

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA
SISWA KELAS XI IPA 3 MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN
KOOPERATIF TIPE STAD DI SMAN 1 BANJARBARU**

Jhoni Aldi Rio Komatsu¹, Eka Purnama Indah², Abdullah Sani³

^{1,2} PJOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat

³ SMAN 1 Banjarbaru

peserta.44367@ppg.belajar.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to use the STAD cooperative learning model to determine whether students of class XI IPA 3 SMAN 1 Banjarbaru had improved their learning outcomes in the basic movement of backward rolls in floor gymnastics. The researcher collaborated with the Physical Education, Sports, and Health teacher to conduct Classroom Action Research (CAR). The planning, implementation, observation, and reflection stages of this study were divided into two cycles. Data from this study were obtained from tests, documentation, interviews, and observations. After that, the data went through three steps of analysis: data reduction, data presentation, and conclusion making. With an average score of 77.88, student learning outcomes in Cycle I showed a completion rate of 40%. However, some students still had difficulty practicing the basic movement method of backward rolls. However, the completion of learning outcomes significantly increased to 100% with an average score of 89.76 after the application of the STAD cooperative learning model in Cycle II. Therefore, this study leads to the conclusion that the STAD cooperative learning model can improve learning outcomes in the basic movement of backward rolls in floor gymnastics. Keywords: Learning Outcomes, Cooperative Type Stad

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk mengetahui apakah siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Banjarbaru telah meningkatkan hasil belajar mereka dalam gerak dasar senam lantai guling belakang. Peneliti bekerja sama dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dari studi ini dibagi menjadi dua siklus. Data dari studi ini diperoleh dari tes, dokumentasi, wawancara, dan observasi. Setelah itu, data melalui tiga langkah analisis: pengurangan data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan. Dengan nilai rata-rata 77,88, hasil belajar siswa pada Siklus I menunjukkan tingkat penyelesaian sebesar 40%. Namun, beberapa siswa masih kesulitan dalam mempraktikkan metode gerak dasar guling belakang. Namun, ketuntasan hasil belajar secara signifikan meningkat menjadi 100% dengan nilai rata-rata 89,76 setelah penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD di siklus II. Oleh karena itu, penelitian ini mengarah pada kesimpulan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar senam lantai guling belakang.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Kooperatif tipe STAD

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mendorong kemajuan keterampilan gerak, kemampuan fisik, serta pemahaman. Melalui pendidikan jasmani, siswa akan mendapatkan beragam ekspresi yang berkaitan dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan. Pendidikan jasmani juga termasuk salah satu mata pelajaran yang harus diadakan di semua sekolah, yakni sebagai pelajaran inti yang wajib diikuti oleh seluruh siswa (Hendryanto, 2025). Pendidikan jasmani adalah elemen dalam kurikulum pendidikan yang dapat membentuk karakter siswa, mengajarkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta membentuk semangat sportivitas siswa. Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat mendapatkan berbagai pengalaman pribadi untuk mendapatkan kesan yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik serta pemahaman mengenai gerakan manusia (Rahmat et al., 2018).

Pembelajaran yang diharapkan kurikulum adalah pembelajaran yang aktif, bermakna, berpusat pada peserta didik, berorientasi pada

pembelajara mendalam, menguatkan pada profil pancasila, diferensiatif, kolaboratif, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi serta karakter secara utuh. Dalam kondisi ini, peserta didik tidak hanya belajar untuk mengetahui, tetapi juga belajar untuk berpikir, berkarya, dan menjadi pribadi yang berkarakter (Anggraena yogi et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan di kelas 11 IPA 3 terdapat banyak siswa yang belum dapat melakukan gerak dasar guling belakang khususnya pada siswa putri hampir semua siswa tidak dapat melakukan guling belakang. Salah satu penyebab utama pada siswa yang belum bisa adalah takut untuk melakukan gerak guling belakang, kurangnya motivasi dari guru maupun rekan sebaya, serta kurangnya bimbingan terkait siswa yang belum dapat melakukan guling belakang. Terdapat hasil observasi yang saya lakukan menunjukkan hasil pada psikomotor 63,41% serta tes kognitif 66% yang dimana nilai tersebut masih tergolong rendah dengan standar KKM 80 pada siswa kelas 11 Ipa 3.

