

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
DENGAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF
TIPE STAD PADA SISWA KELAS 5 A DI SDN 008
BUMI AYU KOTA DUMAI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

LENI MARLINA
NPM. 176611133

Pembimbing Skripsi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

Leni Marlina, 2019. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai. Jenis penelitian ini adalah PTK. Dalam PTK ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai yang berjumlah 23 orang siswa dengan komposisi perempuan 10 siswi dan laki-laki 13 siswa. Instrumen tes yang digunakan adalah penilaian rubrik kerja lompat jauh. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung persentase ketuntasan klasikal. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe stad pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 77.90, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 96%.

Kata Kunci: *Lompat Jauh, Kooperatif Tipe STAD*

ABSTRACT

Leni Marlina, 2019. Efforts to Improve Outcomes of Long Jump Learning with the STAD Type Cooperative Learning Model in Class 5 A Students at SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.

The purpose of this research was to determine the increase in long jump learning outcomes with the STAD type cooperative learning model in Class 5 A students at SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai. This type of research is PTK. In this PTK the subject of the study was grade 5 A students at SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai, totaling 23 students with a composition of 10 female students and 13 male students. The test instrument used was the assessment of the long jump work rubric. The data analysis technique used is to calculate the percentage of classical completeness. From the results of this research it can be concluded that there is an increase in long jump learning outcomes with the cooperative type learning model of grade 5 A students in SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai with an average score of student skills of 77.90, in the competent category with a percentage of classical completeness of 96%.

Keywords: Long Jump, Cooperative STAD Type

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Lompat Jauh.....	7
a. Pengertian Lompat Jauh.....	7
b. Teknik Dasar Lompat Jauh.....	9
c. Sarana Lompat Jauh.....	12
B. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD.....	13
a. Pengertian Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD.....	13
b. Langkah-Langkah Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD.....	16
C. Kerangka Pemikiran.....	17
D. Hipotesis Tindakan.....	18
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19

B. Subjek Penelitian	22
C. Definisi Operasional	22
D. Pengembangan Instrumen.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
B. Analisis Data.....	30
C. Pembahasan.....	31
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh.....	23
2. Interval Kategori Kemampuan Lompat Jauh	25
3. Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja Lompat Jauh Siklus I Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai	27
4. Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai Pada Siklus I.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Fase Awalan.....	9
2. Fase Bertolak	10
3. Fase Melayang	11
4. Fase Mendarat.....	11
5. Lapangan Lompat Jauh.....	13



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data Penilaian Rubrik Kerja Lompat Jauh Siklus I Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai	27
2. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai Secara Klasikal Pada Siklus I.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. SILABUS	37
2. RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN	38
3. Data Rekapitulasi Hasil Penilaian Rubrik Kerja Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai	45
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Nilai Rekapitulasi Hasil Penilaian Rubrik Kerja Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.....	46
5. Dokumentasi Penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, dimana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran yang dilakukan secara sistematis sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan.

Kurikulum merupakan salah satu komponen yang memiliki peran penting dalam sistem pendidikan, sebab dalam kurikulum dirumuskan tentang tujuan yang harus dicapai sehingga memperjelas arah pendidikan serta memberikan pemahaman tentang pengalaman belajar yang harus dimiliki oleh siswa

Pengembangan kurikulum pada hakikatnya adalah proses penyusunan rencana tentang isi dan bahan pelajaran yang harus dipelajari serta bagaimana cara mempelajarinya. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan penyempurnaan kurikulum adalah salah satu upaya peningkatan mutu pendidikan. Upaya penyempurnaan ini akan berhasil jika diiringi dengan adanya perubahan pola kegiatan pembelajaran dari yang berpusat pada guru menjadi yang berpusat pada

siswa. Keberhasilan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan penerapan kurikulum 2013 dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional yang mengisyaratkan agar guru melakukan perencanaan proses pembelajaran. Guru yang baik harus menyusun perencanaan sebelum melaksanakan pembelajaran di dalam kelas. Proses belajar mengajar yang baik harus didahului dengan persiapan yang baik, tanpa persiapan yang baik sulit rasanya menghasilkan pembelajaran yang baik. Oleh karena itu, sudah seharusnya guru sebelum mengajar menyusun perencanaan atau perangkat pembelajaran.

Perencanaan pembelajaran merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan pembinaan yang berorientasi pada proses belajar dalam gerakan.

Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup di sekolah adalah atletik, Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM.

Salah satu olahraga cabang atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan pengamatan yang penulis dijumpai di lapangan terlihat bahwa hasil belajar siswa belum optimal, karena banyak siswa yang belum lulus nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 70, kemudian kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur. Hal tersebut terjadi mungkin disebabkan oleh

belum adanya penerapan model pembelajaran yang tepat, sebaiknya guru menerapkan jenis metode yang digunakan seperti model pembelajaran kooperatif, salah satunya seperti kooperatif tipe STAD.

Model pembelajaran kooperatif tipe STAD adalah model pembelajaran yang memberikan penghargaan bagi siswa yang unggul baik secara individu maupun unggul secara berkelompok. Model ini akan memacu semangat siswa untuk berhasil dan berprestasi karena siswa yang berprestasi akan diberikan penghargaan.

Bertolak dari pemaparan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tindakan kelas dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang belum lulus nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 70,
2. Kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal,
3. Teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu,
4. Kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan.
5. Guru belum pernah menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu membatasi pada upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah pada bagaimanakah upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai?.

