

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Menurut (Khairul, A., Syibran, M., 2021) dalam Adi Suriatno dan Rusdiana Yusuf, (2020, p. 203-204), bahwa “Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan”. Menurut Sagala (2018, p. 204) “bahwa, “guru dan siswa dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan dalam hal perencanaan, pelaksanaannya. Dalam istilah lain disebutkan setting *pre impact*, *impact set*, dan *post impact*”. (Husdarta, J.S. & Saputra, 2018. hlm 204) bahwa, “Gaya mengajar merupakan cara guru berinteraksi dengan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai “. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, gaya mengajar pada dasarnya merupakan seperangkat keputusan yang diambil dalam pelaksanaan proses pengajaran. Namun demikian tidak menutup kemungkinan dalam suatu kegiatan pembelajaran hanya dapat diterapkan satu gaya mengajar saja. Oleh karena itu, setiap guru harus memahami dan menguasai macam-macam gaya mengajar.

Hasil belajar dapat dicapai apabila terjadi perubahan yang lebih baik, dalam ranah afektif, kognitif, dan psikomotor. Namun untuk mencapai hasil belajar yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya. (Sudjana, 2018. hlm 204) menyatakan, “Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni, faktor dari dalam diri siswa dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau lingkungan”. (Jariono, G., Fachrezzy, F., & Nugroho, 2020. hlm 204) berpendapat mengenai model pembelajaran. Model pembelajaran menurut Arends yaitu kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Kata *cooperative learning* berasal dari kata *cooperatif* yang artinya mengerjakan sesuatu secara bersama-sama. Menurut (Arfa, M., Akhmad, I., & Nugraha, 2019. Hlm 204) *Cooperative learning is the instructional use of small groups through which students work together to maximize*

*their own and each other's learning*, artinya pembelajaran kooperatif adalah penggunaan pembelajaran kelompok kecil di mana siswa bekerja sama untuk memaksimalkan belajar mereka sendiri dan satu sama lain (Muharram & Lusianti, 2017. Hlm 204).

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, Maka peneliti menyimpulkan hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah nilai akhir dari tiga aspek (Kognitif, Afektif dan Psikomotor).

### **2.1.2 Faktor yang mempengaruhi hasil belajar**

Hasil dari belajar siswa bersifat heterogen yaitu hasil prestasi belajar yang berbedabeda antara siswa satu dengan siswa lainnya. Hal tersebut terjadi tentu adanya banyak sebab yang timbul. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor dari dalam (faktor intern) maupun dari luar diri siswa (faktor ekstern). Menurut (Slameto, et. all.,2024 p.67) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain:

#### **a. Faktor Internal**

- 1) Faktor Jasmaniah : Kesehatan, cacat tubuh,
- 2) Faktor Psikologi: Intelegensi, Perhatian, Minat, Bakat, Motivasi, kesiapan.

#### **b. Faktor Eksternal**

- 1) Faktor Keluarga: cara orang tua mendidik, Relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan
- 2) Faktor sekolah: metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standart pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, tugas rumah.
- 3) Faktor Masyarakat: kegiatan siswa dalam masyarakat, media masa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

Faktor di atas dapat menimbulkan hasil belajar siswa yang berbeda- beda. Interaksi antara motivasi belajar dan kesiapan belajar dapat meningkatkan hasil belajar jika dimanfaatkan secara optimal.

### **2.1.3 Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar**

Motivasi belajar yang dimiliki peserta didik dalam setiap kegiatan pembelajaran sangat berperan untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran tertentu. Siswa yang bermotivasi tinggi dalam belajar memungkinkan akan memperoleh hasil belajar yang tinggi pula, artinya semakin tinggi motivasinya, semakin intensitas usaha dan upaya yang dilakukan, maka semakin tinggi prestasi belajar yang diperolehnya. Menurut (M Dalyono et. all., 2024 p. 68) motivasi dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya. Motivasi belajar adalah segala sesuatu yang ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada siswa yang melakukan kegiatan belajar. Sedangkan hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa setelah ia mengikuti kegiatan belajar.

