis of variance yielded a t-value of 9.7, which is greater than the critical t-value of 2.86, thus rejecting the null hypothesis and accepting the alternative hypothesis. Thus, it can be concluded that the cooperative learning model can influence the learning outcomes of jab and straight punches among students in the Physical Education Department of the Faculty of Sports and Health at Gorontalo State University, as evidenced by the significant improvement in learning outcomes for jab and straight punches. The main attractive factor of this learning model is the encouragement of social interaction among students, cooperation in small groups, and a deeper understanding, enabling students to master the techniques more optimally.

Keywords*: Cooperative Learning Model; Learning Outcomes of Jab and Straight Punches*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar pukulan Jab dan Straight pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 72 orang mahasiswa, sementara sampelnya berjumlah 20 orang mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran kooperatif, yang kemudian dianalisis menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar pukulan jab dan straight. Rata-rata skor pre-test sebesar 7,35 dengan standar deviasi 2,1, sedangkan rata-rata skor post-test meningkat menjadi 12,2 dengan standar deviasi 2,26. Analisis varians menghasilkan nilai thitung=9,7t_hitung = 9,7thitung=9,7, yang lebih besar dari ttabel=2,86t_tabel = 2,86t_tabel=2,86, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif dapat mempengaruhi hasil belajar pukulan Jab dan Stright mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar pukulan jab dan straight yang sangat efektif. Faktor utama yang sangat menarik dari model pembelajaran tersebut yaitu adanya dorongan interaksi sosial sesama mahasiswa, kerja sama dalam kelompok kecil, serta pemahaman yang lebih mendalam, sehingga mahasiswa dapat menguasai teknik secara lebih optimal.

Kata kunci*: Model Pembelajaran Kooperatif; Hasil Belajar Pukulan Jab dan Straight*

1. PENDAHULUAN

Di era modern ini, olahraga tidak hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga berkembang sebagai bagian dari gaya hidup yang menunjang kesehatan dan kebugaran. Olahraga kini digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia, dengan beragam alasan, seperti

meningkatkan kualitas hidup, menjaga kebugaran, serta sebagai sarana hiburan dan rekreasi. Salah satu tren olahraga yang semakin diminati, khususnya di kalangan remaja dan dewasa, adalah olahraga yang berfokus pada perlindungan diri (self-protection). Beberapa cabang olahraga perlindungan diri yang populer meliputi Karate, Pencak Silat, Jujitsu, dan tinju (boxing). Popularitas tinju terus meningkat karena olahraga ini tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga memadukan keterampilan teknik dan strategi yang kompleks.

Tinju merupakan cabang olahraga yang menuntut kombinasi antara kekuatan fisik, keterampilan teknik, serta strategi bertarung. Dalam tinju, penguasaan teknik dasar pukulan menjadi aspek fundamental yang harus dikuasai oleh setiap petinju. Salah satu teknik dasar yang paling penting adalah pukulan jab dan straight. Teknik ini menjadi pondasi utama dalam menyerang dan bertahan, serta sangat menentukan efektivitas pertarungan di atas ring. Menurut Aros (2020), pukulan jab digunakan untuk menjaga jarak dan mengatur ritme pertarungan, sedangkan pukulan straight merupakan pukulan kuat yang sering digunakan sebagai serangan lanjutan untuk memberikan tekanan lebih kepada lawan.

Dalam dunia pendidikan, khususnya di perguruan tinggi yang memiliki program studi Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, tinju telah menjadi bagian dari kurikulum yang diajarkan dalam mata kuliah wajib. Proses pembelajaran tinju di perguruan tinggi memiliki pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan metode pelatihan di sasana tinju. Di sasana, pelatihan tinju lebih menitikberatkan pada pencapaian prestasi, dengan fokus utama pada penguatan fisik, mental, serta peningkatan keterampilan bertarung. Sebaliknya, di lingkungan akademik, pembelajaran tinju lebih diarahkan pada penguasaan konsep teori dan praktik dasar, seperti teknik pukulan, strategi pertahanan, serta pemahaman terhadap sistem pertandingan, perwasitan, dan peran hakim.

Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tinju mempelajari berbagai teknik dasar, termasuk pukulan jab dan straight. Kedua teknik ini sangat penting karena memiliki peran yang saling melengkapi. Menurut Nash et al. (2023), jab digunakan untuk menciptakan ruang dan mempersiapkan lawan bagi pukulan yang lebih kuat, seperti straight. Efektivitas jab bergantung pada kecepatan, kontrol, serta penggunaan sudut yang tepat, sedangkan pukulan straight memerlukan dorongan dari kaki belakang serta rotasi tubuh yang optimal untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pukulan (Lenetsky, 2018). Oleh karena itu, penguasaan kedua teknik ini menjadi indikator penting dalam menentukan keberhasilan seorang mahasiswa dalam menguasai dasar-dasar tinju.

Berdasarkan hasil pengamatan di lingkungan akademik, keterampilan mahasiswa dalam teknik dasar tinju ternyata sangat bervariasi. Beberapa mahasiswa memiliki pengalaman dalam berlatih tinju secara mandiri, sementara yang lain baru mengenal olahraga ini melalui mata kuliah. Variasi keterampilan ini menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan mahasiswa agar seluruh peserta didik dapat mencapai pemahaman dan keterampilan yang optimal. Salah satu model pembelajaran yang diyakini mampu meningkatkan hasil belajar mahasiswa dalam tinju adalah model pembelajaran kooperatif. Model pembelajaran ini merupakan suatu pendekatan yang menekankan kerja sama antar mahasiswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama. Menurut Siahaan (2022), pembelajaran kooperatif mendorong peserta didik untuk saling berbagi pengetahuan dan keterampilan dalam suatu kelompok yang heterogen, sehingga mereka dapat belajar dari perspektif yang beragam. Di lingkungan perguruan tinggi, model pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan pemahaman materi akademik, tetapi juga membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan kerja tim (Riyanah, 2021). Dengan adanya interaksi antaranggota kelompok, mahasiswa dapat lebih aktif dalam berdiskusi, mempraktikkan teknik yang telah dipelajari, serta memberikan umpan balik kepada sesama anggota kelompok untuk meningkatkan keterampilan tinju mereka.

Dalam konteks pendidikan tinju, model pembelajaran kooperatif dapat diterapkan dengan membentuk kelompok belajar yang terdiri dari mahasiswa dengan tingkat keterampilan yang berbeda. Mahasiswa yang memiliki pemahaman lebih baik dapat membantu teman-temannya dalam memahami teknik pukulan jab dan straight, sehingga tercipta lingkungan belajar yang interaktif dan kolaboratif. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip andragogi, di mana pembelajaran orang dewasa lebih efektif ketika mereka terlibat secara aktif dalam proses belajar (Wibowo, 2020). Selain itu, pembelajaran kooperatif juga memungkinkan mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam mempraktikkan keterampilan tinju mereka, karena mereka mendapatkan dukungan dan masukan dari sesama rekan belajar.

Berdasarkan pemikiran tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar teknik pukulan jab dan straight pada mahasiswa jurusan

Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Penulis meyakini bahwa model pembelajaran kooperatif memiliki pengaruh yang signifikan, karena keunggulan utama model ini terletak pada pendekatannya yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dalam kelompok-kelompok kecil. Pendekatan ini relevan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi), di mana mahasiswa dapat lebih mudah memahami instruksi dosen melalui diskusi dan kolaborasi dengan teman-teman mereka. Dengan demikian, model pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi diyakini dapa menciptakan suasana belajar yang interaktif dan mendukung penguasaan keterampilan tinju secara efektif. Dengan demikian bagi peneliti bahwa hal ini penting untuk diteliti guna memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran tinju yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di perguruan tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk menguji pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar pukulan jab dan straight pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan adalah non-randomized pre-test post-test group design, di mana sampel diberikan pre-test, treatment, dan post-test.

Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2022 yang memprogram mata kuliah tinju sebanyak 72 orang dan dengan sampel sebanyak 20 orang yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian berupa rating scale untuk menilai keterampilan pukulan jab dan straight berdasarkan materi perkuliahan.

Instrumen rating scale digunakan untuk mengukur keterampilan mahasiswa dalam melakukan pukulan jab dan straight secara sistematis berdasarkan aspek teknis yang telah ditentukan. Teknik pemecahan masalah dalam instrumen ini mencakup pengukuran keterampilan pukulan dengan menilai posisi awal, eksekusi pukulan, dan pengembalian posisi tubuh ke sikap awal. Selanjutnya, dilakukan analisis pengaruh model pembelajaran kooperatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan keterampilan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji hubungan antara pemahaman teori dan keterampilan praktik dalam tinju melalui penerapan pembelajaran kooperatif. Akhirnya, efektivitas model pembelajaran ini dianalisis untuk menilai sejauh mana model tersebut meningkatkan hasil belajar serta memberikan rekomendasi bagi dosen dalam membelajarkan mata kuliah tinju.

Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test, treatment, dan post-test. Hasil tes dikategorikan ke dalam tiga kategori yaitu: kategori sangat baik yaitu ≥ 13, kategori cukup berada pada skor 9-12, dan sangat kurang ≤ 8. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji-t (T-test) untuk mengukur signifikansi peningkatan keterampilan setelah perlakuan. Hasil analisis ini akan disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan deskripsi statistik untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan pukulan jab dan straight mahasiswa. Selanjutnya, hasil penelitian ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi dalam pengembangan model pembelajaran tinju yang lebih efektif di perguruan tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berupa data empiris yang bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap terhadap hasil belajar pukulan *jab* dan *stright* pada mata kuliah tinju mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 20 orang mahasiswa dari jumlah populasi yaitu 72. Untuk mencapai tujuan dari pada penelitian maka digunakan desain penelitian *One Group Pre-Test Post-Test* yang meliputi *pretest* atau tes pengambilan data awal, kemudian *treatmen* atau perlakuan dalam hal ini penerapan model pembelajaran kooperatif, dan setelah itu dilanjutkan dengan *post test* atau tes pengambilan data akhir. Adapun data hasil penelitian dimaksud dapat dilihat pada tabel berikut ini:

NO	PRE TEST	POST TEST	GAIN
1	9	14	5
2	10	15	5

3	6	10	4
4	8	14	6
5	10	14	4
6	9	13	4
7	9	15	6
8	7	11	4
9	8	13	5
10	6	12	6
11	5	11	6
12	7	11	4
13	5	10	5
14	6	10	4
15	5	10	5
16	4	9	5
17	4	8	4
18	10	14	4
19	10	15	5
20	9	15	6
JUMLAH	147	244	97

Hasil pengukuran mengenai teknik dasar pukulan *jab stright* pada pre-test (X_1) dan post-test (X_2) serta peningkatan teknik dasar pukulan *jab stright* yang diperoleh selama treatmen atau selisih antara pre-test dan post-test secara lengkap dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Metode Latihan	**Pre Test**	**Post Test**	**Selisih Rata-Rata**
Teknik Passing	Skor tertinggi= 10 Skor terendah= 4 Rata-rata= 7.35 Standar deviasi= 2.21 Varians= 4.45	Skor tertinggi= 15 Skor terendah= 8 Rata-rata= 12.2 Standar deviasi= 2.26 Varians= 5.11	16.25– 13.08 =3.17

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa skor sampel tertinggi pada pre test 10 sementara yang terendah 4. Selanjutnya pada post test skor yang tertinggi yaitu mencapai 15 dan yang terrendah 8, dengan rata-rata yaitu 7.35 pada pre test dan 12.2 pada post test. Untuk lebih jelasnya dapat diamati pada diagram berikut ini.