E. Tujuan Penelitian

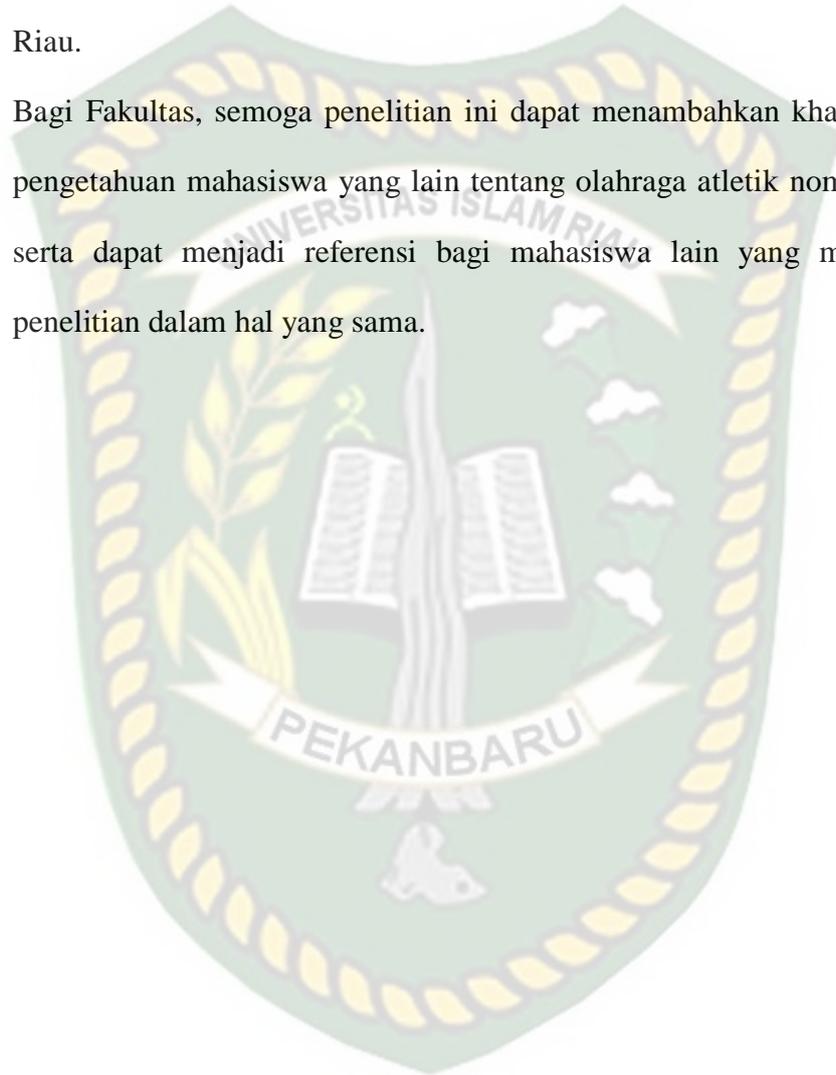
Berdasarkan perumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi siswa, guru penjasorkes dan juga Sekolah pada umumnya. Selanjutnya manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan semangat belajar sehingga hasil belajar siswa akan meningkat.
2. Bagi guru, dengan proses dan hasil yang diperoleh maka guru akan mengetahui cocok atau tidaknya model pembelajaran kooperatif tipe STAD digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

3. Bagi peneliti, untuk melengkapi dan memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan S1 (Strata Satu) di Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bagi Fakultas, semoga penelitian ini dapat menambahkan khasanah ilmu pengetahuan mahasiswa yang lain tentang olahraga atletik nomor lompat, serta dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain yang mengadakan penelitian dalam hal yang sama.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Sesuai dengan namanya “lompat jauh” maka lompat jauh adalah sejenis olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh dari tempat yang dituju. Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Nurmai (2004:44) yang menyebutkan bahwa lompat jauh adalah termasuk salah satu nomor lomba dalam cabang atletik. Dalam nomor lompat jauh ini, seorang pelompat akan berusaha kedepan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sebagai salah satu nomor lompat jauh terdiri dari unsure-unsur: awalan (fase awal), (tumpuan, melayang) fase utama, serta mendarat (fase akhir).

Menurut Adi (2008:49) lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang andal 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.

Menurut Sutanto (2016:23) mengatakan bahwa seperti namanya, pengertian lompat jauh adalah olahraga yang mengharuskan seorang pelompat untuk melompat sejauh-jauhnya. Pada olahraga ini akan disediakan bak lompatan sebagai tempat mendarat dengan panjang sekitar 9 meter. Pelari harus berlari secepat mungkin lalu melompat dibalok tumpuan, dan yang terakhir adalah mendarat sejauh-jauhnya di bak lompatan.

Menurut Suhendra (2014:744) Lompat jauh adalah salah satu nomor yang ada pada atletik, dimana atletik itu sendiri adalah merupakan olahraga tertua yang dianggap sebagai induk olahraga seperti lari, lompat dan lempar. Pada lompat jauh yaitu suatu bentuk gerakan keterampilan gerak berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang dihasilkan dengan mengubah momentum kecepatan mendatar dan di teruskan untuk menghasilkan lompatan vertikal sejauh-jauhnya. Lompatan yang dihitung adalah jarak lompatan dari satu kali tolakan kaki pada papan tolakan.

Dalam nomor lompat jauh terdapat beberapa peraturan yang harus diperhatikan oleh pelompat. Hal ini bertujuan agar hasil lompatan dapat dianggap sah dan tidak dinyatakan gagal. Menurut Jarver (2009:27) menyebutkan beberapa aturan pokok dalam lompat jauh sebagai berikut:

- a) Setiap pelompat boleh melakukan tiga atau enam kali lompatan. Dan yang diambil adalah hasil lompatan yang paling jauh.

