

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN STAD UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Muhammad Elka Fikri Alamsyah¹, Muhad Fatoni², Pungki Indarto³, Vera Septi Sistiasih⁴

Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

a810210085@student.ums.ac.id, mf378@ums.ac.id, pi311@ums.ac.id, vss538@ums.ac.id

Abstrak: *Student Team Achievement Division (STAD)* merupakan metode pembelajaran kooperatif yang berbasis aktivitas kelompok, menitikberatkan pada proses belajar sebagai pertukaran pengetahuan sosial di antara siswa. Setiap siswa bertanggung jawab atas pembelajaran pribadi sekaligus didorong untuk membantu rekan lainnya mencapai tujuan bersama. Pendekatan ini mendukung perkembangan kognitif, psikomotor, dan emosional siswa dalam tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan model STAD dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas X E SMA Negeri 1 Wonosari. Dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus, ditemukan adanya peningkatan signifikan pada aktivitas dan hasil belajar siswa. Ketuntasan psikomotor meningkat dari 29% pada kondisi awal menjadi 51% pada siklus I dan mencapai 83% pada siklus II. Sementara itu, ketuntasan aspek kognitif meningkat dari 60% pada kondisi awal menjadi 100% sejak siklus I, dan aspek afektif konsisten menunjukkan ketuntasan 100% selama penelitian. Proses pembelajaran berlangsung dengan baik dan penuh semangat. Model STAD terbukti efektif menciptakan suasana belajar yang interaktif, menyenangkan, dan memperkuat hubungan sosial antar siswa, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan pada pembelajaran olahraga lainnya.

Kata Kunci: *Student teams achievement division*, Pembelajaran kooperatif, Lompat Jauh

Abstract: Student Team Achievement Division (STAD) is a cooperative learning method based on group activities, emphasizing the learning process as a social exchange of knowledge among students. Each student is responsible for their own learning while also being encouraged to help their peers achieve shared goals. This approach supports the cognitive, psychomotor, and emotional development of students within the team. This study aims to evaluate the effectiveness of applying the STAD model in improving the learning outcomes of the long jump using the hang style among Grade X E students at SMA Negeri 1 Wonosari. Using the Classroom Action Research (CAR) method in two cycles, significant improvements were observed in student activity and learning outcomes. Psychomotor mastery increased from 29% in the initial condition to 51% in the first cycle and reached 83% in the second cycle. Meanwhile, cognitive mastery increased from 60% in the initial condition to 100% starting in the first cycle, and affective aspects consistently showed 100% mastery throughout the study. The learning process was conducted smoothly and with enthusiasm. The STAD model proved effective in creating an interactive, enjoyable learning environment and strengthening social interactions among students, making it recommended for broader application in other physical education subjects.

Keywords: *Student teams achievement division, Cooperative learning, Long jump*

History :

Submit 14 Januari 2025, review 24 Juni 2025, accepted 26 Juni 2025

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Muhajir, 2021). Peran guru begitu besar dalam hal ini penyampaian materi maupun pendampingan dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran jasmani tentu peran guru sangat berpengaruh.

Menurut Charlina et al., (2024) Guru perlu lebih aktif dalam melakukan komunikasi verbal, karena arahan lisan yang efektif dari instruktur atau pendidik terbukti dapat meningkatkan pemahaman, motivasi, dan partisipasi fisik siswa. Interaksi verbal yang sukses dapat memperkuat hubungan antar individu, kolaborasi, sinkronisasi, dan pencapaian kelompok di kalangan pelajar. Komunikasi lisan membantu remaja memahami aturan dan teknik olahraga, meningkatkan respons fisiologis serta keterampilan, serta mendukung kebugaran dan kemampuan fisik.

