

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STAD UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI IPS I SMA NEGERI 1 BANJARBARU

Rijaldi¹, Eka Purnama Indah², Abdullah Sani³

¹Pendidikan Profesi Guru, Pendidikan jasmani, Universitas Lambung Mangkurat,

²Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat,

³SMA Negeri 1 Banjarbaru,

¹peserta.44669@ppg.belajar.id, ²eka.indah@ulm.ac.id,

³abdullahsani71@guru.sma.belajar.id,

ABSTRACT

Through the use of a cooperative learning approach akin to STAD (Student Teams Achievement Division), this study attempts to enhance the learning outcomes of students' physical fitness in grade XI IPS 1 SMA Negeri 1 Banjarbaru. The low learning outcomes of students using physical fitness activity materials, such as push-ups, sit-ups, and shuttle runs, as well as their lack of active participation in the learning process, are the driving forces behind this study. Classroom Action Research (PTK) is the sort of study that is employed, and it is conducted in two cycles with phases of planning, action execution, observation, and reflection. Thirty-six students made up the research subjects. Techniques for gathering data include documentation, learning outcome tests, and observation. The study's findings demonstrate that implementing the STAD-style cooperative learning paradigm can enhance student learning outcomes. In the pre-cycle stage, the average score of students was 62.02 or 22% with a low level of completeness. In the first cycle, learning completeness increased to 61% with 22 students achieving completeness. Furthermore, in the second cycle, the average score increased to 84.97 with a completeness rate of 89% or as many as 32 students had completed their studies. In addition to improving learning outcomes, the implementation of the STAD model also increases the activeness, cooperation, motivation, and participation of students in the PJOK learning process.

Keywords: STAD type cooperative, learning outcomes, physical fitness

ABSTRAK

Penelitian ini berguna agar meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD (Student Teams Achievement Division)* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Banjarbaru. Penelitian ini diadakan sebab hasil belajar peserta didik untuk materi Aktivitas Kebugaran Jasmani, seperti *push-up*, *sit-up*, serta *shuttle run*, masih rendah, serta keikutsertaan peserta didik pada proses pembelajaran juga belum maksimal. Jenis

penelitian yang dipakai yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diselenggarakan pada dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, serta refleksi. Subjek penelitian dengan total 36 peserta didik. Pengumpulan data diadakan melalui observasi, tes hasil belajar, dan dokumentasi. Hasil penelitian memaparkan jika penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD (Student Teams Achievement Division)* bisa meningkatkan hasil belajar peserta didik. Untuk tahap pra-siklus, nilai rata-rata peserta didik mencapai 62,02 melalui persentase ketuntasan sebesar 22%, makanya hasil belajar peserta didik masih terkategori rendah. Untuk siklus I, ketuntasan belajar naik hingga 61% dengan 22 peserta didik meraih ketuntasan. Berikutnya untuk siklus II, nilai rata-rata naik hingga 84,97 pada tingkat ketuntasan meraih 89% atau sebanyak 32 peserta didik telah tuntas belajar. Selain meningkatkan hasil belajar, penerapan model STAD juga meningkatkan keaktifan, kerja sama, motivasi, serta partisipasi peserta didik pada proses pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: kooperatif tipe STAD, hasil belajar, kebugaran jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah proses dalam kehidupan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi individu agar mampu menjalani kehidupan dengan penuh, baik melalui aspek kognitif, afektif, juga psikomotor. Pendidikan juga merupakan usaha sadar untuk mewariskan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya (Rahman, 2022). Selain itu, pendidikan menjadi salah satu upaya untuk membimbing individu agar dapat menjadi manusia yang bermanfaat dan mampu berkembang sesuai minat serta bakat yang dimiliki. Namun, proses pendidikan tidak bisa dilakukan secara instan karena pendidikan merupakan investasi jangka panjang (Rijaldi, 2024).

