

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STAD PADA KELAS X MIA-2 SMA NEGERI 1 KERTOSONO**

**Riski Putra Suhendra**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya, riski.putra27@gmail.com

**Vega Candra Dinata**

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah pada hasil pengalaman praktek mengajar dilapangan hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok siswa rendah atau hanya ada beberapa siswa yang berhasil melakukan lompatan dan tuntas. Dengan demikian peneliti berencana membuat satu model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Mia-2 di SMA Mia-2 Negeri 1 Kertosono. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan model pembelajaran STAD dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Mia-2 di SMA Mia-2 Negeri 1 Kertosono. Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pada penelitian ini menggunakan 1 siklus dalam pelaksanaannya. Ada beberapa model pembelajaran yang digunakan dalam mengajar. Model pembelajaran *Student Team Achievement Division (STAD)* merupakan salah satu tipe kooperatif yang menekankan pada adanya aktifitas dan interaksi diantara siswa. Selain mudah diterapkan model pembelajaran ini menggunakan kelompok-kelompok kecil belajar. Dalam kelompok ini siswa dapat lebih bebas berinteraksi tidak hanya dengan gurunya saja tetapi juga dapat berinteraksi dengan siswa yang lain, sehingga siswa akan menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil dari penelitian ini berdasarkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok yaitu penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD selama dua siklus meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok di kelas X MIA-2 SMA Negeri 1 Kertosono. Menurut hasil belajar pada studi awal sebesar 10% , setelah penelitian siklus 1 dilakukan meningkat menjadi 84%.

**Kata Kunci :** model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Achievement Division*, lompat jauh gaya jongkok dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

### **Abstract**

Physical education, sport and health is learning process through physical activities which is design to increasing the health of physical, develop motorik skill, knowledge, healthy behaviors, active, sportive, and good emotion. The problem in this research faced from the result from teaching experience in the field students' learning result shows low or only few of them who successful and pass doing long jump. This study use one of the cooperative learning model type STAD to increasing the students' result in the long jump material to tenth graders in senior high school 1 kertoso. This study aims to see how the use of STAD learning model increasing the students' result in the long jump material to tenth graders in senior high school 1 kertoso. The method of this result was classroom action research. This study using one cycles in the applications. There are some of learning types that can be used in the teaching. Cooperative learning model STAD type is one of the cooperative types which is focused in the activities and students' interaction. Its' easy to apply used small grouping. In the group, the students feel free to make interactions not only with the teacher but also with other students, so, the students became more active in the learning activities. The result of this study in the students' long jump based on the use of cooperative learning model type STAD in two cycles increased the students learning result in the long jump material to tenth graders in senior high school 1 kertoso. The result shows in the first study it increased 10% , then after cycle one 84%.

**Keywords :** cooperative learning model type *Student Team Achievement Division*, long jump, the students learning result.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus berpusat pada guru saja tetapi keberadaan siswa juga sangat berperan dalam model pembelajaran jasmani. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak membelajarkan pendidikan jasmani. Guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak sebagai fasilitator dan pemberi semangat untuk berusaha menciptakan kondisi pembelajaran yang efektif sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan baik.

Menurut Bloom (dalam Suprijono, 2009: 6) hasil belajar yaitu mencakup kemampuan keterampilan, pengetahuan, dan sikap. Domain kognitif adalah *knowledge, comprehension, application, analysis, synthesis, dan evaluation*. Domain afektif adalah *receiving, responding, valuing, organization, dan characterization*. Domain psikomotor meliputi *initiatory, pre-rotine, dan rountinized*. Pada hasil pengalaman gajar peneliti pada saat PPL di SMA Negeri 1 Kertosono tahun 2013 dan berdasarkan hasil observasi peneliti dengan guru penjasorkes di sekolah tersebut siswa kurang memahami penjelasan materi lompat jauh gaya jongkok yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil pengamatan hasil belajar data pada studi awal diperoleh bahwa nilai pengetahuan mendapatkan rata-rata nilai 54,1 sedangkan penilaian sikap 65,7 dan keterampilan mendapatkan nilai rata-rata 67,8. Pada hasil nilai rata-rata dari tiga aspek penilaian pada studi awal yaitu diperoleh hasilnya 63 dan dapat disimpulkan masih dibawah KKM, jika dilihat dari hasil ketuntasan belajar siswa ada 10% yang tuntas dari jumlah keseluruhan siswa. Dari hasil nilai rata-rata belajar yang sudah didapat maka pada hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok di kelas X Mia-2 SMA Negeri 1 Kertosono belum memenuhi KKM dimana nilai ketuntasan minimalnya 75.