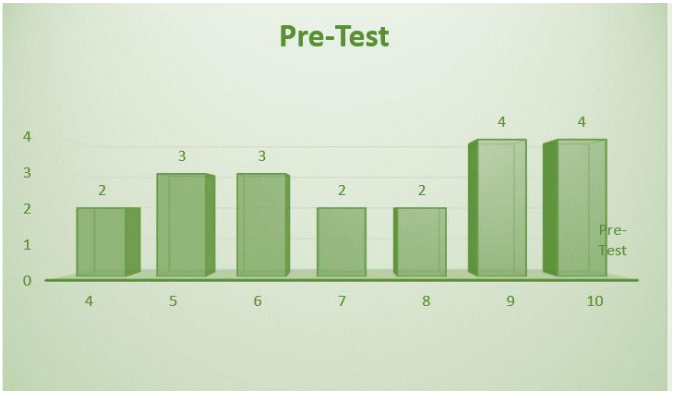

Diagram di atas menunjukkan bahwa 4 mahasiswa mendapat skor 10 dengan persentase 20%, 4 mahasiswa mendapat skor 9 dengan persentase 20%, 2 mahasiswa mendapat skor 8 dengan persentase 10%, 2 mahasiswa mendapat skor 7 dengan persentase 10%, 3 mahasiswa mendapat skor 6 dengan persentase 15%, 3 mahasiswa mendapat skor 5 dengan persentase 15%, dan yang 2 orang mahasiswa mendapat skor 4 dengan persentase 10%. Selanjutnya pada post test skor tertinggi yang diperoleh adalah 15 dan terendah adalah 8 dengan rata-rata yaitu: 12.2. untuk lebih jelasnya mengenaidata post test dimaksud dapat diamati pada diagram di bawah ini:

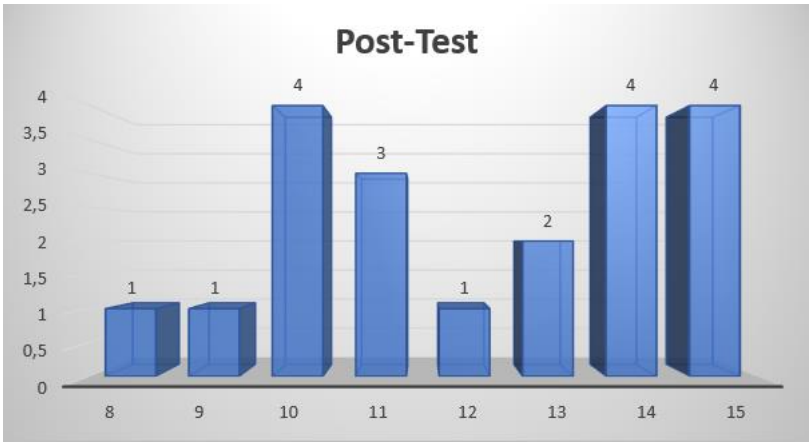

Diagram di atas menunjukkan bahwa 4 mahasiswa mendapat skor 15 dengan persentase 20%, 4 mahasiswa mendapat skor 14 dengan persentase 20%, 2 mahasiswa mendapat skor 13 dengan persentase 10%, 1 mahasiswa mendapat skor 12 dengan persentase 5%, 3 mahasiswa mendapat skor 11 dengan persentase 15%, 4 mahasiswa mendapat skor 10 dengan persentase 20%, 1 mahasiswa mendapat skor 1 dengan persentase 5%, dan 1 mahasiswa mendapat skor 1 dengan persentase 5 %.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap kemampuan teknik dasar pukulan *jab* dan *straight* pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FOK Universitas Negeri Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mahasiswa dalam melakukan pukulan *jab* dan *straight* setelah diterapkan model pembelajaran kooperatif. Seperti yang dikemukakan oleh Pritasari, O. K., & Wilujeng, B. Y. (2020), model pembelajaran kooperatif di perguruan tinggi tidak hanya menekankan pada kerja sama antar mahasiswa, tetapi juga pada pengembangan pola pikir kolaboratif dalam menghadapi masalah yang lebih aplikatif. Penerapan model ini dalam pembelajaran teknik dasar tinju terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa, di mana mereka dapat belajar bekerja sama dalam kelompok, saling membantu dalam mengembangkan keterampilan teknis, serta menerapkan strategi-strategi pemecahan masalah dalam konteks latihan tinju. Pembagian kelompok yang heterogen dan saling mendukung ini memperkaya pengalaman belajar mahasiswa, di mana mereka dapat saling berbagi pengetahuan dan memperbaiki teknik pukulan *jab* dan *straight* yang telah dipelajari.

