

Strategi Meningkatkan Keterampilan Gerak Roll Depan melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Siswa SMP

*Ademaya Maemona¹, Gunawan², Anwar³

^{1,2,3} Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

E-mail: mayandoro21@gmail.com

Article History: Submission: 2025-05-23 || Accepted: 2025-09-02 || Published: 2025-09-25

Sejarah Artikel: Penyerahan: 2025-05-23 || Diterima: 2025-09-02 || Dipublikasi: 2025-09-25

Abstract

This classroom action research (CAR) aimed to improve students' learning outcomes in forward roll (floor gymnastics) through the implementation of the cooperative learning model Student Team Achievement Division (STAD) for Class VIII students at SMP Negeri 6 Palu. The problem addressed was the low mastery of forward roll skills, with only 40% of students achieving the minimum learning mastery in the pre-cycle. The research was conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. Data were collected through observation and assessment of cognitive, affective, and psychomotor outcomes using validated rubrics. The results revealed significant improvements: student mastery increased to 53.3% in Cycle I and 86.7% in Cycle II. Qualitative observations also showed greater activeness, teamwork, and confidence. These findings indicate that the STAD model effectively supports motor-skill development, fosters positive social interaction, and enhances student motivation. This study contributes theoretically by strengthening the link between cooperative learning and psychomotor development and practically by offering teachers an alternative strategy for active, engaging, and safe physical education instruction.

Keywords: STAD Cooperative Learning, Forward Roll, Student Activity, Learning Outcomes, Physical Education.

Abstrak

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan roll depan (senam lantai) melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Student Team Achievement Division (STAD) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Palu. Permasalahan awal adalah rendahnya ketuntasan belajar siswa, hanya 40% pada pra siklus. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi dan penilaian kognitif, afektif, serta psikomotor menggunakan instrumen yang tervalidasi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan: ketuntasan belajar mencapai 53,3% pada siklus I dan 86,7% pada siklus II. Secara kualitatif, siswa lebih aktif, percaya diri, dan mampu bekerja sama dalam kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa model STAD efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar, interaksi sosial, serta motivasi siswa. Kontribusi penelitian ini adalah memperkuat keterkaitan teori pembelajaran kooperatif dengan pengembangan keterampilan psikomotorik, serta memberikan alternatif strategi pembelajaran aktif dalam PjOK.

Kata kunci: Model Kooperatif STAD, Roll Depan, Aktivitas Siswa, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa secara seimbang. Salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai, yang tidak hanya melatih kebugaran tetapi juga keterampilan motorik dasar dan keberanian siswa. Gerakan guling depan (forward roll) menjadi salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai, namun pada praktiknya sering menimbulkan hambatan. Banyak siswa enggan melakukan roll depan karena rasa takut, koordinasi tubuh yang lemah, serta keterbatasan sarana. Kondisi ini berdampak pada rendahnya motivasi dan hasil belajar siswa, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang inovatif dan kolaboratif. Khusus pembelajaran senam lantai roll depan perlu dikemas sedemikian rupa karena gerakan

tersebut kadang membuat peserta didik tidak mau melakukannya apalagi jika tidak ditunjang dengan sarana yang memadai. Kendala yang dihadapi peserta didik saat melakukan gerakan senam lantai, pertama yaitu peserta tidak mampu memutar badan dalam posisi melengkung; kedua, peserta didik merasa pusing ketika berguling; ketiga, perasaan takut membebani mereka ketika melakukan gerakan tersebut. Kendala inilah sehingga peserta didik kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.

Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerakan adalah berguling ke depan. Gerak berguling ke depan atau roll depan adalah gerak menggulingkan badan kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Harimurti (2018) menyatakan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan guling depan diawali dengan berdiri di atas matras, melakukan guling ke depan di atas matras, dan diakhiri guling depan tangan lurus ke depan lalu berdiri. Guling depan bisa dilakukan dengan awalan berdiri ataupun dengan awalan berdiri. Proses pembelajaran senam lantai guling depan banyak kesulitan dan kesalahan yang dihadapi peserta didik hal ini terletak pada sikap awal, awalan, saat berguling, hingga pendaratan. Kesalahan diantaranya adalah terletak pada posisi dagu, posisi lutut, saat berguling lutut tidak dekat dengan dada, sikap tangan saat tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, peserta didik merasa gerakan ini membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera. Hasil belajar siswa pada materi guling depan pada ranah psikomotorik dalam Dalam praktik guling depan berkaitan dengan kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran yang masih rendah. Masih banyak siswa yang memperoleh hasil belajar dibawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang telah ditetapkan yaitu 80,00. Penyebabnya antara lain disebabkan karena siswa kesulitan untuk menggulingkan badannya kedepan, juga banyak siswa yang takut untuk mencoba melakukan gerakan guling kedepan walaupun sudah beralaskan matras.