- b) Lompatan harus dimulai dari sebuah papan lompatan yang berukuran panjang 1,22 meter. Ujung lompatan yang paling dekat dengan daerah landing (pendaratan) disebut dengan garis *take off*.
- c) Kalau sipelompat menyentuh daerah batas take off dengan salah satu bagian tubuh tanpa melompat, ini disebut *take foul* (dis).
- d) Sebelum pelompat memulai melompat ia boleh lari dulu dengan jarak tak terbatas.
- e) Jarak lompatan diukur pada sudut tertentu mulai dari jejak terdekat di daerah landing dari bagian tubuh yang manapun juga sampai ke garis *take off*.
- f) Kalau pelompat pada saat landing menyentuh tanah diluar daerah landing, pada jarak yang lebih dekat ke garis *take off* dari jejak pasir ini dihitung dis.

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa lompatan memiliki aturan pokok yang diawali dengan berlari dan melakukan tolakan kemudian mendarat di bak pasir. Beberapa aturan tersebut dilanggar maka dinyatakan dis atau *foul*. Aturan tersebut berlaku bagi seluruh kejuaraan dan diatur oleh induk olahraga atletik yang telah diakui keberadaannya.

b. Teknik Dasar Lompat Jauh

Menurut Sidik (2013:66-68) Ada beberapa fase dalam cabang olahraga lompat jauh, yakni :

- a) Fase awalan

Tujuan: untuk mengetahui kecepatan maksimal yang terkontrol

Karakteristik teknik:

- 1) Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas).
- 2) Teknik lari sama dengan teknik *sprinter*.
- 3) Kecepatan awalan meningkat secara terus-menerus sampai papan tolakan



Gambar 1. Fase Awal
(Sidik, 2013:66)

b) Fase bertolak

Tujuan: Guna memaksimalkan kecepatan *vertikal* dan guna memperkecil hilangnya kecepatan *horisontal*

Karakteristik teknik

- 1) Penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang',
- 2) Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu.
- 3) Paha tungkai bebas didorong ke posisi horisontal.
- 4) Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.



Gambar 2. Fase Bertolak
(Sidik, 2013:66)

c) Fase melayang

Tujuan: persiapan untuk mendarat yang efisien

Karakteristik teknik

- 1) Dalam posisi menolak (*take off*) tungkai bebas dipertahankan.
- 2) Badan tetap tegak ke alas dan *vertikal*.
- 3) Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang
- 4) Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke was mendekati akhir gerak melayang
- 5) Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.



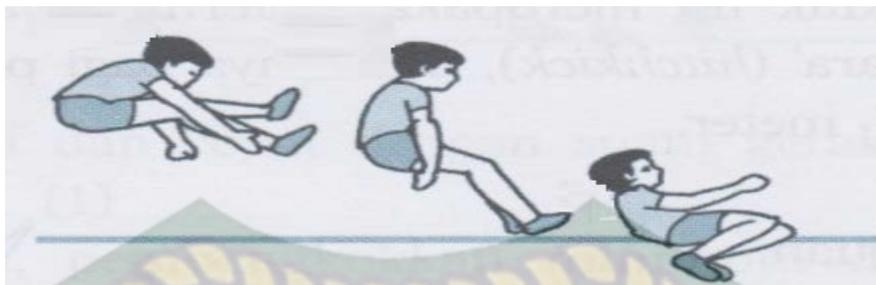
Gambar 3. Fase Melayang
(Sidik, 2013:67)

d) Fase pendaratan

Tujuan: memperkecil hilangnya jarak lompatan

Karakteristik teknik :

- 1) Penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang',
- 2) Kedua tungkai hampir sepenuhnya diluruskan.
- 3) Togok dibengkokkan ke depan.
- 4) Kedua lengan ditarik ke belakang.
- 5) Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah

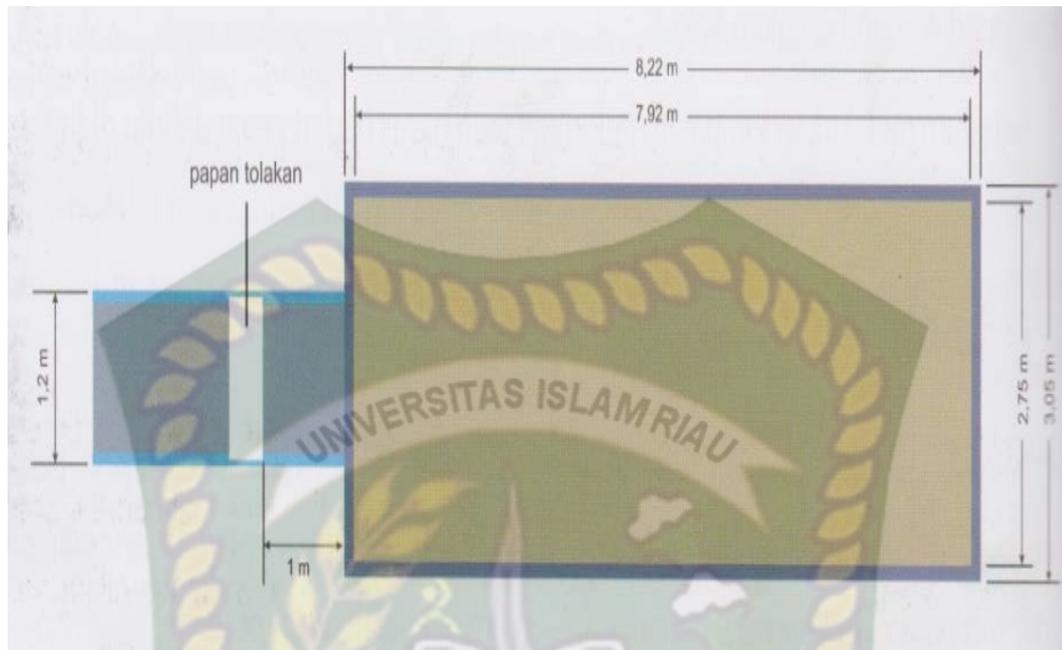


Gambar 4. Fase Mendarat
(Sidik, 2013:68)