Motivasi belajar adalah segala sesuatu yang ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada siswa yang melakukan kegiatan belajar. Sedangkan hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa setelah ia mengikuti kegiatan belajar. Berbicara mengenai hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar, pada dasarnya “motivasi berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar, akan menunjukkan hasil yang baik”, (Kompri, et. all., 2024 p. 68) Dengan demikian, apabila siswa memiliki motivasi yang baik dalam belajar, maka hasil belajarnya pun akan baik.

Guru sebagai pendidik dan motivator harus memotivasi siswa untuk belajar demi tercapainya tujuan dan tingkah laku yang diinginkan. Syahril Yusuf (2019 p. 69) menjelaskan apa yang menentukan hubungan motivasi dengan hasil belajar. Penelitian ini mempertimbangkan dua jenis motivasi: motivasi intrinsik (faktor kesehatan, faktor psikologis, minat, bakat, kecerdasan, dan dorongan) dan motivasi ekstrinsik (faktor keluarga, faktor sekolah, dan bahkan faktor masyarakat) digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua motif tersebut berhubungan dengan hasil belajar siswa. Hubungan motivasi intrinsik

masuk dalam kategori “cukup”, sedangkan hubungan motivasi ekstrinsik masuk dalam kategori “kuat.

#### **2.1.4 Macam-macam Teori Belajar**

Secara umum, hasil belajar dipahami sebagai perubahan yang tampak pada pengetahuan, sikap, dan keterampilan setelah proses pembelajaran berlangsung. Berikut adalah macam – macam dari teori belajar:

- a. Teori Bhehavioristik
- b. Teori Kognitif
- c. Teori Kontruktivisme
- d. Teori Humanisme
- e. Teori *Gestalt*
- f. Teori Asosiasi / S-R

Berdasarkan uraian mengenai teori hasil belajar, dapat dipahami bahwa hasil belajar merupakan indikator keberhasilan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penerapan teori belajar dan model pembelajaran yang digunakan oleh guru. Oleh karena itu, diperlukan landasan teori yang mampu menjelaskan bagaimana proses pembelajaran dapat membentuk perubahan perilaku dan meningkatkan hasil belajar siswa. Dalam penelitian ini, teori belajar behavioristik dipilih sebagai landasan teoretis karena menekankan bahwa belajar merupakan proses perubahan perilaku yang terjadi sebagai akibat adanya stimulus, respons, latihan, dan penguatan (*reinforcement*). Konsep tersebut dinilai selaras dengan penerapan model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD), yang mengutamakan pemberian tugas, kerja sama kelompok, evaluasi, serta penghargaan untuk mendorong peningkatan hasil belajar sisiwa. Oleh karena itu, pada bagian berikut akan dibahas lebih lanjut mengenai teori belajar behavioristik sebagai dasar yang mendukung penerapan model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD).