Dalam konteks teknik dasar pukulan *jab* dan *straight*, penelitian ini juga mengacu pada teori yang menjelaskan bahwa *jab* berfungsi untuk menjaga jarak dan mempersiapkan pukulan berikutnya, sementara pukulan *straight* memberikan kekuatan lebih dalam serangan (Aros P, 2020). Penelitian ini mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa teknik pukulan *jab* dan *straight* tidak hanya mengandalkan kekuatan tangan, tetapi juga memerlukan koordinasi yang baik antara tubuh bagian atas dan bawah. Hal ini selaras dengan kajian Lenetsky S. (2018), yang menjelaskan bahwa efisiensi dan kekuatan pukulan sangat bergantung

pada rotasi tubuh dan posisi kaki. Penerapan model pembelajaran kooperatif membantu mahasiswa memahami pentingnya koordinasi tubuh secara keseluruhan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar ini.

Menurut Johnson M. (2023) bahwa efektivitas pukulan *jab* bergantung pada kecepatan, kontrol, dan sudut yang tepat, sementara straight punch memerlukan kekuatan maksimal yang dicapai melalui kombinasi teknik dan stabilitas tubuh. Dalam penelitian ini, setelah penerapan model kooperatif, mahasiswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam kontrol pukulan *jab* dan kekuatan pukulan *straight*. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi dalam kelompok memungkinkan mahasiswa untuk saling mengoreksi dan memberi masukan mengenai teknik pukulan yang lebih tepat dan efektif. Selanjutnya, hasil pengujian data menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dalam hal kemampuan teknik dasar pukulan *jab* dan *straight*. Pada *pre-test*, rata-rata skor teknik dasar pukulan adalah 7.35 dengan standar deviasi 2.1, sementara pada *post-test*, rata-rata meningkat menjadi 12.2 dengan standar deviasi 2.26. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan keterampilan teknis mahasiswa secara signifikan, sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Lestari (2021), bahwa pembelajaran kooperatif di perguruan tinggi memberi peluang untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berpikir kritis dan memecahkan masalah secara kolaboratif. Keberhasilan dalam pembelajaran ini juga didukung oleh Sofyan dan Hartati (2020), yang menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan komunikasi dan kolaborasi antar mahasiswa, sehingga mempercepat pemahaman konsep-konsep yang dipelajari. Selain itu, model kooperatif juga memberi dampak positif terhadap motivasi dan keaktifan mahasiswa dalam berlatih, karena mereka merasa lebih terlibat dalam proses belajar dan memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan kelompok mereka. Hal ini tercermin dalam peningkatan hasil *post-test* yang signifikan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam menerapkan teknik pukulan jab dan straight dalam latihan.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan signifikan dalam keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan kedua teknik pukulan tersebut, yang tercermin dari kenaikan skor rata-rata dari 7.35 pada *pre-test* menjadi 12.2 pada *post-test*. Model pembelajaran kooperatif, yang menekankan pada kerja sama dan interaksi antara mahasiswa dalam kelompok, terbukti efektif dalam mempercepat pemahaman teknik pukulan jab dan straight. Pembagian kelompok yang heterogen memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling mendukung, berbagi pengetahuan, dan memperbaiki teknik pukulan mereka. Selain itu, pembelajaran kooperatif juga meningkatkan motivasi, komunikasi, dan kolaborasi antar mahasiswa, yang mendukung peningkatan keterampilan teknis mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif dalam pembelajaran mata kuliah tinju dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar pukulan *jab* dan *straight* mahasiswa. Di smaping itu hal yang paling menarik lain dari pada model pembelajaran dimaksud yaitu dapat mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif mahasiswa, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam memecahkan masalah yang kompleks dalam konteks pembelajaran yang berhubungan dengan olahraga secara umum dan tinju secara khusus.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan jab dan straight pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Peningkatan ini dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test, di mana terdapat peningkatan rata-rata skor dari 7.35 pada pre-test menjadi 12.2 pada post-test. Dengan rincian yaitu pada pre test terdiri dari 4 mahasiswa mendapat skor 10 dengan persentase 20%, 4 mahasiswa mendapat skor 9 dengan