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa olahraga lompat jauh terdiri dari beberapa fase gerak, mulai dari fase awalan, sampai pada fase pendaratan. Lompat jauh yang dilakukan harus didukung oleh kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai yang berguna untuk mendapatkan dorongan ke depan sewaktu melakukan lompatan, sehingga menghasilkan lompatan yang jauh.

c. Sarana Lompat Jauh

Menurut Adi (2008:50) Dalam perlombaan lompat jauh, diperlukan tempat khusus agar perlombaan dapat berjalan dengan lancar. Tempat khusus tersebut terdiri dari lintasan lari untuk ancang-ancang, papan tolakan, dan landasan/bak pasir untuk mendarat. Tempat khusus tersebut memiliki ukuran yang telah ditentukan. Panjang lintasan lari untuk ancang-ancang adalah 40-45 m dan lebar 1,2 m. Panjang minimal bak pasir adalah 9 m dan lebar antara 2,75-3 meter. Papan tolakan terbuat dari kayu atau bahan lain yang memiliki kekuatan dan permukaan yang serupa dengannya. Lebar papan itu 10 cm dan panjang 1,2 m. Adapun tebalnya 1,5 cm, yang harus terpasang timbul setinggi 8 mm di atas permukaan tanah dan terbenam sedalam 7 mm. Papan tolakan tersebut diletakkan dengan jarak 1 m dari bak pasir. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini:



Gambar 5. Lapangan Lompat Jauh
(Adi, 2008:50)

B. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD

a. Pengertian *Student Teams Achievement Division* (STAD)

Agar proses pembelajaran berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka seorang guru harus berupaya melakukan inovasi-inovasi dalam pembelajaran. Seorang guru harus dapat menemukan cara tepat agar materi yang disampaikan dapat diserap dengan cepat oleh siswa. Dengan menggunakan inovasi-inovasi tersebut diharapkan hasil yang dicapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Salah satu teknik dapat diterapkan dalam proses pembelajaran adalah model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

Menurut Arindra (2013:2) Salah satu model pembelajaran kooperatif yang dapat diterapkan adalah model *Student Teams Achievement Division* (STAD). Model pembelajaran kooperatif tipe STAD adalah salah satu pendekatan pembelajaran yang menekankan keterlibatan siswa secara penuh dalam kelompok,

baik fisik maupun mental dan siswa sebagai subyek belajar yang mana berperan aktif disetiap proses pembelajaran. Dalam pembelajaran kooperatif tipe STAD siswa dikelompokkan ke dalam kelompok-kelompok kecil dengan jumlah anggota 4-5 orang siswa secara heterogen, yang merupakan campuran tingkat prestasi, jenis kelamin, latar belakang sosial dan suku.

Menurut Trianto yang dikutip oleh Lesmana (2014:51) tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) adalah model pembelajaran kooperatif dengan menggunakan kelompok-kelompok kecil dengan jumlah anggota tiap kelompok 4-5 orang siswa secara heterogen. Diawali dengan penyampaian tujuan pembelajaran, penyampaian materi, kegiatan kelompok, kuis dan penghargaan kelompok.

Menurut Majid (2013:184) STAD merupakan salah satu metode pembelajaran kooperatif yang paling sederhana dan merupakan model paling baik untuk tahap permulaan bagi guru yang baru menggunakan pendekatan kooperatif. Para guru menggunakan metode STAD untuk mengajarkan informasi akademik baru kepada siswa setiap minggu, baik melalui pengajaran verbal maupun tertulis.

Kemudian menurut Kosasih (2014:112) model pembelajaran kooperatif tipe STAD adalah metode ini dilakukan dengan membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 4-5 orang laki-laki dan perempuan yang berasal dari berbagai latar belakang, dan kemampuan. Metode ini memberi kesempatan kepada siswa berpartisipasi lebih aktif. Siswa memperoleh kesempatan lebih banyak dalam memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan secara komprehensif dalam kelompoknya. Dalam hal ini, para siswa melakukan

kegiatan pemecahan masalah yang diberikan pada kelompoknya. Mungkin pula mereka bekerja sama di dalam melakukan suatu kerja praktik ataupun proyek-proyek tertentu. Hal itu bergantung pula pada jenis model pembelajaran yang telah dirancang oleh guru.

Seorang guru harus dapat menemukan cara tepat agar materi yang disampaikan dapat diserap dengan cepat oleh siswa. Pembelajaran menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat membantu siswa dalam mengatasi kesulitan belajar dan pemahaman pelajaran yang diajarkan oleh guru, karena tujuan dari penerapan metode ini adalah untuk memperjelas pengertian konsep dan memperlihatkan cara melakukan sesuatu atau proses terjadinya sesuatu.

Penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD sangat menunjang proses interaksi belajar mengajar dikelas, sehingga kesan yang diterima lebih lama pada jiwanya. Akibatnya memberikan motivasi yang kuat untuk siswa agar lebih giat belajar. Dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD itu siswa dapat berpartisipasi aktif dan memperoleh pengalaman langsung serta dapat mengembangkan kecakapannya.