Inti dari pendidikan terletak pada kurikulum. Kurikulum merupakan program pendidikan yang disusun serta diterapkan agar meraih tujuan pendidikan, dengan berbagai komponen yang saling berkaitan dan mendukung satu dengan lainnya. Saat menyesuaikan keperluan serta tahap perkembangan peserta didik, pengembangan pendidikan nasional perlu berlandaskan nilai-nilai Pancasila serta UUD 1945. agar menaikkan mutu pendidikan pada Indonesia, kurikulum yang digunakan juga perlu semakin meningkat mengikuti potensi tiap-tiap satuan pendidikan dan dievaluasi secara berkala agar penerapannya lebih efektif. Sehingga, pengembangan kurikulum wajib memiliki dasar yang jelas agar tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik (Indarta, 2022). Kurikulum juga menjadi gambaran visi, misi, serta tujuan suatu lembaga pendidikan, sekaligus menjadi wadah dalam menanamkan nilai-nilai untuk

peserta didik (Rijaldi, 2024). Peran kurikulum paling berguna agar tujuan pendidikan dapat dicapai secara terarah dan berkelanjutan.

Kurikulum yang diterapkan sekarang memaparkan pembelajaran yang merujuk dengan peserta didik (*student-centered learning*), makanya siswa diharapkan lebih aktif melalui fisik, kognitif, maupun sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Secara empiris, pendekatan *student-centered learning* dalam PJOK terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif, motivasi, serta keterampilan motorik siswa sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian terbaru yang menyatakan bahwa pendekatan ini efektif saat meningkatkan keikutsertaan serta hasil belajar siswa (Erdilanita, 2025). Pada mata pelajaran PJOK, kondisi ideal yang diharapkan adalah siswa mampu mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas fisik, misalnya latihan push up, sit up, serta shuttle run. Disamping hal tersebut, pembelajaran pula diharapkan mampu menumbuhkan sikap kerja sama, sportivitas, serta tanggung jawab melalui interaksi kelompok.

Namun, dari hasil observasi semula yang diadakan untuk kelas XI IPS I SMA Negeri 1 Banjarbaru saat kegiatan PPL, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tetap terkategori rendah. Hal tersebut diperhatikan melalui hasil tes awal kebugaran jasmani, di mana mayoritas siswa belum meraih standar yang diberlakukan. Dari 36 siswa, hanya sekitar 9 siswa yang mampu

mencapai kategori baik dalam tes push up dan sit up, sedangkan sisanya berada pada kategori cukup dan kurang. Selain itu, pada tes shuttle run, banyak siswa yang belum mampu mencapai waktu optimal. Dari segi perilaku, siswa juga cenderung kurang aktif, mudah merasa lelah, serta kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Interaksi antar siswa dalam kegiatan pembelajaran juga masih rendah, karena pembelajaran lebih sering berlangsung secara individual dan kurang melibatkan kerja sama kelompok. rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa seringkali dipengaruhi oleh kurangnya keterlibatan aktif dalam pembelajaran serta minimnya variasi model pembelajaran yang digunakan guru (Herlambang, 2023).

Kondisi tersebut memaparkan ditemukan kesenjangan antara harapan kurikulum dengan kenyataan di lapangan. Secara ideal, pembelajaran PJOK seharusnya mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal melalui aktivitas yang aktif dan kolaboratif. Namun, kenyataannya siswa belum menunjukkan tingkat kebugaran yang memadai serta kurang terlibat secara aktif pada pembelajaran. Hal tersebut mengindikasikan jika model pembelajaran yang dipakai belum seutuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus keterampilan sosial mereka. ketidaksesuaian antara tujuan pembelajaran dan hasil belajar seringkali disebabkan oleh kurang

tepatnya pemilihan model pembelajaran yang belum mampu mengaktifkan siswa secara optimal (Sanjaya, 2020).

