

ARTIKEL

**PENERAPAN KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN
AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TEKNIK LOMPAT JAUH**



**Oleh
Nyoman Suwartana
NIM 0816011141**

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

PENERAPAN KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR TEKNIK LOMPAT JAUH

Nyoman Suwartana

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah
Undiksha Singaraja, Jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp. (0362) 32559
e-mail: suartananyoman@ymail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, yang terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi atau evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar, berjumlah 42 orang dengan rincian 19 siswa putra dan 23 siswa putri. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis data observasi awal aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh secara klasikal sebesar 5,52 (cukup aktif), setelah diberi tindakan pada siklus I aktivitas belajar meningkat sebesar 61,90% menjadi 7,50 (aktif) dan meningkat 23,81% menjadi 8,37 pada siklus II. Analisis data hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada observasi awal secara klasikal sebesar 19,05% setelah diberi tindakan pada siklus I hasil belajar meningkat sebesar 52,38% menjadi 71,43% dan meningkat sebesar 16,67% menjadi 88,09% pada siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII E SMP 1 Negeri Banjar tahun pelajaran 2012/2013. Disarankan kepada guru penjasorkes untuk menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada siswa.

Abstract: This study aimed to improve the activity and results of learning basic techniques of long jump through the application of cooperative learning model STAD on the students of class VIII E of SMP Negeri 1 Banjar in the academic year 2012/2013. This study was designed in the form of classroom action research which conducted in two cycles. Each cycle involved four steps, namely: planning, action, observation or evaluation, and reflection. The research subjects were the students of class VIII E of SMP Negeri 1 Banjar, which consisted of 42 students with 19 male and 23 female. The data were analyzed using descriptive statistical analysis. From the preliminary observation, it was found that the students classically were categorized quite active (19,05%). After the action was given in cycle I by implementing the STAD model, the learning outcomes increased 52,38% became 71.43% and it was also increased 16,67% became 88,09% on the second cycle. Based on the results of the data analysis and discussion, it can be concluded that the activity of the basic techniques and learning outcomes of long jump improved through the application of cooperative learning model STAD on the students class VII.D of SMP Negeri 1 Banjar school year 2012/2013. It was recommended to the teachers of Physical Education to use STAD cooperative learning model because it can increase the activity and the results of learning basic techniques long jump to the students.

Kata-kata kunci: Model Pembelajaran kooperatif tipe STAD, aktivitas, hasil belajar, teknik dasar lompat jauh.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) adalah salah satu mata pelajaran yang wajib dimasukkan dalam kurikulum di semua jenjang pendidikan. Penjasorkes merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2009: 3). Terlebih lagi penjasorkes merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dansosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 14-21 september 2012 dengan guru Penjasorkes di SMP Negeri 1 Banjar, dapat diketahui bahwa aktivitas belajar tergolong cukup aktif. Hal ini didasarkan pada hasil observasi awal siswa dengan menggunakan instrumen penilaian aktivitas belajar siswa. Dari penilaian

aktivitas belajar siswa dapat dilihat bahwa rata-rata aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 5,52% maka aktivitas belajar siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar secara klasikal tergolong cukup aktif. Aktivitas belajar siswa secara individu dari jumlah siswa 42 orang yaitu siswa yang berada pada kategori sangat aktif tidak ada, siswa aktif sebanyak 6 orang (14,29%), cukup aktif sebanyak 28 orang (66,67%), kurang aktif sebanyak 8 orang (19,04 %), Sangat Kurang aktif tidak ada dan jika digolongkan dari segi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75% jauh dari harapan. Dari hasil belajar siswa pada saat melaksanakan materi teknik dasar lompat jauh yaitu siswa yang memenuhi kategori sangat baik tidak ada, kategori baik sebanyak 8 orang (19,05%), siswa yang memenuhi kategori cukup baik sebanyak 34 orang (80,95%), kategori kurang baik tidak ada (0%), dan kategori sangat kurang baik tidak ada (0%). Jadi ketuntasan belajar (KB) siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar diperoleh sebesar 19,05% dan tergolong kedalam kategori sangat kurang jika di bandingkan kedalam

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 75%.

Menurut Joyce (dalam Trianto, 2007: 5) model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain. Sedangkan menurut (zonainfosemua: 2010) Model pembelajaran merupakan salah satu komponen utama dalam menciptakan suasana belajar yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan. Model pembelajaran yang menarik dan variatif akan berimplikasi pada minat maupun motivasi peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar di kelas.