Harapan dari praktek senam lantai guling belakang adalah semua siswa dapat melakukan gerakan guling

belakang dengan baik dan benar serta tidak memiliki ketakutan dalam melakukan senam lantai guling belakang, kenyataannya banyak siswa yang tidak dapat melakukan guling belakang serta banyak siswa khususnya wanita memiliki ketakutan yang lebih yang membuat siswa tidak mau mencoba melakukan guling belakang.

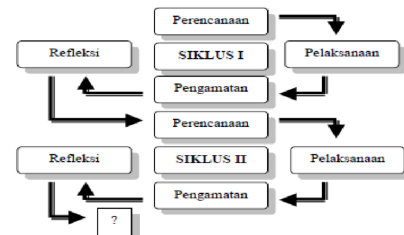
Kooperatif adalah cara sebagai suatu sikap atau tingkah laku bersama dalam bekerja atau membantu di antara satu sama lain dalam struktur kerjasama yang teratur dalam kelompok, yang terdiri dari dua orang atau lebih di mana keberhasilan kerja sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dari setiap anggota kelompok itu sendiri (Sudirman, 2024). Kooperatif dimaksud sebagai keterlibatan nyata dan pengaturan usaha antara dua atau lebih orang. Dasar yang paling penting dari perilaku kooperatif adalah usaha serius dari setiap anggota untuk saling mendukung dalam kinerja tugas atau pencapaian tujuan dari rekannya sendiri (Neni, 2009). Dalam menyelesaikan masalah yang sedang terjadi pada siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Banjarbaru kooperatif model pembelajaran yang cocok untuk menyelesaikan masalah yang

sedang dihadapi, siswa perlu motivasi serta dukungan dari teman sebaya dalam melakukan senam lantai guling belakang.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penelitian tindakan kelas (PTK) digunakan. Empat komponen model penelitian PTK oleh Winarno (2013) meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi digunakan dalam metodologi penelitian ini. Gambar 1 di bawah ini menggambarkan desain penelitian.

Gambar 1. Bagan Prosedur Penelitian Tindakan.



(Sumber : (Arikunto et al., 2015))

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Banjarbaru pada tanggal 13 April – 7 Mei 2026. Dengan sasaran penelitian pada kelas XI dengan jumlah 35 peserta didik. Kehadiran peneliti pada penelitian ini sebagai praktikan yang berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani untuk memecahkan masalah yang ada pada peserta didik kelas XI SMAN 1 Banjarbaru. Data untuk studi ini

dikumpulkan melalui pengujian, catatan lapangan, observasi, dan dokumentasi. Menurut (Winarno, 2013) tes adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang keterampilan atau pengetahuan seseorang.

Studi ini melibatkan satu pengamat yang berprofesi sebagai guru pendidikan jasmani. Mereka ditugaskan untuk mengawasi proses pembelajaran dan mengevaluasi hasil belajar siswa. Afektif, kognitif, dan psikomotor adalah tiga komponen yang digunakan untuk mengevaluasi hasil belajar. Tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin adalah tiga indikator yang akan digunakan untuk menilai. Sepuluh pertanyaan yang berkaitan dengan materi teknik dasar pencak silat tendangan depan, pukulan, dan elakan digunakan untuk menilai aspek kognitif.