Dengan model pembelajaran model pembelajaran kooperatif tipe STAD, proses penerimaan siswa terhadap materi pembelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Hal ini karena siswa dapat mengamati dan memperhatikan apa yang diperlihatkan saat proses pelajaran berlangsung.

b. Langkah-Langkah Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD

Komponen STAD menurut Slavin yang dikutip oleh Kosasih (2014:112) adalah sebagai berikut :

a. Belajar dalam kelompok

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 4-5 orang. Mereka mengerjakan tugas masing-masing yang diberikan guru ataupun berdasarkan kesepakatan antara anggotanya. Jika siswa yang satu mengalami kesulitan, siswa yang lain diharapkan turut membantunya.

b. Presentasi kelas

Presentasi kelas dalam STAD berbeda dari cara pengajaran yang biasa. Dalam hal ini masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya. Setiap siswa harus betul-betul memerhatikannya karena dalam presentasi terdapat materi yang dapat membantu untuk mengerjakan kuis yang diadakan setelah pembelajaran.

c. Tes individu

Setelah pembelajaran selesai, ada tes individual, misalnya dengan menulis bagaimana teknik lompat jauh.

d. Skor pengembangan individu

Skor yang didapatkan dari hasil tes selanjutnya dicatat oleh guru untuk dibandingkan dengan hasil prestasi sebelumnya. Skor tim diperoleh dengan menambahkan skor peningkatan semua anggota dalam satu tim. Nilai rata-rata diperoleh dengan membagi jumlah skor penambahan dibagi jumlah anggota kelompok.

e. Penghargaan kelompok

Penghargaan didasarkan nilai rata-rata yang diperoleh kelompoknya. Wujudnya bisa berupa pujian, skor, hadiah, dan sejenisnya.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa dalam pembelajaran menggunakan tipe STAD diawali dengan membagi siswa menjadi beberapa kelompok, kemudian masing-masing kelompok melakukan presentasi hasil diskusi kelompoknya, selanjutnya dilakukan tes individu kemudian diberikan skor yang diberikan penghargaan didasarkan nilai rata-rata yang diperoleh kelompoknya. Wujudnya bisa berupa pujian, skor, hadiah, dan sejenisnya.

C. Kerangka Pemikiran

Pelaksanaan proses belajar mengajar sangat tergantung dari beberapa aspek diantaranya karakteristik siswa dan guru, interaksi, metode, karakteristik kelompok, fasilitas, fisik, mata pelajaran, dan lingkungan. Guru sebagai komponen penting dalam proses belajar mengajar harus memiliki kemampuan bidang pendidikan. Hal ini dikarenakan seorang guru tidak hanya dituntut untuk menguasai materi yang akan diajarkan, tetapi juga menguasai dan mampu mengajarkan pengetahuan pada siswa. Tugas guru dalam rangka optimalisasi proses belajar mengajar adalah sebagai fasilitator yang mampu mengembangkan kemauan belajar siswa, mengembangkan kondisi belajar yang relevan agar tercipta suasana belajar secara wajar dengan penuh kegembiraan oleh karena itu guru harus kreatif dalam memilih dan menerapkan suatu model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemauan dan keseriusan belajar siswa.

Salah satunya adalah dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD, dengan menggunakan model ini, siswa akan berpacu dalam mendapatkan nilai terbaik yang dapat dicapainya, karena siswa dapat berpacu dalam mencapai prestasi terbaik serta siswa ingin mendapatkan penghargaan dari guru. Kooperatif tipe STAD dapat diterapkan dalam materi atletik.

Atletik merupakan olahraga induk salah satu cabangnya adalah olahraga lompat jauh, olahraga ini dilakukan dengan 4 tahap, tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap mendarat, dengan banyaknya tahapan yang harus diketahui dan dipahami oleh siswa, tentunya guru harus memiliki cara untuk

mencapai tujuan dari pembelajaran, dengan melibatkan siswa secara aktif, dan dapat bekerja sama dalam kelompok-kelompok belajar.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, penulis berfikir bahwa semakin baik penerapan *model pembelajaran kooperatif tipe STAD* ini maka semakin baik pula peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.

D. Hipotesis Tindakan

Pada penelitian ini adalah penulis mengajukan sebuah hipotesis tindakan yaitu terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai.

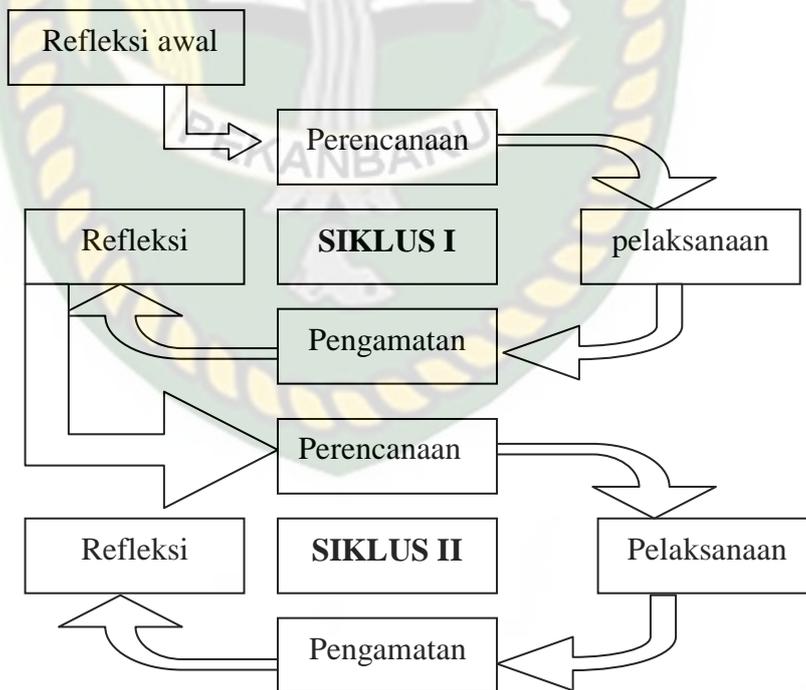
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas. Arikunto (2011:57) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:



Langkah-langkah Penelitian

Siklus I

A. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran
- 2) Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan
- 5) Membuat silabus, RPP dan lembar observasi

B. Tindakan

- 1) Memberi petunjuk/penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan
- 3) Mengembangkan dan mengorganisasikan
- 4) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa.