Sehingga, dibutuhkan solusi pembelajaran yang bisa meningkatkan keaktifan, motivasi, serta kolaborasi siswa, sekaligus membantu meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Suatu model pembelajaran yang dipakai seperti model pembelajaran kooperatif tipe *STAD*. Model ini diambil sebab dianggap mampu membagikan peluang untuk siswa agar lebih aktif pada proses pembelajaran, makanya mereka bisa memperoleh pengalaman langsung saat memperoleh konsep melalui materi yang dialami (Sudarsana, 2021). Disamping hal tersebut, model tersebut juga menekankan kerja sama dalam kelompok yang heterogen, sehingga siswa bisa saling menolong serta berkolaborasi agar meraih tujuan bersama. Melalui penerapan model *STAD*, siswa bukan sekedar berlatih melalui individu, namun pula termotivasi agar berkontribusi pada kelompok, sehingga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif, semangat berlatih, dan hasil kebugaran jasmani. Selain itu, model ini juga relevan untuk mengembangkan aspek afektif seperti kerja sama, tanggung jawab, serta saling menghargai antar siswa. model *STAD* juga terbukti efektif saat meningkatkan hasil belajar serta keterampilan siswa karena adanya interaksi serta kolaborasi antar anggota kelompok (Sulistiadinata, 2025).

Fokus permasalahan dan tujuan pada penelitian ini yaitu; a). Bagaimana penerapan model kooperatif tipe *STAD* saat meningkatkan proses belajar siswa kelas XI IPS 1, b). Apakah penerapan model kooperatif tipe *STAD* bisa meningkatkan hasil belajar siswa untuk mata pembelajaran PJOK

Adapun tujuan penelitian ini yaitu; a). Mendiskripsikan penerapan model kooperatif tipe *STAD* pada siswa kelas XI IPS 1, b). Meningkatkan hasil belajar siswa melalui model pembelajaran kooperatif Tipe *STAD*.

B. Metode Penelitian

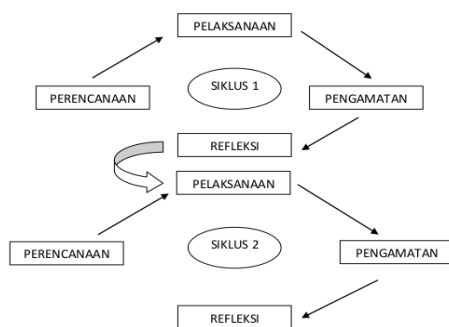
Penelitian ini memakai jenis PTK yang bersifat kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan agar meningkatkan hasil belajar siswa untuk mata pelajaran PJOK materi kebugaran jasmani oleh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* (Student Teams Achievement Division). Menurut Suharsimi Arikunto (Arikunto, 2021), *PTK* termasuk penelitian yang diselenggarakan pada kelas yang berguna agar memperbaiki serta meningkatkan mutu proses pembelajaran supaya aktivitas belajar berubah jadi semakin efektif serta sesuai dengan kebutuhan siswa.

Penelitian diselenggarakan pada SMA Negeri 1 Banjarbaru untuk semester genap Tahun Pelajaran

2025/2026, seperti ketika bulan Maret sampai Mei 2026. Pemilihan sekolah didasarkan pada permasalahan rendahnya hasil belajar serta keaktifan siswa untuk pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani.

Subjek penelitian yaitu siswa kelas XI IPS 1 semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026 sebanyak 36 siswa yang terbagi atas 16 siswa pria serta 20 siswa wanita. Pengambilan subjek penelitian dilandasi pada rendahnya hasil belajar siswa untuk mata pelajaran PJOK.

Penelitian diselenggarakan pada dua siklus. Semua siklus terbagi atas tahap perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), pengamatan (observing), serta refleksi (reflecting) sesuai model yang dipaparkan dari Stephen Kemmis dan Robin McTaggart.