Menurut Eggen dan Kauchak (dalam Trianto, 2007:42) pembelajaran kooperatif merupakan sebuah kelompok strategi pengajaran yang melibatkan siswa bekerja secara berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama. Dari penjelasan di atas, maka dalam pembelajaran kooperatif siswa dituntut untuk berinteraksi baik

didalam kelompok maupun antar kelompok guna mencapai tujuan bersama.

pembelajaran kooperatif adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang yang memiliki tingkat kemampuan yang berbeda (heterogen) dalam menyelesaikan tugas kelompok, setiap anggota saling bekerja sama dan membantu untuk memahami suatu materi pelajaran, memeriksa dan memperbaiki jawaban temannya yang salah, serta aktivitas lainnya dengan tujuan untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

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. Adapun langkah-langkah dari model pembelajaran kooperatif tipe STAD yaitu: 1) pembentukan kelompok, 2) menyajikan pembelajaran, 3) memberikan tugas pada kelompok, 4) memberikan kuis/pertanyaan, 5) evaluasi dan 6) kesimpulan. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: untuk

meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar tahun pelajaran 2012/2013.

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh. Sebab penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama yaitu, kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek, dan hentakan kaki (Winendra, dkk. 2008: 49). Sedangkan menurut (erzdudul: 2010) Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Gerakan lompat jauh dapat dibagi atas: awalan,

tolakan, melayang dan mendarat di bak pasir.

2. METODE

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara profesional (Kanca, I Nyoman, 2010: 107).

Penelitian dilaksanakan di kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar 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). Adapun prosedur yang harus dilalui dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal, (c) Perencanaan tindakan, (d) Pelaksanaan tindakan, (e) Observasi tindakan, dan (f) Refleksi hasil tindakan.

3. HASIL

Hasil penelitian siklus I pada aktivitas belajar yaitu: dapat diketahui bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat aktif (0%), aktif 32 orang (76,19%), cukup aktif 10 orang (23,81%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada (0%). Rata-rata aktivitas belajar siswa adalah 7,50. Bila dikonversikan ke dalam penggolongan aktivitas belajar siswa berada pada rentang $7 \leq \bar{X} < 9$ atau berada dalam kategori aktif.

Pada data hasil belajar didapatkan bahwa siswa yang berada pada kategori sangat baik tidak ada (0%), kategori baik 30 orang (71,43%), kategori cukup baik 12 orang (28,57%), kategori kurang baik dan kategori sangat kurang baik tidak ada (0%). Ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal mencapai 71,43%. Berada dalam kategori cukup baik.

Hasil penelitian siklus II pada aktivitas belajar yaitu: yang berada pada kategori sangat aktif 6 orang (14,29%), aktif 36 orang (85,71%), 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 8,37. Bila dikonversikan ke dalam penggolongan aktivitas belajar siswa berada pada rentang $7 \leq \bar{X} < 9$ atau berada dalam kategori aktif.

Data hasil belajar didapatkan bahwa siswa yang berada pada kategori sangat baik 4 orang (9,52%), kategori baik 33 orang (78,57%), kategori cukup baik 5 orang (11,91%), kategori kurang baik tidak ada (0%) dan kategori sangat kurang baik tidak ada (0%). Ketuntasan siswa secara klasikal mencapai 88,09% dalam kategori sangat baik (tuntas).

4. PEMBAHASAN

➤ Peningkatan Aktivitas Belajar

Peningkatan yang terjadi pada aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung), dimana rata-rata aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) secara klasikal pada siklus I sebesar 7,50 dan rata-rata aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) secara klasikal pada siklus II sebesar 8,37. Peningkatan aktivitas belajar teknik dasar Lompat jauh (gaya jongkok dan gaya

menggantung) dari siklus I ke siklus II adalah sebesar 0,87.

➤ **Peningkatan Hasil Belajar**

Peningkatan yang terjadi pada hasil belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung), dimana persentase ketuntasan teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) secara klasikal pada siklus I sebesar 71,43% dan persentase ketuntasan teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) secara klasikal pada siklus II sebesar 88,09% dan terjadi peningkatan persentase ketuntasan hasil belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) dari siklus I ke siklus II sebesar 16,67%.

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.