Baik metode kuantitatif maupun kualitatif digunakan dalam analisis data studi ini. Hasil akan disajikan dalam gaya naratif dan presentasi data untuk memudahkan pemahaman analisis. Menentukan apakah penggunaan PTK telah meningkatkan hasil belajar siswa adalah tujuan dari analisis data. Dokumen dari wawancara guru dan catatan refleksi

guru digunakan sebagai data kualitatif guna mengidentifikasi peningkatan proses pembelajaran (Budiwanto, 2017). Adapun data kuantitatif dimanfaatkan dengan tujuan mengolah data dalam bentuk deskriptif persentase Menurut (Sudijono, 2014), tentang data deskriptif kuantitatif dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = angka presentase

F = frekuensi atau jumlah nilai

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. HASIL

A. Pra Tindakan

Sebelum tindakan pembelajaran diterapkan, observasi awal dilakukan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran gerak dasar senam lantai guling belakang. Berdasarkan hasil belajar siswa yang diperoleh saat melakukan kegiatan pra-tindakan di SMAN 1 Banjarbaru didapatkan nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa sebesar 64,71 dengan hanya 3 siswa yang memenuhi ketuntasan belajar. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa banyak yang tidak memiliki motivasi dalam melakukan

pembelajaran, dan banyak siswa yang berbicara sendiri sehingga tidak memperhatikan guru. Hal ini menunjukkan siswa memerlukan bimbingan yang lebih efektif untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Peneliti menggunakan model pembelajaran kooperatif untuk mengatasi perbedaan antara hasil belajar siswa di SMAN 1 Banjarbaru dengan harapan mereka.

B. Siklus I

Perencanaan

Tindakan direncanakan selama tahap perencanaan berdasarkan temuan identifikasi masalah yang diperoleh dari pengamatan awal sebelum dimulainya penelitian. Peneliti akan menerapkan model kooperatif tipe STAD selama fase perencanaan. Langkah-langkah dari model pembelajaran kooperatif tipe STAD, menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik, menyajikan informasi, mengorganisasi peserta didik ke dalam tim-tim belajar, membantu kerja kelompok dan belajar, mengevaluasi, dan memberikan pengakuan dan penghargaan, semua termasuk dalam modul pengajaran yang dibuat oleh peneliti. Sebuah lembar pengamatan juga dibuat untuk melacak kegiatan

guru dan mengevaluasi hasil belajar siswa. Tiga sesi akan diadakan untuk melakukan Siklus I.

Tindakan

Pertemuan pertama, guru membahas konten model pembelajaran Kooperatif sambil menjelaskan gerak dasar senam lantai guling belakang. Guru membentuk peserta didik menjadi 5 kelompok, setiap kelompok mencari video di YT tentang gerak dasar senam lantai guling belakang serta memahami materi tersebut melalui video. Guru mengamati keterlibatan peserta didik dalam memahami gerakan. Setiap kelompok melakukan presentasi pada kelompok lain guru memberikan evaluasi kepada setiap kelompok. melakukan refleksi terkait materi yang sudah dilakukan hari ini, pendinginan bersama lalu ditutup dengan doa.

Pada pertemuan kedua melaksanakan pemanasan dan Melanjutkan materi minggu sebelumnya, guru menjelaskan materi yang harus dilakukan oleh kelompok yaitu mempraktikkan gerak dasar senam lantai guling belakang dengan benar. Setelah itu kelompok melakukan praktek bersama dan diawasi oleh guru. Setelah semua

kelompok melakukan praktek, setiap kelompok melakukan praktek di depan kelompok lain dengan menjelaskan gerakan. Guru mengevaluasi seluruh kegiatan yang sudah berlangsung. Melakukan refleksi terkait materi hari ini, pendinginan lalu ditutup dengan doa.

Pada pertemuan ketiga melaksanakan pemanasan dan melanjutkan materi minggu sebelumnya, guru menjelaskan materi yang akan dilakukan oleh kelompok. Setiap kelompok melakukan praktek guling belakang dengan siswa yang tidak bisa dapat dibantu oleh anggota kelompok. Setelah melakukan diskusi kelompok dan mempraktekan gerakan bersama kelompok dapat mempresentasi kan gerakan pada kelompok lain secara bergantian. Guru mengevaluasi hasil presentasi kelompok. Setelah melakukan evaluasi, guru melakukan penilaian psikomotor dan kognitif kepada peserta didik secara individu.