Guru PENJAS perlu mencari alternatif pembelajaran yang dapat memfasilitasi peserta didik sehingga menjadi tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran senam lantai dengan memodifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Achievement Division* (STAD). Pembelajaran kooperatif tipe STAD ini merupakan salah satu tipe model pembelajaran kooperatif dengan menggunakan kelompok – kelompok kecil dengan jumlah anggota tiap kelompok terdiri dari 4-5 orang siswa secara heterogen. Selain itu juga Tipe STAD merupakan salah satu tipe kooperatif yang menekankan pada adanya aktivitas dan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran guna mencapai prestasi yang maksimal. Dalam implementasi model pembelajaran ini, siswa dituntut untuk mengajukan permasalahan yang dihadapi, bekerjasama, berdiskusi, dan berinteraksi dengan anggota kelompoknya masing-masing. Jadi siswa bukan hanya belajar dan menerima materi yang disajikan guru, melainkan bisa belajar dari siswa lainnya serta mempunyai kesempatan untuk membelajarkan siswa yang lain, sehingga dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa khususnya dalam pembelajaran berguling senam lantai dapat lebih meningkat.

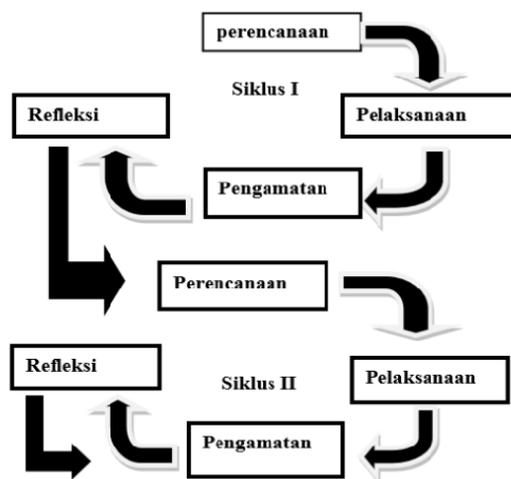
Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif efektif meningkatkan keterampilan siswa dalam berbagai mata pelajaran, termasuk pendidikan jasmani. Misalnya, Arafah et al. (2024) menemukan bahwa model STAD meningkatkan aktivitas belajar matematika siswa sekolah dasar. Penelitian lain oleh Indrawathi, Citrawan, & Santika (2022) membuktikan efektivitas STAD kombinasi metode drill dalam meningkatkan hasil belajar servis bola voli. Dalam konteks senam lantai, Sudarsana (2013) menekankan bahwa STAD mendorong partisipasi aktif siswa, sementara Susila (2022) menegaskan bahwa model ini membangun interaksi sosial yang positif dalam PJOK. Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan STAD khusus pada keterampilan roll depan masih terbatas, padahal keterampilan ini sering menjadi kendala utama bagi siswa karena terkait dengan rasa takut dan risiko cedera.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Achievement Division* (STAD) dalam meningkatkan keterampilan guling depan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Palu. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan STAD dalam konteks pembelajaran senam lantai, khususnya roll depan, dengan menekankan pada peningkatan keterampilan psikomotorik, keterlibatan aktif, serta dinamika sosial siswa. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) meningkatkan

aktivitas belajar siswa, dan (2) meningkatkan hasil belajar keterampilan roll depan melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart, yang meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi seperti pada gambar berikut:



Gambar 1. Siklus PTK Model Spiral Kemmis dan McTaggart

Berdasarkan gambar di atas, penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus berfungsi sebagai dasar perbaikan untuk siklus berikutnya hingga diperoleh hasil yang optimal. Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas VIII Teladan SMP Negeri 6 Palu tahun pelajaran 2024/2025, yang terdiri atas 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Seluruh siswa yang menjadi partisipan merupakan siswa aktif dalam pembelajaran PJOK dan tidak memiliki keterbatasan fisik yang dapat menghambat pelaksanaan senam lantai, khususnya pada materi guling depan. Desain penelitian dalam dua siklus ini dirancang untuk menguji efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam meningkatkan keterampilan roll depan. Pada siklus I, kegiatan pembelajaran diawali dengan pengelompokan siswa ke dalam tim heterogen beranggotakan 4-5 orang. Setiap kelompok berdiskusi dan berlatih teknik dasar roll depan yang meliputi awalan, tolakan, berguling, dan pendaratan. Guru memberikan arahan, umpan balik, serta memfasilitasi turnamen kelompok untuk memperkuat motivasi. Refleksi pada akhir siklus I kemudian menjadi acuan perbaikan di siklus II, yang ditandai dengan optimalisasi pembentukan kelompok, penambahan media berupa video teknik roll depan, penekanan latihan mandiri, serta penerapan strategi motivasi tambahan berupa penghargaan kelompok.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi aktivitas siswa, rubrik penilaian hasil belajar, serta catatan lapangan dan refleksi guru. Lembar observasi digunakan untuk menilai keaktifan, kerja sama, motivasi, dan keberanian siswa, sedangkan rubrik penilaian mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Validitas instrumen diperoleh melalui penilaian ahli (*expert judgment*) oleh dua dosen PJOK dengan hasil validitas isi lebih dari 0,80, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan *inter-rater reliability* dengan tingkat konsistensi lebih dari 0,85. Analisis data dilakukan dengan dua pendekatan. Pertama, analisis kuantitatif deskriptif digunakan untuk menghitung persentase ketuntasan belajar siswa berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, yaitu 80. Kedua, analisis kualitatif dilakukan dengan mereduksi data, menyajikan temuan, serta menarik kesimpulan dari hasil observasi aktivitas siswa dan refleksi guru. Analisis kualitatif ini penting untuk memahami dinamika kelas, kesalahan dominan yang muncul dalam praktik guling depan, serta perubahan perilaku siswa dari pra-siklus hingga siklus II. Dengan desain ini, penelitian tidak hanya menggambarkan pencapaian numerik, tetapi juga memperlihatkan bagaimana model STAD berdampak pada aspek sosial, emosional, dan psikomotor siswa selama proses pembelajaran.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data awal (pra siklus)