Gambar Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Gambar 2 Desain PTK Kemmis dan MC. Tagart

Pada tahap pelaksanaan tindakan, guru memberlakukan model pembelajaran kooperatif tipe STAD melalui kegiatan penyampaian tujuan pembelajaran, pembentukan kelompok heterogen, penyajian materi, diskusi kelompok, kuis perorangan, serta pemberian penghargaan kelompok.

Teknik pengumpulan data oleh penelitian ini diadakan melalui observasi, tes, serta dokumentasi. Observasi dipakai agar melihat aktivitas guru serta siswa sepanjang proses pembelajaran berjalan. Tes dipakai agar mengetahui kenaikan hasil belajar siswa pada aspek kognitif, afektif, serta psikomotor. Disamping hal tersebut, dokumentasi dipakai agar melengkapi data penelitian, seperti foto kegiatan pembelajaran, daftar hadir siswa, perangkat pembelajaran, serta hasil belajar siswa.

Instrumen penelitian yang dipakai mencakup modul ajar, lembar observasi aktivitas guru, soal tes hasil belajar, serta dokumentasi pembelajaran. Instrumen tersebut dipakai agar memperoleh data yang valid mengenai kenaikan hasil belajar siswa oleh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

Data penelitian dianalisis melalui deskriptif kuantitatif serta kualitatif agar mengetahui kenaikan hasil belajar serta aktivitas siswa sepanjang tahap pembelajaran berlangsung. Penelitian dipaparkan sukses jika minimal 80% siswa menerima nilai ≥ 80 sesuai KKM mata pelajaran PJOK, aktivitas siswa mencapai kategori “Baik”, serta terjadi peningkatan kerja sama serta partisipasi aktif siswa sepanjang tahap pembelajaran menggunakan model STAD.

C. Hasil Penelitian

Pra Siklus

Untuk tahap pra-siklus, peneliti mengadakan observasi semula agar mengetahui kondisi proses dan hasil pembelajaran peserta didik pada materi Aktivitas Kebugaran Jasmani yang mencakup Push-Up, Sit-Up, dan Shuttle Run di SMA Negeri 1 Banjarbaru. Observasi dilakukan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran sebelum tindakan penelitian diterapkan.

Melalui hasil tes semula, ditemukan nilai rata-rata hasil belajar peserta didik sebesar 62,02 yang tetap berada di bawah KKM yaitu 80. Dari total 36 peserta didik, sekedar 8 orang yang telah meraih ketuntasan belajar, melainkan sebagian besar peserta didik lainnya tetap belum memenuhi standar yang sudah

diberlakukan. Hasil observasi memaparkan jika rendahnya hasil belajar dipengaruhi oleh kurangnya keikutsertaan peserta didik pada proses pembelajaran. Separuh peserta didik terlihat kurang serius mengikuti pembelajaran, tidak mengamati pemaparan guru, serta cenderung berbicara bersama teman saat kegiatan berlangsung. Keberhasilan pendidikan disekolah bisa dilihat melalui hasil belajar yang sudah diraih siswa (Nabilah & Abadi, 2020). Selain itu, peserta didik pula kurang aktif saat melaksanakan praktik aktivitas kebugaran jasmani sehingga proses pembelajaran menjadi kurang efektif. Dari permasalahan tersebut, peneliti memberlakukan model pembelajaran kooperatif tipe STAD agar menaikkan partisipasi aktif, kerja sama, serta hasil belajar peserta didik untuk materi Aktivitas Kebugaran Jasmani.

Siklus I

Tabel 1 Siklus 1 Hasil belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Banjarbaru.