C. Observasi

- 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

D. Refleksi

- 1) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
- 2) Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

Siklus II**A. Perencanaan**

- 1) Penyempurnaan metode bermain
- 2) Guru menyiapkan materi pelaksanaan-pelaksanaan materi yang akan diajarkan
- 3) Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan pelaksanaan proses pembelajaran
- 4) Guru mengaktifkan intruksi secara praktis

B. Tindakan

- 1) Guru menyiapkan penyajian materi secara efektif
- 2) Guru menjelaskan materi pelajaran kepada siswa secara efektif
- 3) Guru mengamati dan memberikan bimbingan dalam pembelajaran

C. Observasi

- 1) Melakukan obseravasi terhadap pelaksanaan kerja kelompok dan tugas individu
- 2) Melakukan pencatatan hasil kerja kelompok dan tugas individu
- 3) Mengklarifikasi hasil kerja kelompok dan tugas individu sebagai bahan pertimbangan tindak lanjut berikutnya

D. Refleksi

- 1) Persiapan bahan laporan penelitian
- 2) Persiapan dasar penulisan

B. Subjek Penelitian

Dalam PTK ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai yang berjumlah 23 orang siswa dengan komposisi perempuan 10 siswi dan laki-laki 13 siswa.

C. Definisi Operasional

Pada penelitian ini, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul dan tujuan penelitian ini dapat lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, dimana penjelasan istilah peneliti rangkum dalam definisi operasional, yaitu :

- a. Lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh ke arah depan, disaat melayang seperti berjongkok ke titik terjauh yang bisa dicapai semaksimal mungkin.
- b. Model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini adalah cara guru dalam mengajarkan materi dengan memberikan hadiah bagi siswa yang unggul dalam materi yang diajarkan sehingga dapat menimbulkan keinginan berprestasi bagi siswa yang lain.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus mata pelajaran penjasorkes yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber bahan/alat.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 4 kali pertemuan. Setiap RPP yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber serta penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah metode bermain

3) Adapun teknik tes tentang lompat jauh adalah dengan menggunakan penilaian rubrik lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	4	3	2	1
1) Awalan				
a) Siswa berkonsentrasi kepada gerakan yang akan terjadi sampai pada pendaratan				
b) Siswa berlari secepat mungkin sampai pada jarak 25 meter				
c) Menambah kecepatan lari pada saat mendekati papan tolakan				
d) Pada langkah terakhir agak diperkecil agar dapat menolak keatas dengan lebih sempurna				

e) Pada prinsipnya pada saat lari sama seperti lari jarak pendek 2) Bertumpu atau bertolak a) Badan sudah condong kedepan b) Titik berat badan harus terletak agak dimuka titik sumber tenaga yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menunggu c) Letak titik berat badan, ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat 3) Berada di udara a) harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. 4) Mendarat a) Siswa harus berusaha menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya b) Titik berat badan harus dibawa kemuka dengan membungkukkan badan, hingga badan dan lutut hampir bersentuhan c) Siswa menjulurkan tangan kemuka. Pada waktu pendaratan lutut				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal: 48				

Nurmai (2004:45)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

2. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

3. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan dua alat yaitu berupa tes. Teknik tes digunakan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik oleh siswa dalam olahraga lompat jauh

F. Teknik Analisis Data

Selanjutnya interval dan kategori penilaian terhadap pengetahuan siswa dalam olahraga lompat jauh berdasarkan pada:

Tabel 2. Interval Kategori Kemampuan Lompat Jauh

No	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Kompeten
2	70 sd 89	Kompeten
3	50 sd 69	Cukup Kompeten
4	30 sd 49	Kurang Kompeten
5	10 sd 29	Tidak Kompeten

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mendapatkan nilai 70. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan lompatan dengan benar dengan nilai minimal 70 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, 2004:23})$$

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai yang ditinjau melalui penilaian teknik gerakan lompat jauh sebagai berikut ini:

1. Data Penilaian Rubrik Kerja Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai

Penilaian rubrik kerja lompat jauh siklus I pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai dimana nilai tertinggi adalah 81.25 dan nilai terendah adalah 66.27, Mean (rata-rata) adalah 77.90 dari sampel yang berjumlah 23 orang. Lalu kumpulan nilai tersebut didistribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 2.65.

