



## Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas VII SMP Kartika 13 Ambon

**Idham Kholid Rumkel**

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

---

### Abstract

Received: 04 Mei 2024

Revised: 09 Mei 2024

Accepted: 17 Mei 2023

*Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Kartika 13 Ambon, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian Tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Kartika 13 Ambon sebanyak 17 orang. Setelah melakukan pengolahan dan analisis data didapatkan hasil siklus I berdasarkan tabel hasil belajar siklus I di atas, terdapat 10 orang siswa yang telah tuntas atau 58%. Sedangkan 7 orang siswa belum tuntas atau 42%. Siklus II berdasarkan tabel rekapitulasi ketuntasan belajar siswa pada siklus II di atas terdapat 17 orang siswa yang tuntas atau (100%) dan tidak terdapat siswa yang tidak tuntas atau (0%). Dari hasil analisis dan perhitungan data, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping sector tolakan (Ortodoks) dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa SMP Kartika 13 Ambon.*

**Keywords:** *Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD, Peluru Modifikasi, Tolak Peluru, Hasil Belajar*

(\*) Corresponding Author: [rumkelidham@gmail.com](mailto:rumkelidham@gmail.com)

**How to Cite:** Rumkel, I., syranamual, jusak, & divinubun, S. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas VII SMP Kartika 13 Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 1127-1139. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11651957>

---

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani. Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu. Pendidikan jasmani harus mempunyai suatu kualitas yang sangat tinggi, terutama dalam memberikan efek teradap siswa, hal ini berlangsung dengan melalui olahraga pada proses belajar mengajar, baik di lapangan maupun dilapangan. Pendidikan jasmani menjadi instrument yang efektif untuk mendidik siswa baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat peneliti melakukan kegiatan PLP di SMP Kartika 13 Ambon mengikuti pembelajaran tolak peluru, khususnya teknik tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) terlihat bahwa proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru telah berjalan dengan baik, akan tetapi



ketika diberikan kesempatan pada siswa terdapat beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa.

Pengetahuan siswa saat melakukan tolak peluru masi kurang baik, ketika pelaksanaan menolak peluru sikap awalan dan pergerakan tidak sempurna. Hal ini disebabkan oleh siswa tidak diberikan kesempatan untuk melakukan teknik menolak peluru lebih lama, sehingga siswa kurang paham dalam melaksanakan gerakan tolak peluru dengan baik.

Guru dituntu untuk kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang akan diberikan pada peserta didik. Sehingga perlu menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, agar pembelajaran sesuai dengan tujuan dan menghasilkan proses pembelajaran yang kreatif dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*) yang memungkinkan peserta didik memiliki keinginan serta motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tanpa merasa jenuh dan membosankan. Tipe pembelajaran yang mengarah pada siswa dan dibentuk kelompok agar menjadikan kelas yang lebih aktif, sehingga peserta didik dapat muda memahami gerakan tolak peluru.

Pada metode pembelajaran kooperatif tipe STAD, guru mengarahkan setiap kelompok dalam melakukan gerakan lemparan tolak peluru yang benar sehingga menghasilkan lemparan yang mencapai target. Model pembelajaran ini juga bertujuan untuk peserta didik berani dalam berinteraksi pada guru dan peserta didik lain.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Deskripsi Teritis**

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimbah masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia saat itu harus bertahan dari gangguan binatang buas atau harus berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya tersebut mereka melakukan berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini. Menurut seorang pujangga yunani bernama Humeros dalam bukunya berjudul "*Illiada*" diperkirakan atletik sudah dilakukan sejak tahun 1100 SM, Syaranamual dan Tahapari (2019).

Menurut Mochamad Djumindar A.widya (2004) atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Demikian halnya Sukirno (2010), menjelaskan bahwa atletik adalah olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu sering disebut sebagai "*The Mother of Sport*". Atletik adalah kelompok atau cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor cabang lomba dari lari, berjalan dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan cabang olahraga tertua yang didalamnya terdapat 4 nomor cabang olahraga, selain itu juga termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diperoleh pada jenjang pendidikan.