Observasi

Pembelajaran pada pertemuan 1 seluruh peserta didik hadir di sekolah dan mengikuti kegiatan pemanasan. Terdapat beberapa siswa yang masih bercanda saat berlangsung pembelajaran. Selain itu, ketika guru

menjelaskan materi beberapa siswa terlihat berbicara sendiri. Dalam sesi diskusi juga masih banyak siswa yang bercanda. Dalam mempraktekan gerakan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak guling belakang. Dalam sesi presentasi, beberapa siswa terlihat diam saja tidak memahami materi. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar, tetapi guru dinilai kurang tegas dalam mengelola kelas, sehingga beberapa siswa kurang terkontrol saat pelajaran berlangsung.

Pembelajaran pada pertemuan 2 seluruh peserta didik hadir di sekolah dan mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Terdapat beberapa siswa yang masih bercanda selama pemanasan berlangsung, Selain itu, ketika guru menjelaskan materi beberapa siswa terlihat berbicara sendiri. Dalam sesi diskusi juga masih banyak siswa yang bercanda dan tidak fokus. Dalam mempraktekan gerakan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar senam lantai

guling belakang. Dalam sesi presentasi, beberapa siswa terlihat diam saja dan tidak mempragakan gerakan yang sedang dipresentasikan oleh kelompok. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar, tetapi guru dinilai kurang tegas dalam mengelola kelas, sehingga beberapa siswa kurang terkontrol saat pelajaran berlangsung.

Pembelajaran pada pertemuan 3 semua peserta didik hadir dan hadir mengikuti pemanasan dengan tepat waktu. Meskipun demikian, beberapa siswa masih terlihat bergurau selama pemanasan, yang mengindikasikan kurangnya fokus. Ketika guru memberikan penjelasan materi terdapat siswa yang berbicara sendiri, menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya berkonsentrasi. Dalam sesi diskusi peserta didik sudah mulai fokus pada kelompoknya dan materi yang di diskusikan meskipun ada beberapa siswa yang bercanda. Dalam sesi presentasi semua siswa sudah dapat mempraktekan gerakanya sesuai dengan diskusi kelompok, meskipun ada beberapa

siswa belum dapat menjelaskan materi yang dipraktekan. Setelah materi pembelajaran selesai diberikan, dilanjutkan dengan melakukan tes psikomotor dan tes kognitif siklus I guna melakukan refleksi keseluruhan dari siklus I, mulai dari pertemuan 1-3.

Refleksi

Setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus I sebanyak 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 15 april 2026, 16 april 2026, dan 22 april 2026. Dengan mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif, refleksi dapat dilihat dari hasil kegiatan guru dan hasil belajar siswa. Penilaian kegiatan guru diamati dan dinilai oleh observer serta untuk hasil belajar dari aspek afektif yang terdiri dari tiga sikap yaitu sikap tanggung jawab, sikap kerja sama, dan sikap disiplin yang dilakukan oleh observer selama 3 kali pertemuan. Penilaian aspek kognitif yang terdiri dari 10 pilihan ganda dilakukan pada pertemuan ke 3, dan penilaian aspek psikomotor terdiri dari gerak dasar senam lantai gulig belakang yang dilakukan pada pertemuan ke 3 oleh observer. Hasil dari proses dan penilaian pembelajar dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 1 Hasil observasi kegiatan guru

kegiatan	Observer	Skor keseluruhan deskriptor	%
Pertemuan 1	23	30	76,67%
Pertemuan 2	24	30	80%
Pertemuan 3	26	30	86,67%

Hasil gambar 1 menunjukkan bahwa perolehan skor deskriptor yang muncul pada kegiatan guru yang dilakukan oleh pengamat dalam menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada pertemuan pertama adalah 23 jumlah skor keseluruhan deskriptor yakni 30. Tingkat keterlaksanaan kegiatan guru pada pertemuan pertama siklus I sebesar jumlah total perolehan dengan persentase 76,67%

Sedangkan pada pertemuan kedua jumlah skor diperoleh 24 dari jumlah skor keseluruhan deskriptor yakni 30. Tingkat keterlaksanaan kegiatan guru pada pertemuan kedua siklus I sebesar 80% . Lalu untuk pertemuan ketiga skor yang diperoleh yaitu 26. Dengan jumlah sebesar 86,67%.