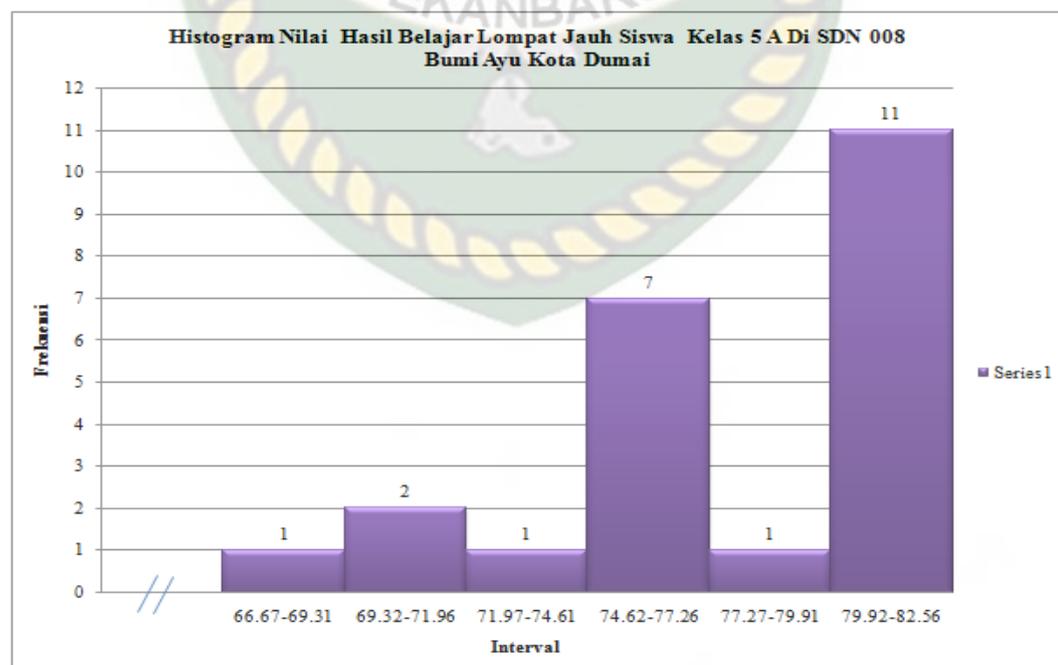
Pada interval kelas pertama dengan rentang nilai 66.67-69.31 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 4.35%, pada interval kelas kedua dengan rentang nilai 69.32-71.96 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 8.70%, pada interval kelas ketiga dengan rentang nilai 71.97-74.61 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 4.35%, pada interval kelas keempat dengan rentang nilai 74.62-77.26 terdapat frekuensi absolut sebanyak 7 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 30.43%, pada interval kelas kelima dengan rentang nilai 77.27-79.91 frekuensi absolut sebanyak 1 orang

atau dengan frekuensi relatif sebanyak 4.35%, pada interval kelas keenam dengan rentang nilai 79.92-82.56 frekuensi absolut sebanyak 11 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 47.83%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja Lompat Jauh Siklus I Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	66.67 - 69.31	1	4.35%
2	69.32 - 71.96	2	8.70%
3	71.97 - 74.61	1	4.35%
4	74.62 - 77.26	7	30.43%
5	77.27 - 79.91	1	4.35%
6	79.92 - 82.56	11	47.83%
	Σ	23	100%

Data yang tertuang pada tabel tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Histogram Data Penilaian Rubrik Kerja Lompat Jauh Siklus I Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai

2. Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siklus I

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran.

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe STAD bahwa rata-rata nilai lompat jauh siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai sudah mencapai keberhasilan yang diinginkan. Penggunaan model belajar ini tentu dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan keterampilan lompat jauh oleh siswa dalam belajar dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

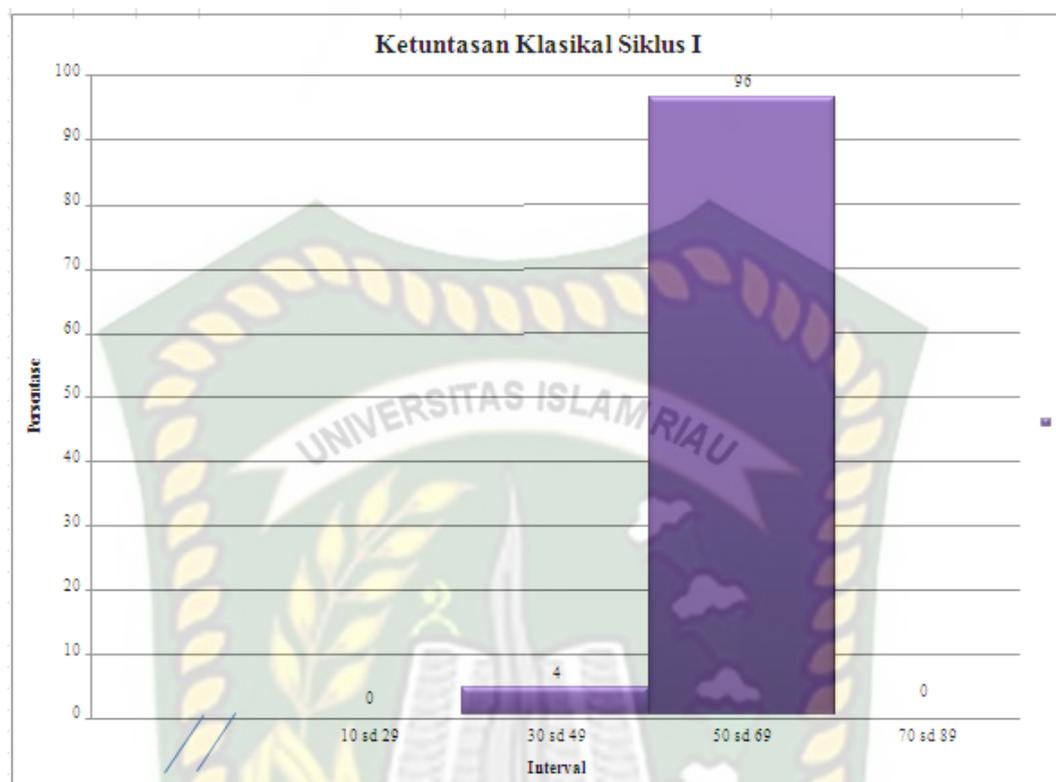
Hasil penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siklus I menunjukkan bahwa Pada kategori sangat kompeten terdapat tidak ada, pada kategori kompeten terdapat 22 orang siswa atau 96%, pada kategori cukup kompeten terdapat 1 orang siswa atau 4%, pada kategori kurang kompeten tidak ada dan pada kategori tidak kompeten tidak ada. Kemudian dari tabel diketahui juga rata-rata nilai tes pada siklus I, yakni 77.90 atau dalam kategori “kompeten”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai Pada Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0%
2	70 sd 89	Kompeten	22	96%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	1	4%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			23	100%
Rata-rata			77.90	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan 2019

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan melakukan lompat jauh siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai kompeten dengan diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini, dan telah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 80%. Sehingga indikator keberhasilan sudah dicapai oleh 22 orang siswa atau sebesar 96% dari 23 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 2. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai Secara Klasikal Pada Siklus I

B. Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai terlihat bahwa hasil belajar siswa dalam materi olahraga lompat jauh dapat ditingkatkan bila dibandingkan dengan kemampuan siswa sebelum diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe STAD. Dalam proses penerapannya siswa menjadi terpacu semangatnya untuk mencapai hasil yang terbaik.