Menurut Erwansyah (2021) dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes), beberapa masalah yang kompleks ditemukan, terutama dalam pembelajaran lompat jauh. Peserta didik kurang memiliki termotivasi untuk belajar materi lompat jauh. Ini disebabkan oleh beberapa faktor: (1) Siswa tampaknya tidak tertarik dengan pelajaran penjas; (2) Siswa cepat bosan saat belajar; (3) Guru tidak kreatif dalam mengubah alat pembelajaran Penjas; dan (4) Guru kesulitan mendorong minat dan motivasi siswa.

Proses pembelajaran di kelas X E SMA Negeri 1 Wonosari masih terkesan monoton dan kurang inovatif, yang

menyebabkan siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Pendekatan yang digunakan cenderung berpusat pada guru, sehingga siswa kurang aktif dalam proses belajar. Akibatnya hasil belajar siswa, khususnya pada materi lompat jauh gaya berjalan di udara, masih belum memuaskan dan belum mencapai standar ketuntasan yang diharapkan. Selain itu, di kelas ini belum diterapkan model pembelajaran kooperatif yang dapat melibatkan siswa secara aktif dalam diskusi, kolaborasi, dan saling membantu untuk memahami materi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap siswa, peneliti menemukan bahwa proses belajar yang monoton membuat siswa cepat bosan, peserta didik hanya disuruh melompat bergantian saja sehingga peserta didik yang lain berteduh menunggu kesempatan melompat, hasil pembelajaran kurang optimal dikarenakan masih terdapat peserta didik yang melompat asal-asalan dan juga kurang percaya diri terutama pada peserta didik perempuan saat melakukan lompatan dan peserta didik cenderung lebih suka langsung bermain bola besar (sepak bola, voli dan basket) dibanding dengan materi lompat jauh.

Model pembelajaran **STAD** merupakan strategi kooperatif yang menekankan kerja kelompok dan evaluasi individual, dengan tujuan mengembangkan pemahaman materi melalui interaksi antarsiswa. Setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan tim, sehingga model ini efektif tidak hanya dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam pembentukan sikap sosial seperti tanggung jawab dan empati. Pembelajaran STAD menekankan interaksi antar siswa untuk saling memotivasi dan membantu dalam menguasai materi, sehingga mereka dapat mencapai prestasi secara maksimal (Ramafrizal and Julia, 2018). Kemudian Nur Syamsu et al., (2019) Model pembelajaran STAD mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan bagi siswa selama proses

belajar. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, STAD mampu menciptakan suasana belajar kolaboratif yang sesuai dengan karakteristik olahraga. Siswa dilatih untuk mengembangkan keterampilan motorik sekaligus meningkatkan kemampuan sosial seperti komunikasi, kerja sama, dan kepedulian terhadap sesama melalui latihan dan diskusi kelompok yang terstruktur.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif STAD efektif dalam meningkatkan interaksi antar siswa, menjadikan pembelajaran lebih menarik dan melibatkan siswa sebagai peranan penting dan kunci keberhasilan dari pembelajaran kooperatif.

Damopolii & Rahman (2019) menyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe STAD lebih efektif dibandingkan model pembelajaran konvensional karena menuntut keaktifan siswa, memerlukan pembelajaran yang aktif dan mandiri, serta mendorong pemahaman materi melalui diskusi. Keunggulan STAD terletak pada kemampuannya mengakomodasi keberagaman siswa dalam kelas. Dengan sistem penilaian yang berbasis peningkatan individu dan kontribusi terhadap kelompok, model ini mendorong setiap siswa