Setelah melakukan observasi awal guru mendapatkan data awal hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK materi roll depan.

Tabel 1. Hasil tes awal hasil belajar siswa roll depan

interval	kategori	frekuensi	persentase	keterangan
100-81	Sangat baik	1	3 %	Tuntas
80-61	Baik	1	3 %	Tuntas
60-41	Sedang	10	33 %	tuntas
40-21	Kurang	18	60 %	Tidak tuntas
< 20	Kurang sekali	0	0 %	Tidak tuntas

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa dari 30 siswa, hanya 12 siswa atau 40% yang mencapai ketuntasan belajar. Dari jumlah tersebut, 1 siswa (3%) masuk kategori sangat baik, 1 siswa (3%) kategori baik, dan 10 siswa (33%) kategori sedang. Sementara itu, 18 siswa (60%) berada pada kategori kurang dan belum tuntas. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih mengalami kesulitan dalam melaksanakan gerakan guling depan, terutama pada aspek koordinasi tubuh saat berguling, sikap awal, serta keberanian ketika melakukan tolakan. Beberapa siswa juga mengungkapkan rasa takut akan cedera, sehingga enggan mencoba meskipun sudah menggunakan matras.

2. Siklus I

a. Perencanaan Siklus I

Pada tahap ini guru sekaligus peneliti menyusun rencana tindakan pembelajaran menggunakan pendekatan model *Cooperative Learning Student Team Achievement Division* (STAD). Rencana pembelajaran disusun mencakup beberapa aspek dimana yang (1) Menyusun RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang mengambil langkah langkah pendekatan STAD, kemudian yang ke (2) guru Membentuk kelompok heterogen berdasarkan hasil yang telah didapatkan pada awal pembelajaran, lalu yang ke (3) guru menyiapkan materi roll depan, lembar aktivitas siswa, dan alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran, Selanjutnya ke (4) guru menyusun instrumen evaluasi untuk penilaian hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotor untuk siswa, Lalu langka yang terakhir (5) Menyiapkan format observasi untuk menilai aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung. setelah langkah langkah perencanaan telah dilaksanakan maka akan dilanjutkan ke tahap pelaksanaan.

b. Pelaksanaan Siklus I

Pada pelaksanaan Siklus I pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan skenario model STAD yang terdiri yang telah dirumuskan diawal dimana langkah langkah tersebut adalah. (1) Pengelompokan siswa secara heterogen menjadi beberapa tim yang seimbang berdasarkan kemampuan awal, dalam hal ini sangat penting membagi siswa yang adil yang telah disesuaikan pada data awal guna untuk menyeimbangkan pembelajaran. (2) guru memberikan materi yang terkait dengan teknik dasar roll depan (awalan, tolakan, pendaratan dan akhiran) yang ini telah disesuaikan dengan data yang telah didapatkan diawal. (3) siswa mendiskusikan materi kemudian mereka berlatih teknik bersama tim yang telah dibagikan dan saling membantu memahami keterampilan yang dipelajari tentang roll depan. (4) guru memberikan penguatan dan penilaian, serta umpan balik kepada siswa guna mendapatkan refleksi dari pembelajaran yang dilaksanakan.