Dalam model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini siswa di didik untuk dapat saling bekerja sama dalam kelompok belajarnya, menyetarakan kemampuan terbaik untuk dapat mencapai prestasi secara berkelompok. Siswa di didik untuk

dapat bersaing secara sehat dengan kelompok lain dengan memaksimalkan kemampuan individu yang dimilikinya.

Berdasarkan penelitian ini penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada pembelajaran lompat jauh, dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan demi gerakan hingga menyelesaikan gerakan secara keseluruhan, keaktifan siswa pada pembelajaran lompat jauh dalam meningkatkan kemampuan konsep gerak, serta perhatian siswa dalam menanggapi penjelasan mengenai gerakan demi gerakan pada pembelajaran lompat jauh menjadi lebih baik.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Keterampilan lompat jauh siswa pada saat penilaian rubrik kerja lompat jauh saat tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 22 siswa tuntas atau sebesar 96%, karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi seperti lompat jauh dapat dipahami siswa dengan baik, sehingga hasil belajar yang diinginkan dapat tercapai.

C. Pembahasan

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi keterampilan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan

keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak tetapi juga dipengaruhi oleh cara guru dalam memberikan apresiasi bagi siswa yang terampil dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya perkembangan pengetahuan yang diperoleh siswa dengan pengetahuan yang baru dan pemahaman tersebut semakin kuat ketika diberikan hadiah sebagai motivasi bagi siswa dalam melaksanakan suatu keterampilan gerakan lompat jauh dengan baik. Dimana rata-rata keterampilan siswa pada saat siklus I dengan kategori kompeten dengan nilai 77.90 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 22 orang siswa. Hingga siswa dikategorikan kompeten dengan persentase 96% yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh sudah baik karena telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 80%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD maka kemampuan gerakan lompat jauh siswa dapat ditingkatkan menjadi lebih baik hanya saja, ketuntasan atau daya serap yang dimiliki oleh siswa belum mencapai 100%. Pada saat penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini keaktifan siswa dalam melakukan kegiatan praktek meningkat bila dibandingkan pada proses belajar biasa, baik secara klasikal maupun secara individu. Tidak hanya praktek saja akan tetapi keaktifan

yang lain juga meningkat seperti: perhatian tentang penjelasan materi, sikap kerjasama serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Pemberian materi gerakan lompat jauh dalam Atletik melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD diharapkan dapat membantu peserta didik agar lebih berani terlebih lagi dalam mencapai keberhasilan / ketuntasan belajar. Keterampilan peserta didik dalam gerakan lompat jauh menunjukkan bahwa siswa telah berhasil dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena peserta didik penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan peneliti. Peserta didik nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya. Jika dilihat hasilnya peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam gerakan lompat jauh terutama peserta didik putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik gerakan lompat jauh melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lesmana (2014:54) Dari hasil hitung uji T *dependent* dapat diketahui bahwa untuk kelompok eksperimen X1 (STAD) perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 23,70 dengan peningkatan sebesar 44,83%. Sedangkan untuk kelompok eksperimen X2 (TGT) perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 19,63 dengan peningkatan sebesar 52,02%.

Kemudian juga relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Suhendra (2014:746) Berdasarkan data yang sudah terkumpul, diperoleh data sebagaimana yang telah dipaparkan dalam bab IV. Dari hasil penelitian dapat

disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Mia-2 di SMA Negeri 1 Kertosono

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dipahami bahwa model pembelajaran kooperatif tipe STAD terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga metode ini dapat juga digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran yang lain.

Sewaktu menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini tentunya peneliti mempunyai kendala – kendala yang dihadapi, seperti pada awalnya siswa membutuhkan waktu untuk memahami pelaksanaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD karena siswa belum terbiasa belajar dalam bentuk kelompok-kelompok belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan model pembelajaran kooperatif tipe stad pada siswa kelas 5 A di SDN 008 Bumi Ayu Kota Dumai dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 77.90, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 96%

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran bagi siswa untuk dapat menekuni pelajaran yang telah disampaikan hingga keterampilan teknik yang telah dimiliki dapat dimaksimalkan.
2. Bagi Guru dalam mengajarkan Penjas di sekolah dapat menggunakan pendekatan pembelajaran model pembelajaran kooperatif tipe STAD karena dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD ini telah terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam teknik lompat jauh.
3. Para peneliti lain yang akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini dapat menggunakan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W (2008). *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Arindra, Y (2013). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli. (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ngrayun, Ponorogo) *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (01) 02, 307 - 310.
- Arikunto, S (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jarver, J (2009). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Kosasih, E (2014). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Yrama Widya.
- Lesmana, Indra B (2014). Perbandingan Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) dan Teams Games Tournaments (TGT) Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* (2), 1. 49-55.
- Majid, A (2013) *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Rosda Karya.
- Nurmai, E (2004) *Buku Ajar Atletik*. Padang: UNP.
- Sidik, Dikdik Z (2010) *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suhendra, Riski P (2014) Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Kelas X Mia-2 Sma Negeri 1 Kertosono. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* (2), 3. 743-746.
- Sutanto, T (2016) *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.