

**ARTIKEL**

**PENERAPAN MODEL KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN  
AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI**



**Oleh**

**I Dewa Putu Wira Adhi**

**NIM. 0816011030**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2013**

# **PENERAPAN MODEL KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI**

**I Dewa Putu Wira Adhi**

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah

Undiksha Singaraja, Jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp. (0362) 32559

e-mail: [wira.adhi@yahoo.com](mailto:wira.adhi@yahoo.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian siswa kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg, berjumlah 32 orang dengan rincian 16 orang putra dan 16 orang putri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis data pada siklus I aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal sebesar 8,18 (aktif), dan pada siklus II sebesar 9.35 (aktif). Dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 1,17. Persentase hasil belajar berguling senam lantai secara klasikal pada siklus I sebesar 71,88% (baik), dan pada siklus II sebesar 84,38% (baik). Dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 12,5%. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg tahun pelajaran 2012/2013.

**Abstract:** This study aims to improve the activity and learning outcomes through the implementation of rolling gymnastics floor cooperative learning model STAD on ten grade students of SMA Negeri 1 Channel A Selemadeg school year 2012/2013. This research is a classroom action research was conducted in two cycles, consisting of an action plan, action, observation and reflection. Research subjects ten grade students of SMA Negeri 1 Channel A Selemadeg, totaling 32 people with the details of 16 sons and 16 daughters. Data were analyzed using descriptive statistics. Results of data analysis in the first cycle and learning activities in the classical rolling floor exercises at 8.18 (active), and the second cycle was 9.35 (active). From cycle I to cycle II was increased by 1.17. Percentage of learning outcomes in the classical rolling floor exercises in the first cycle of 71.88% (excellent), and the second cycle of 84.38% (excellent). From cycle I to cycle II, an increase of 12.5%. Based on the analysis of data and discussion is concluded that the activity and learning outcomes gymnastics floor rolled up through the implementation of cooperative learning model STAD on ten grade students of SMA Negeri 1 Channel A Selemadeg school year 2012/2013.

Kata-kata kunci: Model pembelajaran kooperatif tipe STAD, aktivitas, hasil belajar, senam lantai.

## PENDAHULUAN

Peran pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan dalam setiap lembaga pendidikan sangat penting untuk menciptakan kehidupan yang cerdas, damai, terbuka dan demokratis. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) salah satu bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan dalam setiap lembaga pendidikan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan pada hari Selasa, 4 September sampai dengan hari Rabu, 19 September 2012 di SMA Negeri 1 Selemadeg, pada siswa kelas XA dalam pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi berguling senam lantai dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar siswa berguling senam lantai (berguling ke depan dan ke belakang) menunjukkan 10 orang (31,25%) aktif dan 22 orang (68,75%) tidak aktif. Persentase secara individu yaitu: siswa yang mendapat kategori sangat aktif berjumlah 3 orang (9,37%), 7 orang (21,88%) aktif, 15 orang (46,87%) cukup aktif, 7 orang (21,88%) memiliki aktivitas kurang aktif dan tidak ada siswa yang mendapat

kategori sangat kurang aktif. Rata-rata aktivitas belajar siswa secara klasikal baru mencapai 5,63%. Aspek-aspek hasil belajar yang diamati yaitu: aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor, siswa yang tuntas terdiri dari 5 orang (15,63%) dan yang tidak tuntas 27 orang (84,37%), siswa yang berada pada kategori sangat baik tidak ada (0%), baik sebanyak 5 orang (15,63%), cukup baik sebanyak 17 orang (53,12%), kurang baik sebanyak 10 orang (31,25%), dan sangat kurang baik tidak ada (0%). Rata-rata hasil belajar siswa secara klasikal diperoleh sebesar 68,81%. Hasil belajar dikatakan tuntas atau berhasil apabila berada pada persentase 75% secara klasikal. Dengan menganalisa data hasil belajar siswa secara keseluruhan terlihat hasil belajar masih tergolong rendah dan kurang, karena belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah.