Menurut Syaranamual dan Tahapari (2019) menyatakan bahwa seperti yang telah dijelaskan pada bagian awal bahwa atletik merupakan ibu dari segala cabang olahraga, dan adapun kaitanya dengan pendidikan jasmani makapelajaran atletik wajib diberikan disekolah.

Menurut Eddy Shi Mitranto dan Slamet, (2010) berpendapat bahwa tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik melempar. Cabang olahraga tolak peluru kurang diminati sehingga tidak terlalu begitu populer. Pada mulanya manusia hanya mengisi waktu senggang dengan melempar batu, kayu atau jenis benda yang dapat dilemparkan maka lahirlah permainan tolak peluru bahkan dahulu banyak tentara mengisi waktu senggang dengan bertolak peluru menggunakan peluru maram. Sejak 1857 ditetapkanlah beberapa peraturan tentang tolak peluru mulai dari cara melakukan, berat peluru dan cara penilaian. Maka lahirlah organisasi atletik internasional (IAAF) dan ditunjukkan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara ilmiah, perkembangan olahraga tolak peluru pada akhirnya menjadi rekor dunia yang sangat besar.

Menurut Ambar Wati, (2017) tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) dimulai dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Selanjutnya menurut Syarifudin (1992) tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lemparan pada cabang olahraga atletik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tolak peluru merupakan nomor lemparan yang menggunakan teknik mendorong atau menolak logam (peluru) yang berbentuk bulat. Dilakukan menggunakan salah satu tangan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Peluru yang digunakan saat melakukan tolakan berbentuk bulat dan terbuat dari logam. Berat peluru yang bersifat nasional pada olimpiade untuk putra 7,25 kg dan untuk putri beratnya 4 kg (Edi Purnomo dan Dapan,2013). Sedangkan untuk peserta didik biasanya menggunakan peluru yang beratnya antara 3 dan 5 kg Syarifudin (1997).

Terdapat dua macam gaya yang digunakan pada tolak peluru yaitu gaya ortodoks dan gaya O'Brian. Jika ditemukan gaya yang lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut.

#### 1. Teknik Memegang Peluru

Untuk mencapai hasil yang maksimal dan tidak jatuh dalam menolak peluru, maka perlu diperhatikan teknik dalam memegang peluru yang baik dan benar berikut teknik memegang peluru:

- a. Peluru dipegang menggunakan jari-jari tangan dan diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau berada pada ujung telapak tangan (jari-jari tangan).
- b. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk memegang peluru dari samping agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau keluar.

- c. Setelah peluru dipegang dengan baik, kemudian peluru diletakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping dan agak sorong ke depan.
- d. Pada saat aba-aba melepaskan peluru usahakan badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

## 2. Sikap Awalan

- a. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar.
- b. Kaki kiri lurus ke depan, sedangkan kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- c. Posisi badan agak condong ke samping kanan dan berat badan berada pada kaki kanan.
- d. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), sedangkan tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- e. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan, pandangan tertuju ke arah tolakan.

## 3. Sikap Menolak Peluru

Untuk sikap atau posisi badan pada saat akan melakukan gerakan menolak adalah sebagai berikut :

- a. Pada saat menolak peluru posisi badan bersamaan memutar ke arah tolakan, siku ditarik ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut diputar ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu di angkat pandangan tertuju ke arah tolakan.
- b. Saat seluru badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan bantuan tolakan kaki kanan.