c. Observasi dan refleksi Siklus I

Selama kegiatan pembelajaran roll depan berlangsung yang menggunakan model pendekatan STAD, guru juga melakukan dn observasi terhadap beberapa hal penting yang

terjadi selama pembelajaran. (1) siswa melakukan aktivitas seperti berdiskusi, kerja tim, antusiasme, serta keterampilan dalam praktik roll depan. (2) dalam kelas guru melakukan pengelolaan kelas, memberi motivasi, membimbing praktik, serta menjelaskan materi. (3) guru mendapatkan data yang dikumpulkan melalui lembar observasi, catatan lapangan, dan juga penilaian menggunakan *rubric* penilaian. Setelah melaksanakan observasi guru juga melakukan refleksi pada pembelajaran. Dalam refleksi tersebut terdapat beberapa factor yang penting yaitu, (1) ditemukan bahwa sebagian siswa mulai aktif dalam diskusi dan menunjukkan peningkatan kerja sama tim, (2) pada Siklus I ini juga masih ada siswa yang pasif dan kurang terlibat dalam praktik, (3) dari hasil evaluasi menunjukkan peningkatan ketuntasan, tetapi belum mencapai target yang diharapkan (belum lebih dari 75% siswa tuntas), (4) diperlukan perbaikan strategi dalam motivasi belajar, pengelompokan siswa yang lebih optimal, serta pendekatan latihan yang lebih bervariasi.

d. Deskripsi hasil penelian setelah siklus I

Tabel 2. Hasil tes Siklus I hasil belajar siswa roll depan

interval	kategori	frekuensi	persentase	keterangan
100-81	Sangat baik	2	6,7 %	Tuntas
80-61	Baik	6	20%	Tuntas
60-41	Sedang	8	26,6%	tuntas
40-21	Kurang	14	46,7%	Tidak tuntas
< 20	Kurang sekali	0	0 %	Tidak tuntas

Setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I dengan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD, hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan. Dari 30 siswa, sebanyak 16 siswa atau 53,3% mencapai ketuntasan belajar. Secara rinci, 2 siswa (6,7%) berada pada kategori sangat baik, 6 siswa (20%) kategori baik, 8 siswa (26,6%) kategori sedang, sementara 14 siswa (46,7%) masih berada pada kategori kurang. Hasil ini memperlihatkan adanya peningkatan ketuntasan sebesar 13,3% dibandingkan pra-siklus. Selain peningkatan kuantitatif, guru juga mencatat perubahan perilaku siswa: sebagian siswa mulai aktif berdiskusi, lebih berani mencoba, dan menunjukkan keterlibatan dalam kelompok. Namun, masih terdapat siswa yang pasif dan kurang percaya diri. Kesalahan dominan yang teridentifikasi pada siklus ini adalah posisi dagu yang kurang menempel ke dada, lutut yang kurang rapat, dan koordinasi berguling yang belum sempurna.

3. Siklus II

a. Perencanaan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dari Siklus I, dapat dilihat bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa masi belum mencapai target minimal 75%. Maka dari itu akan dilakukan perencanaan lanjutan pada siklus ke 2. Pada Siklus II difokuskan pada perbaikan strategi pembelajaran yang mengatasi kelemahan yang masih terjadi pada Siklus I. Pada tahap ini ada beberapa yang akan direncanakan kembali yaitu (1) Merevisi modul ajar yang telah dibuat, pada tahap ini peneliti merevisi kembali modul ajar dan memperkuat pendekatan kooperatif model STAD, menekankan pada aktivitas siswa dalam kelompok dan juga waktu untuk penelitian akan ditambah agar kemampuan roll depan siswa dapat meningkat. 2) mengoptimalkan pembentukan kelompok STAD, siswa yang dikelompokkan ditata ulang agar lebih merata dan dinamis, siswa yang menunjukkan kemampuan lebih baik dari pertemuan awal disebar keberbagai kelompok untuk mendorong kolaborasi dan saling membantu. (3) peningkatan media dan alat bantu pembelajaran, dalam tahap ini penambahan media visual seperti video teknik roll depan. yang benar digunakan untuk meningkatkan pemahaman konsep sebelum praktik. (4) penyusunan soal evaluasi dan format observasi, dalam tahap ini guru membuat instrument penilaian diperbarui untuk lebih menekankan aspek psikomotor siswa. (5) strategi motivasi dan bimbingan individu,

guru merancang strategi motivasi tambahan berupa apresiasi kelompok terkait dan bimbingan khusus untuk siswa yang sebelumnya belum tuntas. Dengan tujuan agar siswa lebih termotivasi untuk aktif dan percaya diri dalam proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan Siklus II