Kegiatan	Jumlah siswa	Nilai tertinggi	Nilai rata-rata	Nilai rata-rata	Siswa tuntas	Siswa belum tuntas
					Jumlah %	Jumlah %
Siklus 1	36	86,67	65,00	62,22	22	61 %
					14	39 %

Melalui hasil belajar siklus 1 ini menerima nilai rata-rata 62,02 pada kategori baik. Tingkat ketuntasan siswa sebanyak 22 siswa atau 61% melainkan yang tidak tuntas 14 siswa maupun 39%. Siswa yang belum meraih ketuntasan untuk

pembelajaran di siklus I disebabkan oleh pencapaian yang masih rendah di setiap aspek penilaian, baik pada kognitif, afektif, maupun psikomotor. Aspek kognitif, afektif dan psikomotor Ketiga aspek tersebut merupakan komponen penting dalam keberhasilan pembelajaran dan perlu dikembangkan secara optimal melalui bimbingan serta latihan yang berkelanjutan (Delar, Reinita, Arwin, & Mansarudin, 2022). Dari hasil siklus I mengindikasikan bahwa mereka masih memerlukan bimbingan atau pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman konsep, sikap, serta keterampilan dalam aktivitas kebugaran jasmani. Pendampingan belajar dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep pembelajaran sehingga hasil belajar mengalami peningkatan (Zuhriyah, Nurimani, Ma'ruf, & Megawati, 2023). Dari hasil siklus I tersebut adanya tindakan agar meneruskan perbaikan menuju tindakan siklus ke II

Siklus II

Tabel 2 Siklus II Hasil belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Banjarbaru

Kegiatan	Jumlah siswa	Nilai tertinggi	Nilai rata-rata	Nilai tuntas	Siswa tuntas	Siswa belum tuntas
					Jumlah	Persentase
Siklus 2	36	95,15	76,33	84,97	32	89%

Pada hasil belajar siklus II rata-rata skor adalah 84,97, masuk ke pada kategori sangat baik. Hanya 4 siswa

atau 11% tidak tuntas dibandingkan dengan 32 siswa atau 89% yang mencapai kategori ketuntasan. Pencapaian yang masih rendah dalam komponen kognitif dan psikomotor adalah alasan mengapa siswa di siklus kedua belum menguasai materi. Tanpa terbekalnya kemampuan kognitif dan psikomotor dengan baik, maka peserta didik akan kesulitan untuk memahami materi dan penerapannya (Muflihuddin, Dinata, & Mustika, 2025). daripada hasil dari siklus I ditemukan kenaikan hasil belajar siswa melalui skor rata-rata siswa 84,97 sudah masuk kedalam kategori sangat baik atau persentase ketuntasannya yaitu 89%.

Refleksi

Setelah dilaksanakan penerapan pembelajaran model kooperatif tipe STAD sebanyak 2 siklus, Refleksi dapat dilihat dari hasil kegiatan guru serta hasil belajar siswa. Penilaian kegiatan guru diamati dan nilai oleh observer.

Tabel 3 Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus I

Kegiatan	Observer	Skor keseluruhan Deskriptor	Persentase
1	21	30	70%
2	23	30	77%
3	26	30	87%

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa perolehan skor deskriptor yang muncul pada kegiatan guru yang dilakukan oleh pengaman dalam memberlakukan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk pertemuan awal adalah 21 atau 70% dan untuk pertemuan kedua 23 atau 77% dan selanjutnya pada pertemuan ketiga memperoleh 26 atau 87%

Tabel 4 Hasil Observasi Kegiatan Guru siklus II

Kegiat an	Obser ver	Skor keseluruhan Deskriptor	%
1	21	30	70%
2	23	30	77%
3	29	30	97%

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa jumlah skor perolehan deskriptor yang muncul pada kegiatan guru dilaksanakan oleh pengamat untuk penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD agar perjumpaan awal adalah 21 atau 70% selanjutnya pada pertemuan kedua 23 atau 77% dan untuk pertemuan ketiga yaitu skor yang diperoleh 29 atau 97%. Seorang guru berperan menjadi fasilitator yang diinginkan bisa mengontrol tahapan pembelajaran pada kelas dengan baik serta memiliki peran penting dalam menentukan kualitas pendidikan di sekolah(Rahimah, 2022).