## 4. Sikap Setelah Menolak Peluru

Setelah peluru lepas dari tangan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak diturunkan dan diletakkan kembali pada tempat bekas injakan kaki kiri dengan lutut agak dibengkokkan. Kaki yang berada di depan di angkat kebelakang lurus dan santai, untuk menjaga keseimbangan. Badan condong ke depan, daggu di angkat dan badan agak miring ke samping kiri. Pandangan ke arah jatuhnya peluru tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah badan, lengan kiri lemas dan lurus ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

menurut Saiful Sagala (2011) belajar merupakan komponen ilmu pendidikan yang berkenaan dengan tujuan dan bahan ajuan interaksi baik yang bersifat ekspilisit maupun implisit (tersembunyi). Belajar merupakan satu kegiatan individu dalam memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan mengelola bahan belajar

Menurut Sudjana dalam Trinova, (2012) belajar pada hakekatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar dapat di pandang sebagai proses yang di arahkan kepada tujuan dan proses berbuat melalui berbagai pengalaman, belajar merupakan proses melihat, mengamati dan memahami situasi. Secara filosofi belajar berarti mengingatkan kembali manusia mengenai makna hidup yang bisa melalui proses meniru, memahami, mengamati,

merasakan, mengkaji, melakukan dan meyakini akan segala sesuatu kebenaran sehingga mencapai segala yang dicita-citakan dan memberikan kemudahan bagi manusia..

Mengajar merupakan suatu proses kompleks, tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari pendidik kepada peserta didik. Banyak kegiatan maupun tindakan yang harus dilakukan, terutama jika diinginkan hasil belajar lebih baik pada seluruh peserta didik, Sumiati (2019).

Menurut Rohmah (2017) menjelaskan pembelajaran adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik untuk melakukan proses belajar.

pembelajaran dalam proses belajar mengajar merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pendidik serta peserta didik dalam melakukan interaksi menyampaikan informasi serta memperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran, serta membentuk sikap peserta didik.

STAD merupakan singkatan dari *Student Teams Achievement Division* yang berarti divisi prestasi tim siswa. Model ini dikembangkan oleh Robert Salvin dan rekan-rekannya di Universitas Jhon Hopkins. Gagasan utama STAD memacu siswa agar saling mendorong dan membantu satu sama lain untuk menguasai keterampilan yang diajarkan guru, Slavin dalam Rusman (2018).

Menuru Wulandari (2022) pembelajaran *student teams achievement division* (STAD) merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menekankan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi dan mencapai prestasi secara maksimal. Atau yang disebut dengan bekerja kelompok siswa akan lebih bebas bertanya terhadap teman kelompoknya tentang materi yang belum kuasainya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif *Student Teams Achievement Division* (STAD) merupakan model pembelajaran yang membentuk 4-5 orang berkelompok agar dapat saling membantu dalam mengemukakan ide serta pendapat untuk menyelesaikan permasalahan yang diperoleh sehingga menguasai keterampilan yang diajarkan guru.

### **1. Kelebihan dan kelemahan tipe STAD**

#### **a. Kelebihan pembelajaran tipe STAD**

Kurniasi dan Sani dalam Whidhiastuti (2020) menjelaskan kelebihan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD, berikut ini kelebihan dari tipe STAD.

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri dan kecakapan individu.
- 2) Interaksi sosial terbangun dalam kelompok, siswa dapat dengan sendirinya belajar ketika bersosialisasi dengan lingkungannya (rekan kerja kelompoknya).
- 3) Siswa diajarkan untuk membangun komitmen dalam mengembangkan potensi kelompok.
- 4) Mengajarkan untuk menghargai orang lain dan saling percaya.
- 5) Aktif berperan sebagai tutor sebaya untuk lebih meningkatkan keberhasilan kelompok.

#### **b. Kelemahan pembelajaran tipe STAD**

sedangkan kelemahan dalam penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD menurut Kurniasi dan Sani Whidhiastuti (2020) sebagai berikut.

- 1) Bila ditinjau dari sarana kelas, maka mengatur tempat duduk untuk kerja kelompok sangat menyita waktu. Hal ini biasanya disebabkan belum tersedianya ruangan-ruangan khusus yang memungkinkan secara langsung dapat digunakan belajar kelompok.
- 2) Jumlah siswa yang besar (kelas gemuk) dapat menyebabkan guru kurang maksimal dalam mengamati kegiatan belajar, baik secara kelompok maupun perorangan.
- 3) Guru dituntut kerja cepat dalam menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pembelajaran yang dilaksanakan, diantaranya, mengoreksi pekerjaan siswa, menghitung skor perkembangan maupun skor rata-rata kelompok yang harus dilakukan pada setiap akhir pertemuan.
- 4) Menyita waktu yang banyak dalam mempersiapkan waktu pembelajaran.