Berdasarkan hasil refleksi awal, masalah umum yang dialami siswa dalam proses pembelajaran berguling senam lantai yaitu: masih terpusatnya pembelajaran pada guru, siswa masih belajar secara individu,

rendahnya aktivitas siswa untuk belajar, dan model pembelajaran masih bersifat konvensional. Adapun permasalahan yang dialami siswa dalam pembelajaran tersebut dari segi aktivitas belajar siswa yaitu: (1) dilihat dari segi lisan siswa belum berani mengemukakan pendapat dalam proses pembelajaran, (2) dari segi *metrik* siswa belum mampu melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan materi pelajaran dengan baik dan benar, (3) dari segi mental siswa belum bisa memecahkan masalah atau kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses pembelajaran, dan (4) dari segi emosional siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan berguling senam lantai. Sedangkan untuk hasil belajar permasalahan yang muncul terdapat pada aspek kognitif dan psikomotor yang masih kurang, untuk aspek afektifnya sudah berada dalam kategori baik. Permasalahan pada aspek kognitif adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai materi berguling senam lantai, hal ini disebabkan oleh kurangnya kesempatan yang diberikan untuk siswa dalam memahami materi teori dalam materi berguling senam lantai.

Pada aspek psikomotor permasalahan yang terjadi adalah masih banyak siswa yang salah dalam melakukan gerakan, baik dari sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

Pembelajaran kooperatif adalah pembelajaran yang secara sadar dan sengaja mengembangkan interaksi yang silih asuh untuk menghindari ketersinggungan dan kesalahpahaman yang dapat menimbulkan permusuhan (Nurhadi, dkk. 2004: 61). Tujuan kooperatif terjadi jika siswa dapat mencapai tujuan mereka hanya jika siswa lain dengan siapa mereka bekerja sama mencapai tujuan yang ingin dicapai. Tujuan-tujuan pembelajaran ini mencakup tiga tujuan penting, yaitu hasil belajar akademik, penerimaan terhadap keragaman, dan pengembangan keterampilan sosial (Ibrahim dkk, 2000: 7).

Salah satu model pembelajaran kooperatif yang dimaksudkan yaitu model kooperatif tipe STAD. STAD adalah tipe pembelajaran yang paling sederhana yang mengelompokkan siswa menjadi 4-5 orang siswa secara heterogen.

Peneliti memilih model pembelajaran kooperatif tipe STAD

karena melalui model ini siswa dapat mengajukan argumentasinya, mendengar pendapat temannya, mencermati apa yang disampaikan dan dibuat oleh temannya, bertukar pikiran, melengkapi pengetahuannya sehingga tercipta suasana belajar yang nyaman dan kondusif. Di samping itu juga, setiap anggota kelompok bertanggung jawab atas keberhasilan belajar mereka sendiri dan keberhasilan belajar anggota kelompok yang lain, sehingga sifat individual siswa menjadi berkurang. Siswa yang memiliki kemampuan rendah akan dapat memahami pelajaran karena selalu mendapatkan penjelasan dari rekannya yang memiliki kemampuan yang lebih tinggi, sehingga saat menjawab pertanyaan siswa akan mampu mengerjakannya sendiri.

Keunggulan model pembelajaran kooperatif tipe STAD yaitu: a) siswa lebih mampu mendengarkan, menerima, dan menghormati serta menerima orang lain. b) siswa mampu mengidentifikasi akan perasaannya juga perasaan orang lain. c) siswa dapat menerima pengalaman dan dimengerti orang lain. d) siswa

mampu meyakinkan dirinya untuk orang lain dengan membantu orang lain dan meyakinkan dirinya untuk saling memahami dan mengerti. e) siswa mampu mengembangkan potensi individu yang berhasil guna dan berdaya guna, kreatif, bertanggungjawab, mampu mengaktualisasikan dan mengoptimalkan dirinya terhadap perubahan yang terjadi.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg tahun pelajaran 2012/2013.

Pemilihan tentang model pembelajaran kooperatif tipe STAD juga dikuatkan oleh hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya, diantaranya: 1) Juli Arniti, Ni Wayan (2012: 106) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling (*roll*) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII6 SMP Negeri 1 Selat Karangasem tahun pelajaran 2011/2012. 2) Sedian, I Made (2012: 105) menemukan bahwa aktivitas dan

hasil belajar berguling (*roll*) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XI IPA 2 Negeri SMA Negeri 1 Tegallalang. 3) Setiadi, Irika (2011: 105) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar bola voli meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sukawati tahun pelajaran 2011/2012.