Gambar 2 Hasil pembelajaran siklus 1

Kegiatan	Jumlah siswa	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Nilai rata-rata	Siswa tuntas		Siswa belum tuntas	
					Jumlah	%	Jumlah	%
Siklus 1	35	86,63	63,15	77,88	14	40%	21	60%

Dari hasil belajar siklus I ini mendapat nilai rata-rata 77,88 dengan kategori baik. Tingkat ketuntasan siswa sebanyak 14 siswa atau 40% sedangkan yang tidak tuntas 21 siswa

atau 60%. Siswa yang belum mencapai ketuntasan pada pembelajaran di siklus I disebabkan oleh pencapaian yang masih rendah di aspek psikomotor, serta terdapat beberapa siswa di aspek afektif dan kognitif.

Berangkat dari hasil pembelajaran siklus pertama, kategori yang sangat baik dengan rata-rata skor 77,88 telah dicapai. 14 siswa, atau 40% dari total keseluruhan, mencapai tingkat ketuntasan, sedangkan 19 siswa, atau 60% dari total keseluruhan, tidak tuntas. Ketidak tuntas hasil belajar yang didapatkan oleh peserta didik pada pembelajaran siklus pertama disebabkan oleh pencapaian yang masih rendah pada beberapa aspek meliputi kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mereka masih memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman konsep, sikap, serta keterampilan dalam melakukan gerak dasar guling belakang.

Dapat disimpulkan dari temuan pengamatan dan refleksi siklus I bahwa pendekatan kooperatif tipe STAD telah meningkatkan keterlibatan dan antusiasme siswa.

Namun, masih ada sejumlah aspek yang membutuhkan perbaikan, terutama terkait pemahaman siswa terhadap gerak dasar senam lantai. Setelah berdiskusi bersama mitra peneliti disepakati bahwa akan melanjutkan pada siklus II, meskipun model pembelajaran kooperatif tipe STAD telah berhasil meningkatkan antusiasme dan partisipasi siswa, masih ditemui beberapa hal yang perlu dilakukan peningkatan untuk memastikan hasil belajar yang lebih optimal. Oleh karena itu, pada siklus II, peneliti melanjutkan tindakan dengan beberapa penyesuaian, seperti memperbanyak demonstrasi teknik, memberikan penjelasan lebih mendalam, serta menerapkan pengelolaan kelas yang lebih tegas untuk memastikan seluruh siswa fokus dan mematuhi aturan. Diharapkan dengan perbaikan ini, pemahaman siswa dalam aspek kognitif, psikomotor, dan afektif akan semakin meningkat sehingga seluruh siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara lebih merata.

C. Siklus II

Perencanaan

Untuk menciptakan peningkatan dari hasil belajar dalam gerak dasar senam lantai guling belakang, peneliti

dan guru mulai menerapkan tindakan perbaikan yang lebih efektif pada siklus II selama tahap perencanaan setelah meninjau data dari hasil siklus 1 dan refleksi yang dilakukan.

Oleh karena itu, pada siklus II peneliti tetap mengimplementasikan model kooperatif tipe STAD. Menyiapkan modul ajar seperti siklus 1 dengan merubah permasalahan pada siklus II yang lebih menekankan terhadap keterampilan dan pemahaman siswa. Guru harus lebih tegas dalam memperhatikan siswa agar siswa dapat tetap fokus pada saat pembelajaran berlangsung. Pada saat diskusi berlangsung diharapkan setiap anggota kelompok dapat memperhatikan teman sekelompoknya yang dimana agar seluruh siswa dapat ikut serta dalam diskusi tentang materi yang sedang dipelajari. pada saat melakukan evaluasi di akhir setiap pertemuan akan membahas hasil gerakan dan mengevaluasi materi pembelajaran. Pelaksanaan siklus II akan dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Tindakan

Pertemuan pertama, guru membahas tentang materi yang telah dibahas di siklus 1, guru memerintahkan peserta didik untuk

mecari video yang lebih spesifik di YT lalu di indentifikasi dan dipraktekan bersama kelompok. Kelompok melakukan diskusi terkait materi tersebut dengan melakukan praktek. Setelah semua kelompok selsai berdiskusi, setiap kelompok bergantian kedepan untuk melakukan gerakan yang sudah di diskusikan bersama kelompok. guru mengevaluasi gerakan dan guru sedikit memberikan penjelasan terkait gerak dasar yang sudah di praktikan. Melakukan refleksi materi hari ini, melakukan pendinginan dan diakhiri doa.