Tahap pelaksanaan Siklus II dilaksanakan dengan rencana yang telah disusun dan revisi dari temuan pada Siklus I. Waktu pelaksanaan ditambah menjadi 3 kali pertemuan pada siklus ini dengan menekankan penguatan kerja sama kelompok, peningkatan aktivitas praktik. Pada tahap ini ada berapa langkah yaitu, (1) pembelajaran dibuka seperti biasanya dengan menyapa siswa, apersepsi, dan guru memutar video singkat teknik dasar roll depan yang benar. (2) pembentukan dan penguatan tim, pada tahap ini siswa dibagi dalam kelompok yang telah ditentukan sebelumnya dengan mempertimbangkan pemerataan kemampuan, kemudian menggiatkan aturan dan peran penting dari masing masing anggota dalam model STAD, (3) kegiatan inti pembelajaran, pada tahap ini setiap kelompok melakukan teknik roll depan secara bergantian, dan pada saat siswa melaksanakan roll depan rekan anggota kelompoknya akan membantu dan memotivasi agar menghilangkan rasa takut saat berguling kedepan. Kemudian guru mengamati aktifitas siswa dan memberikan umpan balik langsung dilapangan. Setelah melakukan pelatihan maka akan dilakukan demonstrasi secara mandiri oleh siswa tanpa bantuan rekan kelompoknya. Dengan ini siswa diberi kesempatan dengan kemampuannya sesuai dengan perannya dalam tim.

c. Observasi dan Refrleksi Siklus II

Pada pelaksanaan Siklus II guru melakukan pengamatan secara langsung terhadap aktivitas siswa dalam kelompok, keaktifan dalam praktek. Adapun point-point penting yang didapatkan selama pengamatan yang dilakukan pada pembelajaran roll depan, (1) peningkatan keaktifan siswa dalam berpartisipasi dalam latihan kelompok yang lebih baik dibandingkan siklus sebelumnya. (2) kerja sama tim lebih efektif, melakukan pengelompokkan ulang dengan distribusi kemampuan yang menjadi lebi baik. Siswa saling memberi dukungan dan membimbing teman yang masih kurang penguasaan teknik. (3) suasana pembelajaran positif dan aktif dalam bekerja sama, Siswa terlihat antusias dan menunjukkan keberanian saal mempraktekan roll depan. (4) teknik dasar meningkat, sebagian besar siswa telah menunjukan peningkatan dalam teknik roll depan. Berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan pembelajaran, guru memperoleh data bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa. Ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Secara umum hasil dari Siklus II menunjukkan bahwa menggunakan model STAD dalam pembelajaran roll depan berhasil meningkatkan hasil belajar siswa, kerja sama dan komunikasi antar siswa.

d. Deskripsi Hasil Penilaian Setelah Siklus II

Tabel 3. Hasil tes Siklus II hasil belajar siswa roll depan

interval	kategori	frekuensi	persentase	keterangan
100-81	Sangat baik	5	16,7 %	Tuntas
80-61	Baik	12	40 %	Tuntas
60-41	Sedang	9	30 %	tuntas
40-21	Kurang	4	13,3 %	Tidak tuntas
< 20	Kurang sekali	0	0 %	Tidak tuntas

Berdasarkan refleksi pada siklus I, dilakukan perbaikan strategi pembelajaran pada siklus II, antara lain dengan menayangkan video teknik roll depan, memperkuat motivasi melalui penghargaan kelompok, serta mengoptimalkan komposisi kelompok. Hasil pembelajaran pada siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Dari 30 siswa, 26 siswa atau 86,7% mencapai ketuntasan belajar, dengan 5 siswa (16,7%) masuk kategori

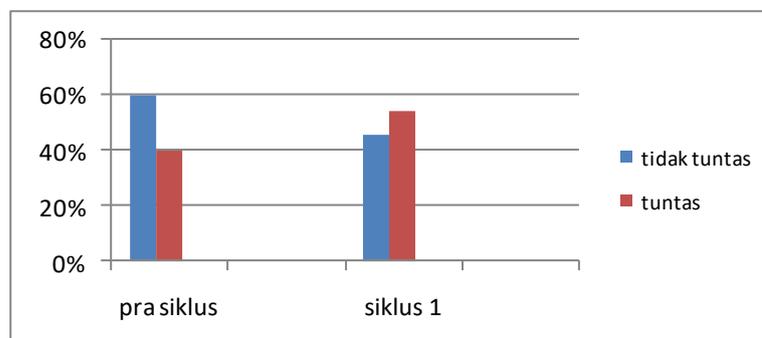
sangat baik, 12 siswa (40%) kategori baik, dan 9 siswa (30%) kategori sedang. Hanya 4 siswa (13,3%) yang masih berada pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang masuk kategori kurang sekali. Dengan demikian, terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 33,4% dibandingkan siklus I. Secara kualitatif, observasi pada siklus II menunjukkan bahwa siswa lebih aktif dalam kelompok, saling memberikan dukungan, serta berani melakukan roll depan tanpa rasa takut yang berlebihan. Guru mencatat adanya perubahan dinamika sosial dalam kelompok: siswa yang sebelumnya pasif mulai terlibat aktif, sementara siswa yang sudah mahir menunjukkan perilaku membantu temannya. Kesalahan teknis yang sebelumnya sering muncul mulai berkurang, seperti posisi dagu dan lutut yang lebih baik saat berguling. Suasana pembelajaran juga lebih kondusif, menyenangkan, dan inklusif. Hal ini memperlihatkan bahwa penerapan model STAD tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga membangun interaksi sosial dan kepercayaan diri siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian dari pra-siklus hingga siklus II menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar dari 40% menjadi 86,7%. Peningkatan ini selaras dengan teori pembelajaran kooperatif yang menekankan pentingnya interdependensi positif, interaksi tatap muka, dan akuntabilitas individual. Hasil ini juga menegaskan bahwa STAD efektif dalam mengatasi kendala siswa pada pembelajaran roll depan, baik dari aspek psikomotorik maupun afektif. Dengan demikian, model ini dapat dijadikan strategi alternatif yang layak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk materi senam lantai yang membutuhkan keberanian, keterampilan teknik, dan kerja sama tim.