Peneliti mencoba memberikan usul bahwa untuk meningkatkan hasil belajar perlu adanya perubahan dalam model pembelajaran, kemudian peneliti menjelaskan macam-macam model pembelajaran diantaranya model pembelajaran kooperatif tipe STAD, *Jigsaw*, TPS dan Tipe Investigasi Kelompok. Peneliti meminta model pembelajaran mana yang bisa digunakan

dan mudah untuk diterapkan untuk mengatasi permasalahan ini. Dari beberapa model pembelajaran yang sudah dijelaskan, guru memilih model pembelajaran STAD, karena menurut beliau model ini tidak memerlukan banyak langkah-langkah yang digunakan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri ketika proses belajarnya bekerjasama dalam berkelompok.

Dalam tipe STAD ini guru membuat kelompok-kelompok kecil dipilih secara heterogen, yang didalamnya campuran dari tingkat prestasi, jenis kelamin, latar belakang dan suku. Guru menyajikan pelajaran, kemudian siswa bekerja dalam tim mereka dan memastikan bahwa seluruh anggota kelompok telah menguasai pelajaran tersebut (Suryanti, 2009: 16)

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin penelitian ini dilakukan. Diharapkan rencana penelitian ini mampu membantu guru penjasorkes di SMA Negeri 1 Kertosono untuk meningkatkan hasil belajar pada materi lompat jauh gaya jongkok. Dari uraian tersebut, peneliti akan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) tentang “Peningkatan Hasil Belajar Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Model Pembelajaran kooperatif tipe STAD studi pada kelas X Mia-2 di SMA Negeri 1 Kertosono”.

Penelitian ini bermanfaat untuk melatih sikap ilmiah dan daya pikir dalam rangka mendapatkan kebenaran penelitian kemudian dapat mengetahui sejauh mana pemahaman siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok menggunakan model pembelajaran kooperatif STAD, Memberikan gambaran mengenai materi lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan dengan model pembelajaran kooperatif STAD sebagai upaya pemecahan masalah untuk menyempurnakan cara mengajar guru, Penelitian ini bermanfaat untuk sebagai motivasi bagi guru pendidikan jasmani dan kepala sekolah untuk lebih memperhatikan dan mengembangkan inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung.

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang ada pada atletik, dimana atletik itu sendiri adalah merupakan olahraga tertua yang dianggap sebagai induk olahraga seperti lari, lompat dan lempar. Pada lompat jauh yaitu suatu bentuk gerakan keterampilan gerak berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Suherman, 2001: 36). Lompat jauh gaya jongkok terdiri dari beberapa unsur yaitu : awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur tersebut merupakan satu rangkaian untuk melakukan satu lompatan.