Pada pertemuan kedua melakukan pemanasan lalu melanjutkan materi pada pertemuan yang pertama, guru menjelaskan materi yang dimana setiap kelompok melakukan praktek serta saling mengkoreksi 1 sama lain dalam kelompok, peserta didik yang belum bisa melakukan dapat dibantu. Setelah itu Kelompok yang sudah praktek dapat melakukan presentasi, lalu guru mengevaluasi pada tiap kelompok, dan siswa dapat bertanya kepada guru terkait materi yang di evaluasi. Melakukan refleksi materi hari ini, pendinginan dan diakhiri doa.

Pada pertemuan ketiga melakukan pemanasan Guru memberikan penjelasan terkait materi yang akan di pelajari pada pembelajaran hari ini, guru sedikit mengulas materi yang sudah dilakukan siswa selama pertemuan awal hingga pertemuan minggu ke 5 siklus 2 pertemuan 2, selanjutnya guru memberikan instruksi kepada semua siswa untuk mengulang gerakan di pertemuan sebelumnya untuk persiapan tes psikomotor, setelah semua kelompok melakukan dilanjutkan dengan penilaian psikomotor dan kognitif pada setiap siswa secara individu.

Observasi

Pembelajaran pada pertemuan 1 semua siswa hadir semua mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Pada siklus 2 ini siswa sudah berkurang melakukan bercanda yang dapat mengganggu fokus mereka. Namun ketika guru menjelaskan materi terdapat beberapa siswa terlihat berbicara sendiri. Dalam sesi diskusi juga masih banyak siswa yang bercanda tidak fokus pada kelompoknya masing-masing. Dalam mempraktekan gerakan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar guling

belakang. Pada sesi presentasi, semua siswa sudah mempraktekan gerakan sesuai dengan diskusi kelompok, meskipun banyak siswa yang belum dapat menjelaskan materi yang sedang dilaksanakan. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar.

Pembelajaran pada pertemuan 2 semua siswa hadir, semua siswa mengikuti kegiatan pemanasan tepat waktu. Ketika guru menjelaskan materi beberapa hampir semua siswa sudah memperhatikan guru, meskipun ada 1 2 siswa yang belum fokus. Dalam sesi diskusi juga sudah terlihat perubahan pada seluruh siswa sudah mulai memberikan pendapatnya kepada kelompok. Pada sesi presentasi, semua siswa sudah mempraktekan gerakan sesuai dengan diskusi kelompok. Ketika sesi pendinginan dilakukan, beberapa siswa juga masih terlihat bercanda dalam melakukan pendinginan. Secara keseluruhan, pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan modul ajar.

Pembelajaran pada pertemuan 3, seluruh peserta didik hadir di sekolah dan mengikuti kegiatan pemanasan dengan disiplin dan tepat waktu, menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan waktu. Saat guru menjelaskan materi masih terdapat 1-2 siswa yang masih berbicara dengan temannya. Hal tersebut menunjukkan bahwasannya perhatian mereka terhadap penjelasan perlu diperbaiki lebih lanjut. Pada sesi diskusi kelompok semua siswa terlihat sangat aktif dibandingkan pertemuan sebelumnya, semua siswa dapat mempragakan gerakan dengan baik dan sudah dapat menjelaskan materi yang digerakan. Pembelajaran pada pertemuan ini berlangsung dengan baik dan sesuai dengan modul ajar yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan, siklus II pertemuan 3 menunjukkan kemajuan yang positif dalam keterlibatan dan sikap peserta didik. Dilanjutkan dengan melakukan tes psikomotor dan tes kognitif siklus II guna melakukan refleksi keseluruhan dari siklus II, mulai dari pertemuan 1-3.