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam konteks penelitian tentang penerapan model pembelajaran STAD yang menekankan kooperatif, interaksi, motivasi, dan saling membantu antar peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Penelitian ini bersifat deskriptif karena tujuan penelitian deskriptif yaitu untuk memberikan penjelasan, gambaran, atau deskripsi yang sistematis, faktual dan akurat tentang karakteristik, fakta, dan interaksi antara fenomena yang sedang diteliti. Tergantung pada fokus dan tujuan penelitian, jenis penelitian ini sangat cocok untuk peneliti

untuk aktif belajar, baik demi perkembangan pribadi maupun kemajuan tim secara keseluruhan. STAD sejalan dengan prinsip-prinsip pembelajaran kooperatif seperti ketergantungan positif dan akuntabilitas individu. Prinsip-prinsip ini mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara utuh, tidak hanya melalui penguasaan teknik olahraga, tetapi juga melalui pembentukan karakter dan nilai-nilai sosial. STAD juga memungkinkan guru berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana belajar aktif dan inklusif. Dalam konteks pendidikan jasmani yang menuntut keterlibatan langsung dan interaksi sosial, model ini membantu menciptakan dinamika kelas yang produktif dan transformatif, mendukung tercapainya hasil belajar secara menyeluruh.

Model pembelajaran STAD adalah salah satu model pembelajaran kooperatif yang menekankan interaksi antar siswa dalam kelompok kecil untuk menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, efektif, dan menyenangkan (Fiteriani and Baharudin, 2017). Model ini bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan kerjasama, kreativitas, berpikir kritis, dan membantu teman

kerana menggambarkan data dan tidak mengukur data yang didapat.

Model ini terdiri dari siklus berulang yang meliputi empat tahapan utama perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Siklus ini memungkinkan peneliti untuk terus melakukan perbaikan berkelanjutan terhadap tindakan yang diambil, berdasarkan data yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung. Subjek penelitian yaitu 35 peserta didik kelas X E SMA Negeri 1 Wonosari tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri 21 perempuan dan 14 laki laki. Objek penelitian yaitu penerapan model pembelajaran student teams achievement division (STAD), dan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara

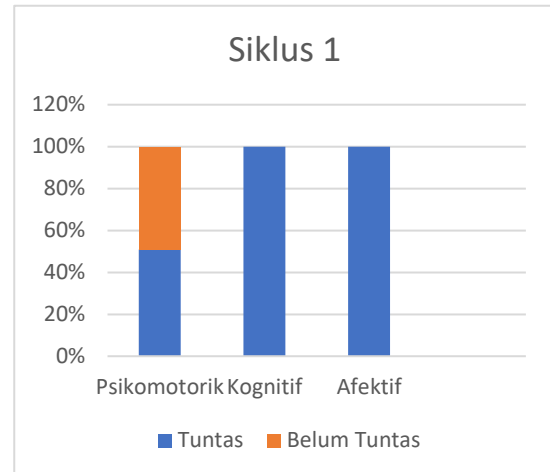
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembelajaran di laksanakan di SMA Negeri 1 Wonosari dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran. Proses pembelajaran dimulai dari penjelasan atau demonstrasi singkat oleh guru mengenai teknik atau keterampilan lompat jauh, lalu siswa bekerja dalam kelompok untuk mendiskusikan, mempraktikkan, dan saling memberi umpan balik. Hasil belajar individu akan memberikan kontribusi terhadap skor kelompok, sehingga mendorong tanggung jawab personal dan dukungan sosial antar anggota tim. Dengan cara ini, siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga berpikir kritis dan terlibat sosial. Siswa mengembangkan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan kerja tim. Siswa yang dominan secara kemampuan didorong untuk menjadi fasilitator atau 'pelatih kecil' bagi anggota lain, yang memperkuat semangat kolaboratif dalam kelompok. Hal ini sangat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran aktif dan membangun keterlibatan siswa secara menyeluruh.

Pada awal penelitian, hasil ketuntasan peserta didik kelas X E SMA Negeri 1 Wonosari menunjukkan angka yang belum optimal, terutama dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara. Dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75, hanya 60% (21 peserta didik) yang memenuhi KKM pada aspek kognitif, sementara 40% (14 peserta didik) belum tuntas. Pada aspek psikomotorik, hanya 29% (10 peserta didik) yang tuntas, sedangkan 71% (25 peserta didik) belum tuntas. Namun, pada aspek afektif, seluruh peserta didik (100%) telah mencapai ketuntasan. Rendahnya hasil belajar ini disebabkan oleh kurangnya interaksi antar siswa yang masih baru di kelas tersebut, sehingga pemahaman terhadap materi pembelajaran belum optimal.