### 2.1.5 Teori Pembelajaran Behavioristik

"*Behavior*" dapat berarti perilaku seorang guru dan siswa yang sangat memengaruhi proses belajar mengajar. Sikap serta karakter perilaku peserta didik saat ini merosot, seperti ketidakmampuan untuk menguasai atau memahami sesuatu dalam proses pengembangan diri, sementara sikap dan karakter pendidik menunjukkan kurangnya pemahaman tentang pentingnya teori pembelajaran behavioristik. Banyak pendidik berpendapat bahwa aturan tidak dapat mempengaruhi perilaku siswa. teori belajar behavioristik yaitu teori belajar yang memprioritaskan adanya perubahan tingkah laku dikarenakan suatu sebab dan akibat. Istilah lain dapat diperumpamakan bahwa belajar sebagai bagian perubahan kemampuan anak, interaksi dan tingkah laku anak melalui stimulus dan respon. Sementara itu, dapat dimaknai arti belajar ialah suatu aktifitas dan kegiatan adanya stimulus (S) dan respon (R). Stimulus yaitu adanya perubahan perilaku untuk aktif dan aksi/tindakan. Respon adalah segala perbuatan dan tingkah laku diakibatkan stimulus/rangsangan. Edward Lee Thorndike atau yang lebih dikenal dengan Thorndike menjelaskan ketika munculnya stimulus dan respon atas dasar beberapa hukum-hukum diantaranya: 1) Hukum kesiapan (*law of readiness*), ialah perubahan tingkah laku karena adanya kesiapan dari seseorang dan akan memunculkan kepuasan pada seseorang tersebut. 2) Hukum latihan (*law of exercise*), ialah intensitas tingkah laku dilatih (digunakan) maka aktivitas tersebut akan semakin kuat. 3) Hukum akibat (*law of effect*), ialah hubungan linearitas stimulus dengan respon akan semakin baik jika menyenangkan (Abdurakhman, et. all., 2021). Teori ini berfokus pada hubungan antara konstruksi mental atau hubungan sadar dan perilaku nyata dan tidak nyata. Salah satu ciri utama teori belajar behavioristik adalah bahwa pendidik memiliki otoritas, melakukan persuasi dan publisitas, dan mengontrol perilaku masukan. Hal ini disebabkan oleh gagasan behavioristik bahwa manusia adalah makhluk yang pasif dan bergantung pada dorongan yang diberikan kepada mereka. Dalam teori. ini, perilaku manusia dianggap sebagai hasil dari respons terhadap rangsangan eksternal. Guru memberikan stimulus tertentu dengan harapan mendapatkan

respons yang diinginkan dari siswa. Pembelajaran yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan mereka dianggap sebagai sumber perubahan perilaku siswa.

Teori *behaviorisme* sering dikritik karena gagal menjelaskan situasi belajar yang kompleks. Mereka cenderung membahas aspek-aspek pengajaran dan pembelajaran hanya dalam kaitannya dengan hubungan guncangan dan respons, tanpa memperhitungkan kesalahan yang terjadi (Maharani et al., 2024). Salah satu kelemahan teori behaviorisme adalah bahwa itu tidak dapat menjelaskan variasi tingkat emosi siswa meskipun mereka memiliki pengalaman penguatan yang sama. Selain itu, teori ini tidak dapat menjelaskan mengapa anak-anak dengan kemampuan dan pengalaman penguatan yang sama dapat berperilaku dengan cara yang berbeda saat belajar. Teori behaviorisme tidak memperhitungkan pengaruh pikiran atau perasaan yang mempengaruhi komponen yang diamati, hanya melihat dorongan dan respons yang dapat diamati. Akibatnya, teori ini hanya dapat menjelaskan perilaku manusia yang kompleks dan pembelajaran karena tidak mempertimbangkan faktor internal seperti motivasi, emosi, dan proses kognitif yang juga memainkan peran penting dalam pembelajaran.

Berdasarkan teori diatas bahwa Hubungan teori behavioristik dengan *Student Teams Achievement Division* (STAD) terlihat jelas pada penggunaan *reinforcement* atau penguatan. Dalam behavioristik, perilaku yang mendapat penguatan akan cenderung muncul kembali, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat akan berkurang. Pada *Student Teams Achievement Division* (STAD), penghargaan kelompok, skor kemajuan, dan pengakuan atas prestasi berfungsi sebagai penguat yang mendorong siswa untuk aktif belajar, menyelesaikan tugas, dan meningkatkan hasil kerja.

#### **2.1.6 Pembelajaran**

Pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan

sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam melakukan proses belajar. Peran dari guru sebagai pembimbing bertolak dari banyaknya siswa yang bermasalah. Dalam belajar tentunya banyak perbedaan, seperti adanya siswa yang mampu mencerna materi pelajaran, ada pula siswa yang lambat dalam mencerna materi pelajaran. Kedua perbedaan inilah yang menyebabkan guru mampu mengatur strategi dalam pembelajaran yang sesuai dengan keadaan setiap siswa. Oleh karena itu, jika hakikat belajar adalah “perubahan”, maka hakikat pembelajaran adalah “pengaturan”. (Bahri Djamarah, hlm. 39).