## **2. Langkah-langkah pembelajaran kooperatif tipe STAD**

### **a. Penyampaian Tujuan Dan Motivasi**

Menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada pembelajar dan memotivasi peserta didik agar mengikuti proses pembelajaran.

### **b. Pembagian Kelompok**

Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, dimana setiap kelompok terdiri dari 4/5 siswa yang memprioritaskan heterogenitas (keragaman) kelas dalam peresentasi akademik, gender/jenis kelamin, rasa/etnik.

### **c. Presentasi Dari Guru**

Guru menyampaikan materi pembelajaran dengan terlebih dahulu menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada pertemuan serta pokok bahasan yang akan dipelajari. Guru memberi motivasi peserta didik agar dapat belajar dengan aktif dan kreatif. Dalam proses pembelajarn guru dibantu oleh media, demonstrasi, pertanyaan atau masalah nyata yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Juga menjelaskan tentang keterampilan dan kemampuan yang diharapkan dikuasai peserta didik, tugas dan pekerjaan yang harus dilakukan serta cara-cara mengerjakannya.

### **d. Kegiatan Belajar Dalam Tim (Kerja Tim)**

Siswa belajar dalam kelompok yang telah dibentuk. Guru menyiapkan lembaran kerja sebagai pedoman bagi kerja kelompok, sehingga semua anggota menguasai dan berikan kontribusi. Selama tim bekerja, guru melakukan pengamatan, memberikan bimbingan, dorongan dan bantuan bila dibutuhkan. Kerja tim ini merupakan ciri yang terpenting dalam STAD.

### **e. Kuis (Evaluasi)**

Guru mengevaluasi hasil belajar melalui pemberian kuis terkait materi yang telah dipelajari dan juga melakukan penilaian terhadap peresentasi hasil kerja masing-masing kelompok. Evaluasi yang diberikan peserta didik dilakukan secara individu. Hal ini bertujuan agar individu bertanggung jawab pada diri sendiri dalam memahami bahan ajar. Guru menetapkan skor batas penguasaan dalam setiap soal.

### **f. Penghargaan Prestasi Tim**

Setelah pelaksanaan kuis, guru memeriksa hasil kerja peserta didik dan diberikan angka dengan 0-100. Selanjutnya pemberian penghargaan atas kebersihan

kelompok dapat dilakukan oleh guru dengan melakukan tahap-tahap sebagai berikut:

1) Menghitung skor individu

Menurut Salvin dalam Rusman (2010) untuk menghitung perkembangan skor individu dihitung sebagaimana dapat dilihat pada tabel 2.1 sebagai berikut:

**TABEL 2.1,** penghitungan perkembang

o	Nilai Tes	Skor Perkembangan
	Lebih dari 10 poin di bawah skor dasar.	0 poin
	10 sampai 1 poin di bawa skor dasar.	10 poin
	Skor 0 sampai 10 poin di atas skor dasar.	20 poin
	Lebih dari 10 poin di atas skor dasar.	30 poin
	Pekerjaan sempurna (tanpa memerhatikan skor dasar).	30 poin

(Sumber : Rusman 2010)

2) Menghitung skor kelompok

Skor kelompok dihitung dengan membuat rata-rata skor perkembangan anggota kelompok, yaitu dengan menjumlahkan semua skor perkembangan individu anggota kelompok dan membagi sejumlah anggota kelompok tersebut. Sesuai dengan rata-rata skor perkembangan kelompok, diperoleh skor kelompok sebagaimana dalam tabel 2.2 sebagai berikut:

**TABEL 2.2,** Penghitungan perkembangan skor kelompok

No	Rata-Rata skor	Kualifikasi
1	$0 \leq N \leq 5$	-
2	$6 \leq N \leq 15$	Tim yang baik ( <i>Good Team</i> )
3	20 $16 \leq N \leq 20$	Tim yang baik sekali ( <i>great Team</i> )
	30 $21 \leq N \leq 30$	Tim yang istimewa ( <i>super team</i> )