Kata 'senam' merupakan terjemahan dari kata *gymnastiek* (bahasa Belanda) atau *gymnastic* (bahasa Inggris). Kata-kata itu diambil dari kata asalnya, yaitu *gymnas* (bahasa Yunani), yang artinya telanjang atau setengah telanjang. Menurut Syarifuddin (1997: 25), senam dalam bahasa Indonesia adalah gerak badan dan bersenam adalah menggeliat atau meregang-regangkan anggota badan sehabis bangun tidur. Senam adalah bentuk-bentuk gerakan tubuh. Gerakan ini direncanakan dan disusun secara teratur menurut kelompok bagian tubuh yang bekerjasama untuk melakukan suatu gerakan.

## **METODE**

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas memiliki karakteristik penting yaitu problema yang diangkat untuk dipecahkan harus selalu berangkat dari persoalan praktek pembelajaran sehari-hari yang dihadapi oleh guru.

Penelitian dilaksanakan di kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg tahun pelajaran 2012/2013. Dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan pertemuan setiap siklus 2 kali pertemuan. Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, I Nyoman, 2006: 111).

## **HASIL**

Hasil penelitian siklus I pada aktivitas belajar yaitu: bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat aktif 5 orang (15,63%), aktif 26 orang (81,25%), cukup aktif 1 orang (3,12%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada (0%). Rata-rata aktivitas belajar siswa adalah 8,18. Bila dikonversikan ke dalam penggolongan aktivitas belajar siswa

berada pada rentang  $7 \leq \bar{X} < 9$  atau berada dalam kategori aktif.

**Tabel 1.1 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus I**

No	Kategori	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Aktif	$\bar{X} \geq 9$	5 orang	15,63%
2	Aktif	$7 \leq \bar{X} < 9$	26 orang	81,25%
3	Cukup Aktif	$5 \leq \bar{X} < 7$	1 orang	3,12%
4	Kurang Aktif	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-
5	Sangat Kurang Aktif	$\bar{X} < 3$	-	-
<b>Jumlah</b>			32 orang	100%

Pada data hasil belajar didapatkan bahwa siswa yang berada pada kategori sangat baik tidak ada (0%), kategori baik 23 orang (71,87%), kategori cukup baik 9 orang (28,13%), kategori kurang baik dan kategori sangat kurang baik tidak ada (0%). Ini berarti terdapat 23 orang (71,87%) dapat dikatakan tuntas dan 9 orang (28,13%) dikatakan belum tuntas. Ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal mencapai 77,60%. Berada pada rentang 75%–84% berada dalam kategori baik (tuntas)

**Tabel 1.2 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus I**

No	Rentang Skor	Predikat	Jumlah Siswa	Persentase
1	85-100	Sangat Baik (A)	-	-
2	75-84	Baik (B)	23 orang	71,87%
3	60-74	Cukup (C)	9 orang	28,13%
4	45-59	Kurang (D)	-	-
5	0-44	Sangat Kurang (E)	-	-
<b>Jumlah</b>			32 orang	100%

Hasil penelitian siklus II pada aktivitas belajar yaitu: yang berada pada kategori sangat aktif 24 orang (75%), aktif 8 orang (25%), cukup aktif tidak ada (0%), kurang aktif tidak ada (0%) dan sangat kurang aktif tidak ada (0%). Adapun nilai rata-rata aktivitas belajar siswa adalah 9,35. Bila dikonversikan ke dalam penggolongan aktivitas belajar siswa berada pada rentang  $\bar{X} \geq 9$  atau berada dalam kategori sangat aktif.

**Tabel 1.3 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus II**

No	Kategori	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Aktif	$\bar{X} \geq 9$	24 orang	75%
2	Aktif	$7 \leq \bar{X} < 9$	8 orang	25%
3	Cukup Aktif	$5 \leq \bar{X} < 7$	-	-
4	Kurang Aktif	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-
5	Sangat Kurang Aktif	$\bar{X} < 3$	-	-
<b>Jumlah</b>			32 orang	100%

Data hasil belajar didapatkan bahwa siswa yang berada pada kategori sangat baik 2 orang (6,25%), kategori baik 25 orang (78,12%), kategori cukup baik 5 orang (15,63%), kategori kurang baik tidak ada (0%) dan kategori sangat kurang baik tidak ada (0%). Ini berarti terdapat 27 orang (84,37%) dapat dikatakan tuntas dan 5 orang (15,63%) dikatakan belum tuntas. Ketuntasan siswa secara klasikal mencapai 80,23%. Bila dikonversikan ke dalam tingkat penguasaan kompetensi berada pada rentang 75%-84% berada dalam kategori baik (tuntas).