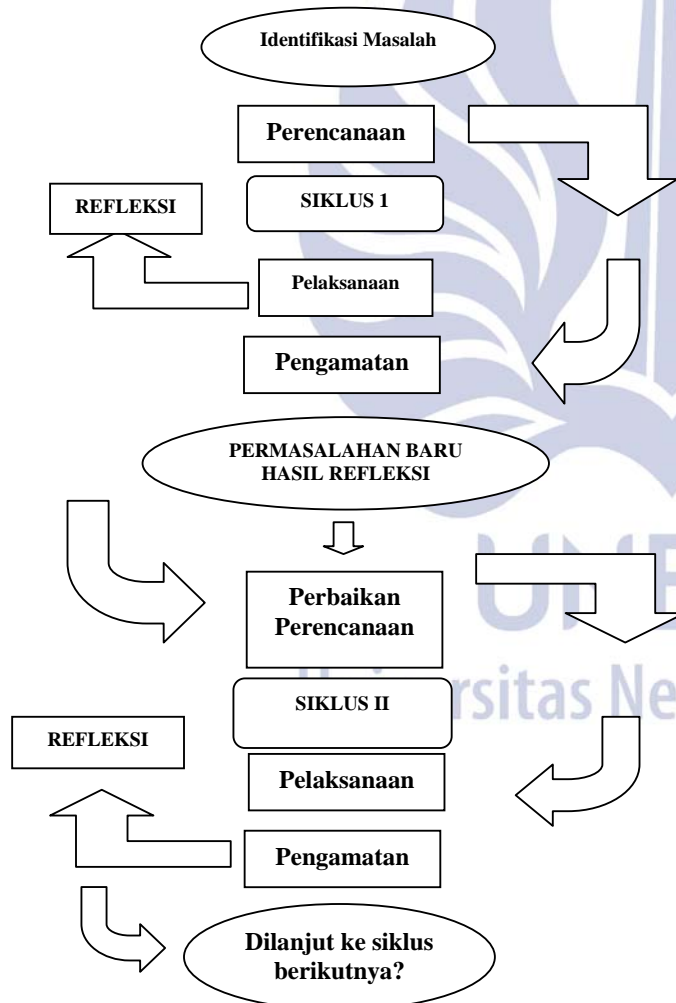
Student Team Achievement Division (STAD) ini guru membuat kelompok-kelompok kecil dipilih secara heterogen, yang didalamnya campuran dari tingkat prestasi, jenis kelamin, latar belakang dan suku. Guru

menyajikan pelajaran, kemudian siswa bekerja dalam tim mereka dan memastikan bahwa seluruh anggota kelompok telah menguasai pelajaran tersebut (Suryanti, 2009: 16). Di setiap kelompok tersebut salah satu siswa memiliki kemampuan yang lebih baik dari anggota kelompoknya kemudian siswa tersebut dapat membantu teman yang kurang memahami penjelasan materi dari guru dalam kelompok tersebut

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang dilakukan oleh guru dan dosen di kelas (sekolah dan perguruan tinggi) tempat ia mengajar yang bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas dan kuantitas proses pembelajaran di kelas (Iskandar, 2012: 20).

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Model Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Iskandar, 2012: 48)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah memperoleh hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, data kemudian akan dianalisis untuk mengetahui besar peningkatan keberhasilan dari penelitian tindakan kelas yang sudah dilakukan pada materi lompat jauh gaya jongkok menggunakan model pembelajaran kooperatif STAD. Pada hasil penelitian ini akan dibahas tentang penilaian rata-rata ketuntasan belajar siswa untuk mengetahui seberapa besar peningkatan prestasi belajar siswa selama peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Dalam penelitian ini, terdapat empat kali penelitian materi lompat jauh gaya jongkok sesuai silabus kurikulum 2013 untuk SMA/SMK tahun ajaran 2013/2014. Empat kali pertemuan terdiri dari 1) satu kali pertemuan pada studi awal, 2) dua kali pertemuan pada siklus I, 3) penerapan model pembelajaran pada pertemuan tiga dan tes pengambilan nilai siklus I pada pertemuan ke empat.

### Siklus I

#### Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi perencanaan yang telah disusun sebagaimana pada tahap sebelumnya yaitu tahap perencanaan tindakan. Pelaksanaan ini terdiri dari dua pertemuan. Tiap pertemuannya terdiri dari tiga jam pelajaran. Satu jam pelajaran terdapat di kelas dan dua jam pelajaran terdapat di lapangan.