Refleksi

Setelah melakukan pembelajaran siklus II sebanyak 3 pertemuan yang dilaksanakan pada

tanggal 29 April 2026, 30 April 2026, dan 6 mei 2026. Dengan mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe STAD, refleksi dapat diketahui melalui hasil dari kegiatan guru dan hasil belajar. Penilaian kegiatan guru diamati dan dinilai oleh observer serta untuk hasil belajar dari aspek afektif yang terdiri dari tiga sikap yaitu sikap tanggung jawab, sikap kerja sama, dan sikap disiplin yang dilakukan oleh observer selama 3 kali pertemuan. Penilaian aspek kognitif yang terdiri dari 10 pilihan ganda dilakukan pada pertemuan ke 3, dan penilaian aspek psikomotor gerak dasar guling belakang yang dilakukan pada pertemuan ke 3 oleh observer. Hasil dari proses dan penilaian pembelajar dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 3 Hasil observasi kegiatan guru siklus II

Kegiatan	Observer	Skor keseluruhan deskriptor	%
Pertemuan 1	27	30	90%
Pertemuan 2	27	30	90%
Pertemuan 3	28	30	93,33%

Gambar 3 diatas menunjukkan bahwa jumlah skor perolehan deskriptor yang muncul pada kegiatan guru yang dilaksanakan oleh pengamat dalam penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada pertemuan pertama adalah 27

dengan skor keseluruhan descriptor 30 dengan persentase 90%.

Sedangkan pada pertemuan kedua jumlah skor perolehan deskriptor yang muncul berjumlah 27 dengan keseluruhan nilai deskriptor yakni 30. Tingkat keterlaksanaan kegiatan guru pada pertemuan kedua siklus II sebesar persentase 90% nilai yang sama dengan pertemuan 1 siklus 2 . Lalu untuk pertemuan ketiga skor yang diperoleh yaitu 28 persentase sebesar 93,33%.

Gambar 4 Hasil pembelajaran siklus II

Kegiatan	Jumlah siswa	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Nilai rata-rata	Siswa tuntas		Siswa belum tuntas	
					Jumlah	%	Jumlah	%
Siklus 2	35	95,90	82,64	89,76	35	100%	0	0%

Rata-rata skor untuk siklus pembelajaran kedua adalah 89,76, masuk ke kategori sangat baik. Hasil yang sangat baik semua siswa atau 100% siswa tuntas meskipun terdapat beberapa siswa yang dekat dengan KKM, namun semuanya sudah di atas KKM, siswa yang dekat dengan KKM belum dapat melakukan psikomotor dengan baik namun pada afektif dan kognitifnya sangat bagus.

Berdasarkan hasil refleksi dan diskusi dengan mitra, kami sepakat untuk menghentikan penelitian pada siklus ini. Ketuntasan belajar sudah tercapai, ditunjukkan oleh peningkatan keterlaksanaan kegiatan

guru yang semakin baik yang mencapai rata-rata 89,76%, serta pencapaian aspek sikap, kognitif, serta aspek psikomotor yang memuaskan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam pencapaian tujuan pembelajaran.

2. PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian yang sudah dilaksanakan menyatakan bahwa observasi awal yang dilakukan di SMAN 1 Banjarbaru pada tahun 9 Februari 2026 menunjukkan bahwa guru PJOK hanya menggunakan model pembelajaran demonstrasi seperti ceramah, Dengan rata-rata skor 64,71, ini menyebabkan hasil belajar yang rendah bagi para siswa. Model pembelajaran ini menunjukkan betapa banyak murid yang kurang fokus pada saat pembelajaran berlangsung dan tidak adanya keseriusan dalam pembelajaran. Kurangnya motivasi, fokus, antusiasme, serta saat dilaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas masih terdapat beberapa siswa yang mengobrol dengan teman sejawatnya selama penjelasan materi oleh guru. Menurut (Soulisa et al., 2022) hasil pembelajaran adalah keterampilan