(Sumber : Rusman 2010)

3) Pemberian hadiah dan pengakuan skor kelompok

Setelah masing-masing kelompok atau tim yang memperoleh predikat, guru memberikan hadiah atau penghargaan kepada masing-masing kelompok sesuai dengan presentasinya (kriteria yang ditetapkan guru).

menurut Jihad dan Haris, (2012) hasil belajar merupakan pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung meletak dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dari belajar ini dilakukan dalam waktu tertentu.

Menurut Sudjana dalam Esminto dkk (2016) menjelaskan bahwa hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Objek Penelitian**

Objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

### **Setting Lokasi Dan Subjek Penelitian**

#### **1. Lokasi penelitian**

SMP Kartika 13 Ambon, yang beralamat di Jln.dr. Tamaela, Kelurahan Waihaong, kecamatan. Nusaniwe, Kota Ambon, Provinsi Maluku.

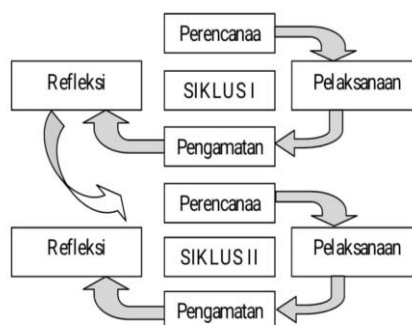
#### **2. Subjek penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Kartika 13 Ambon yang berjumlah 17 orang.

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan pengamatan serta observasi dan pengambilan data dilakukan secara terstruktur pada masing-masing siklus yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tes praktek dipergunakan untuk memperoleh data diri untuk kerja siswa pada proses pembelajaran tola peluru melalui pengamatan.
2. Lembaran observasi dipengaruhi sebagai teknik pengumpulan data tentang aktivitas siswa baik dari aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek efektif.
3. Pengumpulan data dengan cara mengamati gerakan yang dilakukan oleh siswa melalui model pembelajaran.



### **Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat instrumen tes yang digunakan oleh penelitian sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran

a. Silabus

sebagai acuan yang jelas dalam melakukan tindakan sebagai pedoman perencanaan yang akan dilaksanakan. Silabus merupakan salah satu produk pengembangan kurikulum berisikan garis-garis besar materi pelajaran, kegiatan pembelajaran dan rancangan penilaian.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun secara sistematis berisi: standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator, model dan metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran yang dimulai dengan kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini berfungsi sebagai acuan peneliti dalam melaksanakan satu kali proses pembelajaran. Tujuannya agar proses pembelajaran berjalan sebagaimana mestinya sesuai dengan silabus yang telah disusun.

2. Format Observasi

a. Lembar aktivitas siswa Dalam Proses Pembelajaran.

pengamat mengamati peserta didik dalam proses pembelajaran menggunakan format observasi peserta didik. Format tersebut berisi aspek-aspek yang diamati seperti keaktifan, kerja sama, perhatian peserta didik ketika guru menyampaikan materi dan kedisiplinan peserta didik dalam proses pembelajaran.

b. Lembar Observasi Aktifitas Guru Selama Proses Pembelajaran.

selama proses pembelajaran berlangsung pengamat mengamati aktivitas guru, menggunakan format observasi guru. Aspek yang diamati merupakan kegiatan pembelajaran guru berdasarkan RPP yang dirancang sesuai langkah-langkah pembelajaran.