B. Pembahasan

1. Kondisi Awal Ke Siklus I

Pada tahap awal atau pra siklus, pembelajaran roll depan dilakukan menggunakan metode konvensional tanpa pendekatan khusus yang mendorong interaksi atau kerja sama antar siswa. Hal tersebut membuat hasil belajar siswa menunjukkan sangat rendah dan tidak mencapai KKTP. Dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran, hanya 12 siswa atau 40% yang mencapai ketuntasan belajar. Mereka tersebar pada kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (3%), baik 1 siswa (3%), dan sedang 10 siswa (33%). Sementara itu, sebanyak 18 siswa atau 60% berada pada kategori kurang, dan belum memenuhi kriteria ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar roll depan, terutama dalam hal koordinasi saat melakukan tolakan badan kedepan, serta kerja sama dalam tim, hal itulah yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMP NEGERI 6 PALU kelas VIII Teladan. Melihat kondisi hasil belajar siswa tersebut, peneliti merancang dan melaksanakan tindakan kelas pada Siklus I dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Achievement Division* (STAD). Model ini menekankan pada pembelajaran berbasis kelompok dan interaksi sosial yang lebih aktif agar lebih jelas, dapat di lihat pada gambar berikut:



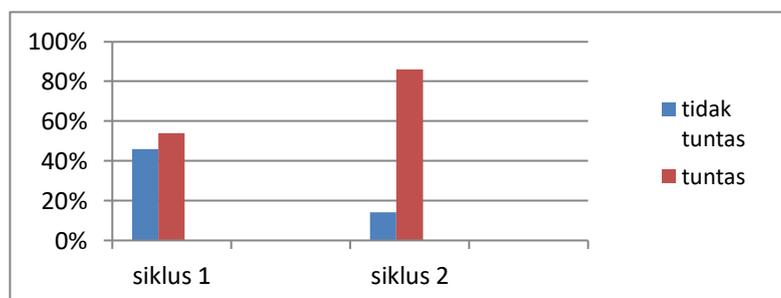
Gambar 2. Bagan hasil belajar pra siklus ke Siklus I

Setelah pelaksanaan Siklus I terdapat peningkatan dalam hasil belajar siswa, meskipun belum mencapai target ketuntasan yang diharapkan. Dari 30 siswa, 16 siswa (53,3%) dinyatakan tuntas, sedangkan 14 siswa (46,7%) masih belum mencapai ketuntasan. Dari hal ini kita dapat melihat Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan model STAD mulai

memberikan dampak positif terhadap proses dan hasil belajar siswa. tapi hasil pada Siklus I masih menunjukkan adanya kelemahan, terutama pada aspek keterlibatan siswa dalam kelompok. Beberapa siswa masih bersikap pasif dan belum mampu bekerja sama secara efektif. Selain itu, teknik dasar dalam roll depan, seperti koordinasi tubuh dalam melakukan guling kedepan, masih belum sepenuhnya dikuasai oleh sebagian siswa. meskipun telah terjadi peningkatan dari pra siklus ke Siklus I.

2. Kondisi Siklus I ke Siklus II

Hasil belajar yang didapatkan pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tahap pra siklus. Model Cooperative Learning tipe STAD mulai berdampak positif terhadap hasil belajar siswa, dengan peningkatan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan dari 40% menjadi 53,3%. Namun, hasil ini masih berada di bawah target ketuntasan minimal yaitu 75%. Masih terdapat 14 siswa (46,7%) yang belum tuntas, mayoritas berada pada kategori "kurang". dilakukan refleksi dimana refleksi tersebut didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi pembelajaran Siklus I. Diantaranya adalah Kurangnya waktu latihan praktik yang efektif, belum optimalnya kerja sama antar anggota kelompok, Sebagian siswa belum percaya diri dan takut dalam melakukan praktik roll depan, belum semua kelompok berfungsi secara maksimal dalam menyusun strategi dan memberi dukungan antar anggota. Berdasarkan temuan yang didapatkan pada Siklus I maka dilakukan perbaikan Siklus II