Pada kegiatan siklus I guru menjelaskan mengenai prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas dan memberikan materi lompat jauh gaya jongkok. Pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I nilai kognitif atau pengetahuan yaitu 93, kemudian pada penilaian afektif atau sikap 74,1 dan yang terakhir pada penilaian psikomotor atau keterampilan yaitu 76,2.

Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa pada Siklus I Secara garis besar, rekapitulasi hasil belajar siswa pada siklus I bisa dikatakan mengalami peningkatan dibandingkan dengan studi awal. Berikut penjelasan mengenai rekapitulasi hasil belajar pada siklus I:

- Nilai rata-rata hasil belajar siswa dari studi awal hingga siklus I dapat dikatakan meningkat. Nilai rata-rata hasil belajar pada studi awal yaitu 63, sedangkan nilai rata-rata pada siklus I yaitu 81. Dilihat dari rata-rata ketuntasan hasil belajar pada siklus I yang berjumlah 37 orang, 34 siswa telah tuntas dalam materi lompat jauh gaya jongkok dan 3 siswa yang belum tuntas.

#### b. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi pada siklus I, Pada studi awal nilai rata-rata hasil belajarnya sebesar 63 dan pada siklus I rata-rata hasil belajarnya sebesar 81, harapan dari peneliti apabila



rata-rata hasil belajar sudah nilai mencapai melampaui KKM 75 dengan keberhasilan presentase melampaui 75%, penelitian ini dinyatakan sudah berhasil dan selesai. Jadi dari hasil belajar dari studi awal ke siklus I rata-rata nilai hasil belajarnya 81 dengan keberhasilan presentase 84%, penelitian ini dinyatakan selesai. Jadi dapat direfleksikan sebagai berikut: penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD yang diberikan pada kelas X Mia-2 di SMA Negeri I Kertosono pada siklus I dinyatakan sudah selesai dan tidak perlu dilakukan siklus II.

**Pembahasan**

Tabel 1. Rekapitulasi Perkembangan

Aspek	Hasil Rekapitulasi	
	Studi Awal	Siklus I
Jumlah siswa yang tuntas	4	34
Jumlah siswa yang belum tuntas	33	3
Rata-rata ketuntasan	10%	84%

Ditinjau dari peningkatan jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan hal ini dapat dilihat pada tabel dimana pada studi awal terdapat 4 siswa yang tuntas atau 10% dari jumlah total siswa kelas X Mia-2 SMA Negeri 1 Kertosono dalam materi lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD. Sedangkan pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan, yaitu terdapat 34 siswa yang berhasil atau sebesar 84% dari jumlah siswa kelas X Mia-2 SMA Negeri 1 Kertosono. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yaitu peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada kelas X Mia-2 SMA Negeri 1 Kertosono mengalami peningkatan.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan data yang sudah terkumpul, diperoleh data sebagaimana yang telah dipaparkan dalam bab IV. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Mia-2 di SMA Negeri 1 Kertosono

**Saran**

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab IV, peneliti memiliki beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe

STAD efektif dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa. Guru penjasorkes hendaknya terus berupaya mengembangkan inovasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

2. Perlu adanya motivasi untuk para siswa yang masih belum tuntas hasil belajarnya pada materi lompat jauh gaya jongkok agar setiap tahapan dalam proses pembelajaran dengan keseriusan sehingga hasilnya akan optimal.

**DAFTAR RUJUKAN**

Hamalik, Oemar 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sanjaya,Wina 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana Media Grup.

Suryanti,dkk 2009 *Model-Model Pembelajaran Inovatif: Unesa Unipres*

Syarifuddin, Aip 1992. *Atletik*. Surabaya: Unipres.

Tabroni, Muhammad dan Mustofa, arif 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar-ruzz Media.