**Metode Analisis Data**

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini secara deskriptif dalam bentuk presentasi maupun dokumentasi. Untuk menghitung presentasi skor yang diperoleh tiap siswa maka data dianalisis dengan menggunakan rumus.

$$\text{nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100 =$$

Selanjutnya untuk diperoleh nilai akhir (NA) yang dapat memberikan gambaran tentang tingkat penguasaan individu terhadap indikator dari segi hasil maupun proses dikategorikan mengacu pada KKM 75.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh melalui penelitian tindakan kelas (PTK) Dilakukan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut di atas, maka dalam penelitian ini yang bertindak sebagai pengajar adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Pak Caken di sekolah tempat penelitian dan yang menjadi pengamat proses pembelajaran adalah peneliti sendiri dengan mengacu pada rencana pembelajaran yang telah disusun oleh peneliti dengan melakukan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut :

1. Menyusun rencana pembelajaran (RPP) atau perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses belajar mengajar.

2. Menyiapkan rubrik penilain untuk digunakan sebagai lembar pengamatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas VII SMP Kartika 13 Ambon selama proses pembelajaran berlangsung.
3. Menyiapkan fasilitas pembelajaran. Fasilitas yang digunakan yaitu ruang kelas, laptop, infocus, ruang aula dan bola yang telah dimodifikasi.
4. Penilaian meliputi unjuk kerja siswa tentang pemahaman konsep belajar tolak peluru gaya menyamping (Ortodoks) dalam pembelajaran atletik dalam bentuk penilaian afektif, kognitif, dan psikomotorik.

Tabel 4.1 Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks) pada Siklus I

No	Subjek	Aspek yang Dinilai			Rerata	Hasil Belajar
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1	AJG	83	80	75	79	TUNTAS
2	AFN	67	40	50	52	TIDAK TUNTAS
3	AZL	83	80	75	79	TUNTAS
4	BCT	67	30	45	47	TIDAK TUNTAS
5	CW	100	80	75	85	TUNTAS
6	CCW	67	30	45	47	TIDAK TUNTAS
7	DP	83	85	80	82	TUNTAS
8	DBT	83	85	100	89	TUNTAS
9	SAP	67	40	50	52	TIDAK TUNTAS
10	GO	67	30	45	47	TIDAK TUNTAS
11	JIT	83	80	80	81	TUNTAS
12	JMP	83	85	80	82	TUNTAS
13	PII	67	40	50	52	TIDAK TUNTAS
14	RVH	100	80	75	85	TUNTAS
15	ROM	100	80	85	88	TUNTAS
16	RP	83	80	75	79	TUNTAS
17	RLN	67	30	45	47	TIDAK TUNTAS

Keterangan :

Jumlah siswa yang tuntas : 10 orang

Jumlah siswa yang belum tuntas : 7 orang

Dari tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe stad diperoleh nilai rata-rata kemampuan belajar 58% atau ada 10 siswa yang sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai KKM <75 ada 42% atau 7 siswa yang belum tuntas. Hal ini disebabkan karena siswa belum dapat melakukan gerakan dengan baik, sesuai apa yang di sampaikan guru.

Tabel 4.2 Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping(Ortodoks)dalam Pembelajaran Atletik pada Siklus II

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Rerata	Hasil Belajar
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1	AJG	83	80	75	79	TUNTAS
2	AFN	83	80	75	79	TUNTAS
3	AZL	83	80	75	79	TUNTAS
4	BCT	100	80	85	88	TUNTAS
5	CW	100	80	75	85	TUNTAS
6	CCW	83	100	100	94	TUNTAS
7	DP	83	85	80	82	TUNTAS
8	DBT	83	85	100	89	TUNTAS
9	SAP	83	80	80	81	TUNTAS
10	GO	100	80	92	90	TUNTAS
11	JIT	83	80	80	81	TUNTAS
12	JMP	83	85	80	82	TUNTAS
13	PII	100	100	92	97	TUNTAS
14	RVH	100	80	75	85	TUNTAS
15	ROM	100	80	85	88	TUNTAS
16	RP	83	80	75	79	TUNTAS
17	RLM	83	85	80	82	TUNTAS

Keterangan:

Jumlah siswa yang tuntas : 17 orang

Jumlah siswa yang belum tuntas : - orang

Klasikal : suda tuntas

Dari Tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa proses pembelajaran siklus I sebanyak 7 subjek yang belum mencapai KKM atau 42% dan pada siklus II subjek seluruhnya mencapai KKM atau 100%. Artinya pada siklus II proses pembelajaran berjalan sesuai dengan revisi rancangan sehingga siswa dapat melakukan tolak peluru gaya menyamping (Ortodoks) dengan benar.