Data peningkatan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat

jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) merupakan bukti dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini, siswa 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. Disamping itu siswa dapat berkolaborasi dengan teman kelompoknya. Siswa belajar dan beraktivitas sendiri untuk memperoleh pengalaman, pengetahuan, pemahaman dan tingkah laku lainnya serta mengembangkan keterampilannya yang bermakna. Sehingga dalam hal ini, kegiatan atau aktivitas belajar siswa merupakan pondasi dan prinsip fundamental untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

➤ **Hasil Penelitian yang Mendukung**

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan teori-teori yang mendukung dalam proses pembelajaran. Hamalik (2001: 171) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran

yang menyediakan kesempatan belajar sendiri dan beraktivitas sendiri kepada siswa. Hasil belajar menunjuk pada perubahan struktur pengetahuan individu sebagai hasil dari situasi belajar. Sedangkan menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 116) Belajar adalah suatu proses yang melibatkan manusia secara orang per orang sebagai satu kesatuan organisasi sehingga terjadi perubahan pada pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) dan sikapnya (afektif). Siswa belajar dan beraktivitas sendiri untuk memperoleh pengalaman, pengetahuan, pemahaman dan tingkah laku lainnya serta mengembangkan keterampilannya yang bermakna. Sehingga dalam hal ini, kegiatan atau aktivitas belajar siswa merupakan pondasi dan prinsip fundamental untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Ini berarti bahwa jika materi yang telah diterima diulang kembali meski dengan materi yang berbeda, memungkinkan siswa lebih mengerti tentang materi yang diberikan. Seperti dalam teori psikologi daya, yang menyatakan bahwa melatih daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri atas mengamati, menangkap, mengingat,

menghayal, merasakan dan berpikir. Dengan mengadakan pengulangan maka daya-daya tersebut akan berkembang menjadi lebih sempurna, (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 46).

Selain itu, pemilihan tentang model pembelajaran STAD ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya, antara lain: (1) Agus Artha (2011: 118) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar *passing* bola voli meningkat melalui implementasi model pembelajaran STAD pada siswa kelas VIII.B SMP N 4 Busungbiu tahun pelajaran 2011/2012, (2) I Ketut Mangku (2011: 92-93) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar materi gerak dasar *roll* senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran STAD pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Kaliadem tahun pelajaran 2010/2011, (3) Heri Setiawan (2011: 113-114) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar materi teknik *passing* bola basket meningkat melalui implementasi model pembelajaran STAD pada siswa kelas VIII.D SMP N 2 Singaraja tahun pelajaran 2010/2011, (4) I Wayan Sudiarta

(2011: 129-130) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar materi teknik pukulan pencak silat meningkat melalui implementasi model pembelajaran STAD pada siswa VIII.B1 SMP N 4 Singaraja tahun pelajaran 2011/2012, (5) Satria Adi Utama (2011: 124-125) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar materi tolak peluru meningkat melalui implementasi model pembelajaran STAD pada siswa kelas VIII.A1 SMP N 1 Sawan tahun pelajaran 2010/2011 (6) Rachmatullah Rafsanjani (2012: 141-142) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar materi passing control sepakbola meningkat melalui implementasi model pembelajaran STAD pada siswa kelas XI IPB SMA N 2 Amlapura tahun pelajaran 2011/2012 (7) Pande Gde Suantara (2010: 152-153) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar materi passing control sepakbola meningkat melalui penerapan model pembelajaran STAD pada siswa kelas VIII B2 SMP N 6 Singaraja tahun pelajaran 2009/2010

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan bahwa: (1) Aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar tahun pelajaran 2012/2013. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh secara klasikal (\bar{X}) pada siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 0,8 dari 7,50 pada siklus I yang berada dalam kategori aktif menjadi 8,37 pada siklus II yang berada tetap dalam kategori aktif. Berdasarkan hasil dari skor rata-rata siklus I dan II didapatkan rata-rata aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh sebesar 7,94 yang berada pada kategori aktif (2) Hasil belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar tahun pelajaran 2012/2013. Hal ini dapat dilihat dari persentase rata-rata ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal untuk teknik dasar lompat jauh mengalami

peningkatan sebesar 16,67% dari 71,43% pada siklus I yang tergolong pada kategori cukup baik menjadi 88,09% pada siklus II yang tergolong pada kategori sangat baik. Rata-rata hasil belajar pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Banjar adalah 79,76% yang tergolong pada kategori baik.

*Berorientasi
Konstruktivistik.* Jakarta:
Prestasi Pustaka

Zonainfosemua, 2010. *Pengertian Model Pembelajaran.* Tersedia pada zonainfosemua.blogspot.com (diakses pada Tanggal 11 juni 2013).

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Atletik.* Yogyakarta: Pustaka Insani Madani.
- Dimiyati dan Moedjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Erzdudul, 2010. *Pengertian Lompat Jauh.* Tersedia pada erzdudul.wordpress.com (diakses pada Tanggal 11 juni 2013).
- Hamalik, Omar. 2004. *Proses Belajar Mengajar.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta, H.J.S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta.
- Kanca, I Nyoman. 2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan.* Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Trianto. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*