yang diperoleh siswa setelah menyelesaikan perjalanan pendidikan mereka, evaluasi dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik siswa telah mencapai tujuan pembelajaran ini. Menurut (Sudirman, 2024) kooperatif adalah cara sebagai suatu sikap atau tingkah laku bersama dalam bekerja atau membantu di antara satu sama lain dalam struktur kerjasama yang teratur dalam kelompok, yang terdiri dari dua orang atau lebih di mana keberhasilan kerja sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dari setiap anggota kelompok itu sendiri. Pembelajaran kooperatif adalah pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, penyusunan strategi instruksi yang dirancang oleh instruktur/pengajar pada kelompok kecil untuk melatih peserta didik bertanggung jawab terhadap aktivitas belajarnya sendiri dan juga anggota kelompok Pembelajaran kooperatif ini memungkinkan untuk dapat meningkatkan prestasi, kemampuan berpikir kritis, kemampuan kognitif, sosial dan harga diri peserta didik (Budiman, 2020).

Setelah mengimplementasikan pembelajaran Kooperatif tipe STAD, hasil pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan, dimana tingkat

ketuntasan mencapai 40%, dengan rata-rata nilai 77,88. Masih terdapat banyak kendala dalam keterampilan, serta terdapat beberapa siswa yang terkendala pada sikap. Oleh karena itu, pembelajaran memerlukan arahan dan motivasi yang lebih mendalam. Dengan tingkat ketuntasan sebesar 100% dan rata-rata nilai 89,76 pada siklus II, hasil belajar siswa meningkat secara masif. Peningkatan ini menunjukkan seberapa baik pendekatan kooperatif tipe STAD meningkatkan tujuan pembelajaran siswa. Pendekatan kooperatif tipe STAD mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif di kelas, yang meningkatkan antusiasme mereka dan memudahkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran.

Hasil temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan, Hendra, E., Purnomo, E., & Supriatna, E., 2015, Pengaruh Model Kooperatif terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kelas VIII SMP Negeri 1 Subah. Berdasarkan hasil dan analisis data dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar senam lantai roll belakang (Evaldus Hendra, Edi Purnomo, 2015).

I Wayan Sudarsana, 2013, Model Pembelajaran Kooperatif Stad Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Berguling Senam Lantai, dan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Kubu tahun pelajaran 2012/2013(Sudarsana, 2013).

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dengan mengimplementasi kan model kooperatif tipe STAD pada proses pembelajaran siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Banjarbaru dapat meningkatkan hasil belajar mereka gerak dasar senam lantai guling belakang. Dalam pendidikan jasmani, pendekatan kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap serta meningkatkan keterlibatan siswa. Studi ini menekankan betapa pentingnya memilih model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa, peran guru dalam memilih model pembelajaran untuk menjaga keterlibatan siswa selama

pembelajaran pendidikan jasmani, dan yang paling utama peran guru dalam membina lingkungan belajar yang mendukung dan mendorong pertumbuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman, A. (2020). Pembelajaran kooperatif tipe stad dan pengaruhnya bagi kemampuan berpikir kritis dan efikasi diri. PENERBIT CV. PENA PERSADA.

Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.

Hendra, E., Purnomo, E., & Supriatna, E., 2015, Pengaruh Model Kooperatif terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kelas VIII SMP Negeri 1 Subah

Hendryanto, F. (2025). Dasar-dasar pendidikan jasmani. PT. Penerbit Qriset Indonesia.

Neni, M. (2009). COOPERATIVE LEARNING.

Nisa, F. (2022). Pembelajaran dan Assesmen.

Sudarsana, I. W. (2013). MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI.

Sudijono. (2014). Pengantar Statistika Pendidikan. Rajawali Pers.

Sudirman, I. N. (2024). Pembelajaran Kooperatif di sekolah dasar.

Supardi. (2015). Penelitian Tindak Kelas. PT Bumi Aksara.

Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. JUARA: Jurnal Olahraga, 3(2), 96. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>

Winarno, M. E. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Yenni, A. S. (2022). Evaluasi Pembelajaran. In Widina bhakti persada bandung (Vol. 5, Issue 3).