### Grafik Pembelajaran Persiklus



Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang ada pada tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan sebagai berikut: penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping sektor tolakan (*Ortodoks*) pada pembelajaran atletik memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru pada siklus I yang tuntas 10 subjek atau 58% dan yang tidak tuntas 7 subjek atau 42%. Sedangkan pada siklus II dinyatakan tuntas karena pada siklus II yang tuntas 17 subjek atau 100% subjek telah mencapai KKM 75.

Aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas pembelajaran guru yang muncul di

antaranya membimbing dan mengamati siswa dalam kegiatan pembelajaran, mengoreksi secara langsung siswa yang telah melakukan kesalahan dalam gerakan, menjelaskan, memberi umpan balik, evaluasi dan tanya jawab di mana presentase untuk aktivitas siswa cukup besar.

Berdasarkan Tabel 4.3 dan garafik dapat dilihat partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menerapkan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping sektor tolakan (*Ortodoks*) pada pembelajaran atletik hasilnya sangat baik. Hal itu tampak dari 17 subjek yang tuntas pada siklusII atau keseluruhannya mencapai 100%.

Berdasarkan K13 siswa dikatakan tuntas apabila siswa telah mencapai nilai standar KKM (75). Sedangkan pada penelitian ini pencapaian nilai KKM pada siklus II semua siswa telah tuntas. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena hasil belajar tolak peluruh dapat ditingkatkan melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas VII SMP kartika 13 Ambon.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama dua siklus sebagai berikut: Hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*) dalam pembelajaran atletik melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data tolak peluru gaya menyamping sektor tolakan (*Ortodoks*) dalam dua siklus, yaitu siklus I diperoleh 58% atau 10 subjek yang telah tuntas dan pada siklus II diperoleh 17 subjek telah mencapai ketuntasan 100%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe STAD efektif untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui gaya menyamping (*Ortodoks*) dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas VII SMP Kartika 13 Ambon.

### **Saran**

1. Jika ingin meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*) dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VII SMP Kartika 13 Ambon disarankan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD karena sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Perlu ada penelitian lanjutan yang lebih fokus dan lebih mendalam di sekolah dan kelas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aip Syarifudin. (1997). *Pendidikan jasmani dan kesehatan I*. Jakarta: Grasindo.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Ambarwati. (2017). Pengaruh Daya Letak Otot Lengan, Kelentukan Panggil dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207-215

- A. Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Edy Sih Mitranto dan Slamet. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VI*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011)a. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Esminarto, E., Sukowati, S., Suryowati, N., & Anam, K. (2016). Implementasi model STAD dalam meningkatkan hasil belajar siwa. *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual*, 1(1), 16-23.
- Jihad, Asep & Abdul Haris. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Prasindo.
- Rohmah, A. N. (2017). Belajar dan pembelajaran (pendidikan dasar). *Cendekia*, 9(02), 193-210.
- Rusman. (2010). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru EDISI KEDUA*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Rusman. (2018). *Model-model Pembelajaran*. Depok: Raja Grafindo Persada
- Saiful Sagala (2011). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukirno. (2010). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sumiati dan Asra. (2009). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Syaranamual, Jusak dan Johni Melvin Tahapary. (2019)a. *ATLETIK Karakteristik, Struktur Gerak, dan Pengembangan Pembelajaran Atletik*. Bekasi: Cakrawal Cendekia.
- Trinova, Z. (2012). Hakikat belajar dan bermain menyenangkan bagi peserta didik. *Al-Ta Lim Journal*, 19(3), 209-215.
- Widhiastuti, E. (2020). Penerapan Model Pembelajaran STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 3, No. 4, pp. 1388-1393).
- Wulandari, I., & Kunci, K. (2022). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Teams Achievement Division) dalam Pembelajaran MI. *Jurnal papeda*, 4(1).