Berikut ini tabel diagram presentase ketuntasan siswa pada saat pembelajaran adalah sebagai berikut.

Gambar 1 Diagram Presentase Siklus I



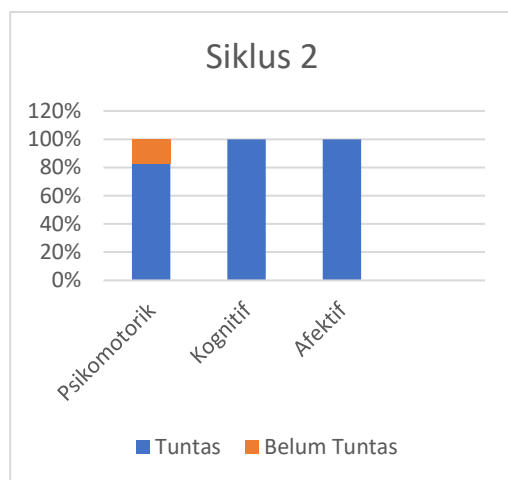
Berdasarkan Gambar 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil siklus I Pada siklus I, diterapkan model pembelajaran kooperatif tipe Student Teams Achievement Division (STAD). Proses pembelajaran dirancang agar siswa lebih aktif berinteraksi dalam kelompok. Setiap anggota kelompok diharapkan mampu saling memotivasi dan membantu pemahaman materi untuk menciptakan suasana pembelajaran yang positif. Namun, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa masih dalam tahap adaptasi terhadap metode baru. Beberapa kendala yang ditemukan pada siklus I meliputi:

1. Interaksi antar siswa dalam kelompok belum maksimal.
2. Siswa yang dominan cenderung mendominasi diskusi, sehingga siswa yang kurang mampu menjadi pasif.
3. Proses pembelajaran belum sepenuhnya sesuai dengan rencana karena kurangnya adaptasi terhadap metode STAD.

Meskipun demikian, hasil penilaian menunjukkan adanya peningkatan:

- **Aspek Kognitif:** 100% (35 peserta didik) mencapai KKM.
- **Aspek Psikomotorik:** 51% (18 peserta didik) tuntas, sementara 49% (17 peserta didik) belum tuntas.
- **Aspek Afektif:** 100% (35 peserta didik) menunjukkan sikap antusias, percaya diri, dan kedisiplinan yang baik.

Gambar 2 Diagram Presentase Siklus II



Setelah mengevaluasi hasil siklus I, guru dan peneliti memberikan dorongan motivasi tambahan kepada peserta didik, seperti penghargaan, umpan balik positif, dan penyampaian tujuan pembelajaran yang lebih jelas. Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan semangat siswa dalam pembelajaran teori dan praktik lompat jauh gaya berjalan di udara.

Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan:

- **Aspek Kognitif:** 100% (35 peserta didik) mencapai KKM.
- **Aspek Psikomotorik:** 83% (29 peserta didik) tuntas, sementara 17% (6 peserta didik) belum tuntas.
- **Aspek Afektif:** 100% (35 peserta didik) menunjukkan sikap positif, seperti antusiasme, percaya diri, dan kerjasama dalam kelompok.

Siswa mulai terbiasa dengan model STAD, sehingga pembelajaran berlangsung lebih lancar. Mereka juga lebih mampu menerima perbedaan dalam kelompok, menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Siswa dengan kemampuan dominan mulai membantu teman-temannya yang kurang memahami materi, sehingga tercipta sinergi positif dalam kelompok.