**Tabel 1.4 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus II**

No	Rentang Skor	Predikat	Jumlah Siswa	Prosentase
1	85-100	Sangat Baik (A)	2 orang	6,25%
2	75-84	Baik (B)	25 orang	78,12%
3	60-74	Cukup (C)	5 orang	15,63%
4	45-59	Kurang (D)	-	-
5	0-44	Sangat Kurang (E)	-	-
Jumlah			32 orang	100%

## PEMBAHASAN

### ❖ Peningkatan Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai pada Siklus I dan Siklus II

Peningkatan yang terjadi pada aktivitas belajar berguling senam lantai,

dimana rata-rata aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal pada siklus I sebesar 8,18 dan rata-rata aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal pada siklus II sebesar 9,35. Peningkatan aktivitas belajar berguling senam lantai dari siklus I ke siklus II adalah sebesar 3,12. Data peningkatan aktivitas berguling senam lantai merupakan bukti dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini, siswa dapat mendapat kesempatan yang luas untuk melatih keterampilan dan juga memberikan waktu yang luas untuk belajar gerak baik secara individu maupun secara kelompok, suasana belajar siswa selama kegiatan pembelajaran nampak bebas, ceria, bergairah, dan kondusif.

### ❖ Peningkatan Hasil Belajar Berguling Senam Lantai pada Siklus I dan Siklus II

Peningkatan yang terjadi pada hasil belajar berguling senam lantai, dimana persentase ketuntasan berguling senam lantai secara klasikal pada siklus I sebesar 71,88% dan persentase ketuntasan berguling senam lantai secara klasikal pada siklus II sebesar 84,38% dan terjadi peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar berguling senam lantai dari siklus I ke siklus II sebesar 12,5%. Peningkatan ini tidak terlepas dari penerapan model pembelajaran



kooperatif tipe STAD secara optimal dengan perbaikan-perbaikan pembelajaran sesuai dengan kekurangan-kekurangan, hambatan dan kendala-kendala yang terjadi pada setiap siklus sebelumnya.

#### ❖ **Teori-teori Pendukung dalam Proses Pembelajaran**

Hasil penelitian ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya, antara lain: 1) Juli Arniti, Ni Nyoman (2012: 106) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling (*roll*) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII6 SMP Negeri 1 Selat Karangasem tahun pelajaran 2011/2012. 2) Sedian, I Made (2012: 105) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling (*roll*) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XI IPA 2 Negeri SMA Negeri 1 Tegallalang. 3) Setiadi, Irika (2011: 105) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar bola voli meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sukawati tahun pelajaran 2011/2012.

#### ❖ **Kendala-Kendala dalam Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian yang sudah dilaksanakan ini tidaklah selalu berjalan

dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan dan yang sudah direncanakan. Karena ada kendala-kendala yang dihadapi peneliti dalam menjalankan penelitian ini. Adapun kendala-kendala yang dihadapi adalah: (1) matras senam lantai yang dimiliki sekolah kurang dari jumlah kelompok yang sudah direncanakan, (2) kurangnya keberanian siswa untuk mencoba gerakan berguling senam lantai, (3) Respon siswa untuk memahami materi lambat sehingga harus dijelaskan berulang-ulang.

Dari kendala-kendala yang dihadapi tersebut adapun yang dilakukan peneliti untuk memecahkannya sehingga penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar diantaranya adalah: (1) menggunakan matras yang sudah ada dan untuk kekurangannya di pinjamkan di sekolah lain, (2) memberikan pengetahuan kepada siswa bahwa berguling senam lantai dapat membuat tubuh lentur dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, (3) menjelaskan kembali secara berulang-ulang materi yang belum dimengerti.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Aktivitas belajar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg tahun pelajaran 2012/2013.

Hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Selemadeg tahun pelajaran 2012/2013.

Saran peneliti diharapkan kepada guru penjasorkes bisa menerapkan model pembelajaran STAD karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ibrahim, Muslimin, dkk. 2000. *Pembelajaran Kooperatif*. Surabaya: University Press.
- Juli Arniti, Ni Nyoman. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Berguling (Roll) Senam Lantai pada Siswa Kelas VIII 6 SMP Negeri 1 Selat Karangasem*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Kanca, I Nyoman. 2006. *Metodelogi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Nurhadi, dkk. 2004. *Pembelajaran Kontekstual Penerapannya dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Sediana, I Made. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Berguling (Roll) Senam Lantai pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Tegallalang*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Setiadi, Irika. 2011. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sukawati*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Syarifuddin Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.