D. Pembahasan

Temuan dari penelitian yang sudah dilaksanakan menyatakan bahwa observasi pertama yang diselenggarakan pada SMA Negeri 1 Banjarbaru ketika Tahun 2026 memaparkan jika guru pjok hanya memakai model pembelajaran demonstrasi seperti ceramah, Dengan rata-rata skor 62,02, Ini menyebabkan hasil belajar yang rendah bagi para siswa. Model pembelajaran ini menunjukkan berapa banyak murid yang kurang fokus dan tidak adanya keseriusan dalam pembelajaran. Fokus siswa saat pembelajaran supaya siswa bisa semakin fokus saat mengikuti tahap pembelajaran serta semakin mudah mendalami materi yang telah diberikan (Armatdoyo, 2020). Hasil pembelajaran adalah keterampilan yang diperoleh siswa setelah menyelesaikan perjalanan pendidikan mereka, evaluasi dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik siswa telah meraih tujuan pembelajaran ini. Evaluasi hasil belajar peserta didik termasuk sebuah tahapan memilih nilai prestasi belajar peserta didik guna mencapai tujuan pembelajaran (Akmalia, et al., 2023). Hasil belajar yaitu keahlian maupun kompetensi spesifik yang diperoleh peserta didik sesudah menjalani proses belajar mengajar, yang berisi aspek kognitif, afektif, serta psikomotorik (Purba et al., 2024). Belajar merupakan proses mental dalam diri seseorang yang memungkinkan individu menerima atau menambah pengetahuan, keterampilan, serta sikap baru yang

kemudian tersimpan dalam memori. Hasil dari proses belajar tersebut dapat terlihat melalui pergantian perilaku, baik untuk aspek kognitif, afektif, juga psikomotorik yang sifatnya relatif tetap atau permanen (Kurniawan, 2014).

Menurut (Winanti, 2022) model pembelajaran *STAD* termasuk model pembelajaran yang diadakan melalui memisahkan siswa ke dalam kelompok heterogen, kemudian siswa yang lebih mendalami materi membantu memaparkan dengan anggota kelompok lainnya sampai mereka benar-benar mengerti. Model pembelajaran tipe *STAD* juga termasuk sebuah model pembelajaran kooperatif yang menekankan interaksi serta kerja sama antarsiswa dengan teman sebayanya (Yasin, 2023).

Hasil temuan ini mengikuti hasil penelitian terdahulu, (Janata, Jalinus, & Mulianti, 2024). Hasil penelitian memaparkan ditemukan kenaikan motivasi serta hasil belajar peserta didik sesudah diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe *STAD*. Motivasi belajar peserta didik naik mulai pada kondisi pra tindakan pada skor 1,81 yang termasuk kategori rendah hingga 3,24 dengan kategori tinggi sesudah tindakan dilakukan. Selain itu, hasil belajar kognitif peserta didik juga terjadi kenaikan seperti nilai rata-rata klasikal 63,78 untuk pra tindakan hingga 73,93 untuk Siklus I serta naik hingga 80,30 untuk Siklus II. Kenaikan tersebut memaparkan jika penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* bisa membuat peserta didik semakin aktif serta termotivasi saat mengikuti

pembelajaran, sekaligus membantu meningkatkan pemahamannya terhadap materi. Hasil penelitian ini juga memaparkan jika model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* bisa digunakan menjadi suatu strategi pembelajaran yang efektif agar mengatasi rendahnya motivasi serta hasil belajar untuk mata pelajaran kejuruan pada SMK, terutama untuk pelajaran Teknologi Mekanik.