persentase 20%, 2 mahasiswa mendapat skor 8 dengan persentase 10%, 2 mahasiswa mendapat skor 7 dengan persentase 10%, 3 mahasiswa mendapat skor 6 dengan persentase 15%, 3 mahasiswa mendapat skor 5 dengan persentase 15%, dan yang 2 orang mahasiswa mendapat skor 4 dengan persentase 10%. Selanjutnya pada post test terdiri dari 4 mahasiswa mendapat skor 15 dengan persentase 20%, 4 mahasiswa mendapat skor 14 dengan persentase 20%, 2 mahasiswa mendapat skor 13 dengan persentase 10%, 1 mahasiswa mendapat skor 12 dengan persentase 5%, 3 mahasiswa mendapat skor 11 dengan persentase 15%, 4 mahasiswa mendapat skor 10 dengan persentase 20%, 1 mahasiswa mendapat skor 1 dengan persentase 5%, dan 1 mahasiswa mendapat skor 1 dengan persentase 5 %. Dengan demikian dapat dibuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif efektif dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa tidak hanya belajar secara individu, tetapi juga bekerja sama dalam kelompok heterogen, yang memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengetahuan, mengoreksi kesalahan, dan mengembangkan teknik pukulan yang lebih baik. Selain itu, interaksi dalam kelompok memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya koordinasi tubuh dalam melaksanakan pukulan jab dan straight, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai teori tinju.

Selain peningkatan keterampilan teknis, penelitian ini juga menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif berdampak positif terhadap motivasi, komunikasi, dan kolaborasi antar mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih aktif dalam berlatih dan lebih percaya diri dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari. Model ini juga membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan kognitif mahasiswa, seperti berpikir kritis dan pemecahan masalah secara kolaboratif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif bukan hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam olahraga tinju, tetapi juga memberikan manfaat yang lebih luas dalam aspek sosial dan akademik mahasiswa. Lebih lanjut penerapan model ini dalam pembelajaran olahraga dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aros, P. (2020). *Tinju Dasar dan Teknik Pukulan dalam Pertandingan*. Jakarta: Penerbit Olahraga.

Johnson, M. (2023). "Effectiveness of Jab and Straight Punch in Competitive Boxing". *Journal of Sports and Health*, 7(1):87.

Lestari, D. (2021). *Pembelajaran Kooperatif di Perguruan Tinggi: Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Lenetsky, S. (2018). Biomechanical assessment and determinants of punching in boxers (Doctoral thesis). Auckland University of Technology. Retrieved from openrepository.aut.ac.nz.

Nash, A. A., et al. (2023). "The Influence of Effective Mass on the Striking Force of Lead Jab and Rear Cross Punches of Boxers". *Applied Sciences*, 14(17), 7785. https://doi.org/10.3390/app14177785

Pritasari, O. K., & Wilujeng, B. Y. (2020). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar mahasiswa. *Journal of Vocational and Technical Education*, 2(1), 14-18. https://journal.unesa.ac.id/index.php/JVTE/article/view/7687/3622?

Riyanah. (2021). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Inside Outside Circle terhadap kemampuan berpikir kritis siswa. *Arjuna: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2), 129–140. https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i6.1292

Siahaan, F. (2022). *Pembelajaran Kooperatif: Konsep dan Penerapannya dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Insani.

Sofyan, R., & Hartati, L. (2020). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Mahasiswa pada Mata Kuliah Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(1), 75-90.

Wibowo, H. (2020). *Pengantar Teori-Teori Belajar dan Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Puri Cipta Media.