Tantangan penerapan STAD dalam pendidikan jasmani meliputi pengelolaan waktu, penilaian individu, dan keterbatasan sarana. Diskusi dan praktik kelompok sering memakan waktu lebih lama, sehingga diperlukan pembagian sesi yang terstruktur. Penilaian kontribusi individu sulit diamati langsung, namun dapat diatasi dengan kombinasi penilaian formatif seperti observasi rekan sebaya, video praktik, dan jurnal refleksi. Keterbatasan ruang dan alat disiasati melalui rotasi, pengelompokan kecil, dan penyederhanaan aktivitas agar semua siswa tetap aktif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara di kelas X E SMA Negeri 1 Wonosari. Hasil menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan pada aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif dari pratindak, siklus I, hingga siklus II. Penelitian tindakan kelas (PTK) tentang penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara pada peserta didik kelas X E SMA Negeri 1 Wonosari tahun ajaran 2024/2025 dilakukan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari kondisi awal ke siklus I, serta dari siklus I ke siklus II. Pada kondisi awal, ketuntasan psikomotor hanya mencapai 29% (10 peserta didik), aspek

kognitif 60% (21 peserta didik), dan aspek afektif sudah mencapai 100%. Pada siklus I, ketuntasan psikomotor meningkat menjadi 51% (18 peserta didik), aspek kognitif dan afektif mencapai 100%. Selanjutnya, pada siklus II, ketuntasan psikomotor meningkat menjadi 83% (29 peserta didik), dengan aspek kognitif dan afektif tetap 100%.

Peningkatan ini dicapai melalui penerapan model STAD yang mendorong kolaborasi dan interaksi positif antar peserta didik dalam kelompok. Metode ini juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan memotivasi peserta didik untuk aktif berpartisipasi. Meskipun terdapat kendala seperti kesulitan mengingat teknik dasar saat ujian, hasil pembelajaran secara keseluruhan menunjukkan efektivitas metode ini dalam meningkatkan pemahaman kognitif, keterampilan psikomotor, dan sikap afektif. Dengan demikian, penerapan model STAD direkomendasikan untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Charlina *et al.* (2024) 'Effective Verbal Communication in Physical Education Learning and Sports Coaching to Improve Achievement and Health: A Systematic Review', *Retos*, 56, pp. 1139–1147. Available at: <https://doi.org/10.47197/retos.v56.107308>.
- Damopolii, I. and Rahman, S.R. (2019) 'The effect of STAD learning model and science comics on cognitive students achievement', *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(2). Available at: <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/2/022008>.
- Erwansyah, E. (2021) 'Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas Xi Smk', *Jurnal Tunas Pendidikan*, 3(2), pp. 152–160. Available at: <https://doi.org/10.52060/pgsd.v3i2.507>.
- Fiteriani, I. and Baharudin (2017) 'Analisis Perbedaan Hasil Belajar Kognitif Menggunakan Metode Pembelajaran Kooperatif yang Berkombinasi pada Materi IPA di MIN Bandar Lampung', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasae*, 4(4), pp. 1–30. Available at: <http://dx.doi.org/10.24042/terampil.v4i2.2224>.
- Muhajir, M. (2021) *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan KEMDIKBUDRISTEK*. Available at: <http://buku.kemdikbud.go.id>.
- Nur Syamsu, F., Rahmawati, I. and Suyitno, S. (2019) 'Keefektifan Model Pembelajaran STAD terhadap Hasil Belajar Matematika Materi Bangun Ruang', *International Journal of Elementary Education*, 3(3), p. 344. Available at: <https://doi.org/10.23887/ijee.v3i3.19450>.
- Ramafrizal, Y. and Julia, T. (2018) 'Kajian Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Teams Achievement Division) Dalam Upaya Meningkatkan Efektifitas Proses Belajar Mengajar Akuntansi', *OIKOS Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, II. Available at: <https://doi.org/10.23969/oikos.v2i2.1049>.