E. Kesimpulan

Melalui hasil PTK yang telah diselenggarakan sepanjang dua siklus pada kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Banjarbaru, bisa disimpulkan jika penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* bisa menaikkan hasil belajar peserta didik untuk materi Aktivitas Kebugaran Jasmani yang mencakup Push-Up, Sit-Up, dan Shuttle Run. Peningkatan tersebut diperhatikan melalui hasil belajar peserta didik untuk semua siklus. Untuk tahap pra-siklus, nilai rata-rata peserta didik masih berada pada angka 62,02 dengan tingkat ketuntasan belajar yang rendah serta belum meraih Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 80. Sesudah diberlakukan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* untuk Siklus I, tingkat ketuntasan belajar peserta didik naik hingga 61% pada total peserta didik yang tuntas sebanyak 22

orang. Selanjutnya untuk Siklus II, hasil belajar kembali terjadi kenaikan yang cukup signifikan, pada nilai rata-rata meraih 84,97 serta tingkat ketuntasan belajar sebanyak 89% atau sebanyak 32 peserta didik sudah meraih ketuntasan.

Peningkatan hasil belajar itu memaparkan jika model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* bisa menjadikan peserta didik terus aktif pada tahap pembelajaran, menumbuhkan kerja sama antarpeserta didik dalam kelompok, serta menumbuhkan motivasi belajar dan pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Melalui penerapan model *STAD*, peserta didik menjadi lebih antusias mengikuti pembelajaran, lebih berani berdiskusi, dan lebih mudah memahami materi yang diberikan (Lodo, Jodho, Gowe, Meo, & Sayangan, 2025). Selain itu, penerapan model *STAD* juga mampu membantu peserta didik saat memperdalam aspek kognitif, afektif, serta psikomotorik dari tahap diskusi, kerja sama, dan praktik aktivitas kebugaran jasmani secara langsung. Walaupun seperti itu, tetap ditemukan peserta didik yang belum meraih ketuntasan belajar karena tetap mengalami kesusahan saat

mendalami materi serta mempraktikkan teknik dasar aktivitas kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian, guru PJOK disarankan memberlakukan model pembelajaran kooperatif tipe *STAD* menjadi alternatif pembelajaran agar menaikkan hasil belajar, keaktifan, motivasi, serta kolaborasi peserta didik.

Tindak lanjut yang bisa diberikan seperti memberikan bimbingan, remedial, latihan tambahan, serta pendampingan untuk peserta didik yang belum meraih ketuntasan belajar.

Disamping hal tersebut, guru diinginkan bisa membuat suasana pembelajaran yang aktif serta membahagiakan makanya peserta didik semakin termotivasi saat mengikuti proses pembelajaran. Suatu upaya yang bisa dilaksanakan guru agar menumbuhkan motivasi belajar peserta didik seperti dari memunculkan suasana belajar yang nyaman, misalnya melalui penggunaan metode pembelajaran yang lebih beragam serta media pembelajaran yang menarik supaya peserta didik belum mudah merasa bosan (Anggraini & Sukartono, 2022).

Penelitian berikutnya bisa mendalami penerapan model STAD untuk materi PJOK lainnya agar menerima hasil belajar yang semakin maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia, R., Oktapia, D., Hasibuan, E. E., Hasibuan, I. T., Azzahra, N., & Harahap, T. S. (2023). Pentingnya Evaluasi Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5, 4089–4092. doi:<https://doi.org/10.31004/jpd k.v5i1.11661>
- Anggraini, S., & Sukartono. (2022). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. *JURNAL BASICEDU*, 6, 5287-5294. doi:<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.3071>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas : edisi revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Armatdoyo, H. (2020). *BELAJAR & PEMBELAJARAN (Teori dan Implementasi)*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Delar, D. A., Reinita, Arwin, & Mansarudin. (2022). Analisis Kemampuan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Peserta Didik pada Pembelajaran Tematik Terpadu Melalui Model Cooperative Tipe Make a match di SDN 05 Sawahan Padang. *JURNAL PENDIDIKAN TAMBUSAI*, 6, 8390–8400. doi:<https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3563>
- Erdilanita, u. C. (2025). Dampak pendekatan student centered learning dalam pendidikan jasmani. *A systematic literature review. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 5, 43-59. doi:<https://doi.org/10.54284/jopi.v5i1.500>
- Herlambang, M. A. (2023). Tingkat kebugaran siswa SMK pasca penghapusan mata pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9. doi:<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5750>
- Indarta, d. (2022). Ilmu pendidikan Relevansi Kurikulum Merdeka Belajar dengan Model Pembelajaran Abad 21 Dalam Perkembangan Era Society 5.0. *Jurnal ilmu pendidikan*, 3011-3024.
- Janata, A. D., Jalinus, N., & Muliati. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 44080-44091.
- Kurniawan, A. W. (2014). Pengembangan pembelajaran