Gambar 2. Bagan hasil belajar Siklus I ke Siklus II

Dimana pada Siklus II didapatkan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat secara signifikan menjadi 26 siswa atau 86,7%, sedangkan hanya 4 siswa (13,3%) yang belum tuntas. Kategori hasil belajar siswa juga menunjukkan pergeseran yang positif, dengan peningkatan siswa yang berada pada kategori "baik" dan "sangat baik", serta tidak ada siswa yang masuk kategori "kurang sekali". Perbaikan strategi pembelajaran pada Siklus II membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, kompetitif, dan inklusif. Siswa tampak lebih antusias, aktif dalam kelompok, dan mampu menunjukkan peningkatan penguasaan teknik dasar roll depan. Ini menunjukkan bahwa STAD meningkatkan hasil belajar roll depan, melibatkan siswa secara aktif, dan layak diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Student Team Achievement Division (STAD) efektif dalam meningkatkan keterampilan guling depan siswa. Peningkatan ketuntasan dari 40% pada pra-siklus menjadi 53,3% pada siklus I, dan mencapai 86,7% pada siklus II, memperlihatkan adanya progres signifikan baik dari aspek psikomotorik maupun afektif. Temuan ini memperkuat teori pembelajaran kooperatif yang menekankan pentingnya interdependensi positif, interaksi tatap muka, serta tanggung jawab individu dalam proses belajar (Slavin, 1995). Melalui kerja sama dalam kelompok kecil, siswa dapat saling mendukung, membimbing, dan termotivasi untuk menguasai keterampilan yang dipelajari.

Jika ditinjau dari perspektif konstruktivistik, pembelajaran dengan model STAD selaras dengan gagasan Vygotsky mengenai zone of proximal development (ZPD) dan scaffolding. Dalam penelitian ini, siswa yang sudah lebih terampil membantu temannya yang kurang mahir, sehingga proses pembelajaran tidak hanya berlangsung antara guru dan siswa, tetapi juga antar-siswa dalam satu kelompok. Interaksi ini memungkinkan terjadinya konstruksi

pengetahuan dan keterampilan secara sosial, yang berdampak pada meningkatnya keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan roll depan.