- judo teknik bantingan KYU 4 dengan media VCD untuk pejudo PJSI (persatuan Judo Seluruh Indonesia). *Prosiding Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional*, 25-37.
- Lodo, M. L., Jodho, M. N., Gowe, M. B., Meo, v., & Sayangan, Y. V. (2025). ANALISIS STRATEGI PEMBELAJARAN BERBASIS MODEL KOOPERATIF TIPE STAD DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR BAHASA INDONESIA DI SD. *JURNAL CITRA MAGANG DAN PERSEKOLAHAN*, 3, 285-292. doi:<https://doi.org/10.38048/jc mp.v3i4.5948>
- Muflihuddin, M. R., Dinata, P. C., & Mustika, M. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Direct Instruction Berbantuan Laboratorium Nyata dan Virtual terhadap Hasil Belajar Kognitif dan Psikomotor pada Materi Pengukuran di Kelas VII. *Bahana Pendidikan: Jural Pendidikan Sains*, 7, 27-35. doi:<https://doi.org/10.37304/bpj ps.v7i1.21388>
- Nabilah, T., & Abadi, A. P. (2020). FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA HASIL BELAJARSISWA. *PROSEDING SESIOMADIKA*. Retrieved from <http://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika>
- Rahimah. (2022). PENINGKATAN KEMAMPUAN GURU SMP NEGERI 10 KOTA TEBING TINGGI DALAM MENYUSUN MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA MELALUI KEGIATAN PENDAMPINGAN TAHUN AJARAN 2021/2022. *Jurnal ; ANSIRU PAI (Jurnal Pengembangan Profesi guru Pendidikan Agama Islam)*, 6. doi:<http://dx.doi.org/10.30821/ansiru.v6i1.12537.g5670>
- Rahman, A. (2022). PENGERTIAN PENDIDIKAN, ILMU PENDIDIKAN. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2, 2775-4855. Retrieved from <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Sanjaya, W. (2020). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan (Edisi terbaru)*. Jakarta: Kencana.
- Sudarsana, I. K. (2021). PENERAPAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STAD UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2, 176-186. doi:DOI: 10.5281/zenodo.4781885
- Sulistiadinata, H. (2025). Effectiveness of implementing the STAD type cooperative learning model through

modifying net and field media on volleyball learning outcomes. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 7. doi:<https://doi.org/10.37742/jpo> e.v7i3.456

Winanti, D. E. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Untuk Meningkatkan Hasil. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10, P-ISSN: 2338-9400 E-ISSN: 2808-2621.

Yasin, M. (2023). Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas II-A SDN 2 Rite Semester Ganjil Tahun Ajaran 2021/2022. *JUPENJI: Jurnal Pendidikan Jompa Indonesia*, 2, e-ISSN: 2830-1080 p-ISSN: 2830-1072. Retrieved from <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jupenji>

Zuhriyah, A., Nurimani, Ma'ruf, A. H., & Megawati. (2023). Pendampingan Belajar Matematika untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa pada Konsep Geometri Berbasis Teori Van Hiele. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 3, 2776-768X (Online). Retrieved from <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/japd>.