Dari sudut pandang teori belajar sosial Bandura, keberhasilan siswa dalam mempraktikkan guling depan juga dipengaruhi oleh proses *observational learning*. Saat guru mendemonstrasikan gerakan, atau ketika siswa mengamati temannya berhasil melakukan roll depan, muncul motivasi dan keyakinan diri bahwa mereka juga mampu melakukannya. Proses modeling ini diperkuat dengan pemberian umpan balik positif, yang menumbuhkan rasa percaya diri sekaligus mengurangi rasa takut akan cedera. Peningkatan keterampilan roll depan juga dapat dijelaskan melalui taksonomi psikomotor Simpson, yang menggambarkan perkembangan keterampilan dari tahap imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, hingga naturalisasi. Pada pra-siklus, sebagian besar siswa masih berada pada tahap imitasi meniru gerakan dengan rasa takut dan koordinasi yang kurang tepat. Melalui latihan berulang pada siklus I, sebagian siswa naik ke tahap manipulasi dan presisi, meskipun masih banyak yang belum stabil. Pada siklus II, mayoritas siswa sudah mencapai tahap artikulasi, di mana gerakan dilakukan lebih lancar dan percaya diri, bahkan beberapa sudah mendekati naturalisasi karena mampu melakukan roll depan dengan konsisten tanpa bantuan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Misalnya, Sudarsana (2013) melaporkan bahwa penerapan STAD dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar senam lantai. Penelitian Susila (2022) juga menunjukkan bahwa STAD efektif membangun interaksi sosial yang positif dalam PJOK. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan karena secara spesifik menyoroti keterampilan roll depan, yang sering dianggap sulit dan berisiko oleh siswa. Dibandingkan dengan penelitian Indrawathi et al. (2022) yang berfokus pada servis bola voli, penelitian ini menekankan pada penguasaan keterampilan motorik dasar di senam lantai. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti empiris tentang efektivitas STAD dalam ranah keterampilan psikomotor, bukan hanya kognitif atau afektif. Hasil observasi kualitatif menunjukkan perubahan signifikan pada dinamika sosial siswa. Jika pada pra-siklus banyak siswa enggan mencoba karena takut, maka pada siklus II siswa lebih antusias, saling mendukung, dan menunjukkan keberanian dalam praktik. Perubahan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran kooperatif tidak hanya berdampak pada keterampilan teknis, tetapi juga pada aspek afektif berupa kepercayaan diri, sikap sportif, dan kerja sama. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter dan nilai sosial.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas STAD, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelas sehingga generalisasi masih terbatas. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol membuat perbandingan dengan metode lain kurang optimal. Ketiga, keterbatasan waktu praktik menyebabkan variasi latihan tidak dapat dilakukan secara lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menguji efektivitas STAD pada materi senam lantai lainnya atau membandingkannya dengan model pembelajaran kooperatif tipe lain, seperti Teams Games Tournament (TGT) atau Jigsaw, serta melibatkan instrumen observasi psikomotorik yang lebih komprehensif dan tervalidasi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, disarankan agar guru pendidikan jasmani menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD sebagai alternatif strategi dalam mengajarkan keterampilan senam lantai karena terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik, motivasi, dan interaksi sosial siswa. Namun, implementasi STAD memerlukan dukungan sekolah berupa sarana yang memadai serta pelatihan guru agar penerapannya lebih optimal. Penelitian selanjutnya, perlu dilakukan uji coba pada materi senam lantai lain atau cabang olahraga berbeda, menggunakan kelompok kontrol, serta melibatkan instrumen observasi psikomotor yang tervalidasi secara lebih komprehensif, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas dan memperkuat kontribusi akademik dalam bidang pembelajaran PJOK.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, guru PJOK disarankan untuk menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe STAD sebagai alternatif dalam mengajarkan keterampilan motorik seperti guling depan karena terbukti mampu meningkatkan hasil belajar sekaligus membangun kerja sama dan kepercayaan diri siswa. Pihak sekolah perlu mendukung penerapan model ini melalui penyediaan sarana praktik yang memadai serta kesempatan pelatihan bagi guru agar implementasi lebih optimal. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan pengujian STAD pada materi senam lantai lain atau cabang olahraga berbeda dengan melibatkan kelompok kontrol serta instrumen observasi psikomotor yang lebih komprehensif, sehingga hasil penelitian lebih kuat secara metodologis dan dapat digeneralisasikan secara luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Arafah, F. N., Sumarno, S. , Rahayu, L. P., & Untari, M. F. A. (2024). Analisis Aktivitas Belajar Matematika Siswa pada Model Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) di Sekolah Dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(4), 475–483. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i4.632>
- Asmedy, A. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(2), 108–113. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i2.41>
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). Cooperative learning in physical education: International perspectives. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315670166>
- Erica, D. (2016). Penerapan Parenting Pada Perkembangan Anak Usia Dini Menurut Sudut Pandang Islam. *Cakrawala*, XVII(2), 34–45. Retrieved from <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/cakrawala/article/view/1286>
- Falah, A. M., Sholeh, M., Puspita, R., Mawaddah, M., Anjeliani, S., Gesta, L., Putri, K. R., & Mulyanti, M. (2024). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Picture and Picture terhadap Hasil Belajar IPS Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(2), 279–284. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i2.384>
- Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216-222.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2018). Cooperative learning: The foundation for active learning. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 29–43. <https://doi.org/10.1177/1469787417731215>
- Masyhudah, M. S., & Widyasari, C. . (2024). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe STAD untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(4), 526–532. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i4.655>
- Rizzaludin, R. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Divisions (STAD) terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.54371/ainj.v3i1.110>
- Sudarsana, I. W. (2013). Model pembelajaran kooperatif STAD untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 1(3), 1–10.

- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga siswa sekolah dasar: pengaruh keterampilan motorik (tinggi) dan model pembelajaran (kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59-65.
- Susila, I. W. A. (2022). Model kooperatif tipe Students Teams Achievement Divisions untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 228-234. <https://doi.org/10.23887/jeaar.v6i2.45612>
- Wati, H. B., Listyarini, I., Sudiyono, S., & Artharina, F. P. (2024). Efektivitas model pembelajaran Teams Games Tournament terhadap hasil belajar pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan. *Jurnal Inovasi, Evaluasi, dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(1), 105-112. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i1.385>
- Wicaksono, G. (2016). Pengaruh pembelajaran kooperatif metode Student Team Achievement Division (STAD) terhadap ketuntasan belajar bounce pass bola basket dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 203-210.
- Yudho, F. H. P., Fauziah, S., Yuliandra, R., Nasution, N. S., & Aryanti, N. E. (2022). Pengaruh gaya mengajar Student Achievement Division dan self-directed learning terhadap capaian belajar materi roll depan. *Satya Widya*, 38(2), 125-134. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2022.v38.i2.p125-134>
- Yudho, F. H. P., Iqbal, R., Resita, C., & Suryana, N. (2022). Pengaruh metode belajar practice rehearsal pairs terhadap peningkatan keterampilan handstand. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 42-50. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.31669>
- Yulianingsih, I. G. P., Wahjoedi, W., & Swadesi, I. K. I. (2022). Dampak model pembelajaran kooperatif berbantuan aplikasi Google Classroom dan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Mimbar Ilmu*, 27(1), 63-71. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i1.35666>