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pembelajaran adalah proses interaksi pendidik dengan siswa dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar. Secara Nasional, pembelajaran dipandang sebagai suatu proses interaksi yang melibatkan komponen-komponen utama, yaitu siswa, pendidik, dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar, maka yang dikatakan dengan proses pembelajaran adalah suatu system yang melibatkan satu kesatuan komponen yang saling berkaitan dan saling berinteraksi untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan secara optimal sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Proses pembelajaran ditandai dengan adanya interaksi edukatif yang terjadi, yaitu interaksi yang sadar akan tujuan. Interaksi ini berakar dari pihak pendidik (guru) dan kegiatan belajar secara paedagogis pada diri siswa, berproses secara sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pembelajaran tidak terjadi seketika, melainkan berproses melalui tahapan-tahapan tertentu. Dalam pembelajaran, pendidik memfasilitasi siswa agar dapat belajar dengan baik. Dengan adanya interaksi tersebut maka akan menghasilkan proses pembelajaran yang efektif sebagaimana yang telah diharapkan.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melibatkan dua pihak utama, yaitu guru dan siswa. Guru bertugas mengajar, sedangkan siswa bertugas belajar. Kegiatan mengajar dan belajar ini selalu berkaitan dengan materi pelajaran. Dengan begitu, pembelajaran dapat dipahami sebagai suatu proses yang direncanakan untuk menciptakan kondisi yang mendorong seseorang agar dapat

belajar dengan efektif. Pada intinya, pembelajaran mencakup dua aktivitas utama, yaitu bagaimana seseorang mengalami perubahan perilaku melalui proses belajar, dan bagaimana seseorang menyampaikan pengetahuan melalui proses mengajar. Oleh karena itu, pembelajaran merupakan tindakan yang bersifat eksternal, sementara belajar adalah proses internal yang terjadi dalam diri individu.

### **2.1.7 Prinsip-prinsip Pembelajaran**

Salah satu tanggung jawab pendidik adalah mengajar. Kegiatan mengajar ini tidak boleh dilakukan secara sembarangan, melainkan harus mengikuti prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran tertentu agar pendidik dapat bertindak dengan tepat dan sesuai. Oleh karena itu, guru atau pendidik perlu memahami prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran yang dapat menjadi pedoman dalam merencanakan dan melaksanakan proses belajar-mengajar. Dalam perencanaan pembelajaran, prinsip-prinsip belajar dapat membantu mengidentifikasi batas-batas kemungkinan yang ada dalam pelaksanaan pengajaran. Pengetahuan tentang prinsip-prinsip tersebut juga membantu guru memilih tindakan yang tepat. Selain itu, prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran dapat membantu pendidik mengembangkan sikap yang diperlukan untuk mendukung peningkatan efektivitas dan efisiensi proses belajar siswa secara optimal. (Rahmawati Ramli 2024. hlm 3). Beberapa prinsip dasar dalam belajar dan pembelajaran meliputi hal-hal berikut:

#### **a. Prinsip Kesiapan**

Proses belajar sangat dipengaruhi oleh kesiapan siswa, yang berarti kondisi individu yang memungkinkan mereka mampu menerima pelajaran pada saat itu. Ada berbagai jenis kesiapan yang diperlukan untuk menjalankan tugas tertentu dalam belajar. Jika seorang siswa belum siap menghadapi suatu tugas, maka dia akan kesulitan atau bahkan bisa merasa putus asa. Kesiapan dan kematangan ini meliputi aspek pertumbuhan fisik, kecerdasan, latar belakang pengalaman, hasil belajar sebelumnya, motivasi, persepsi, serta faktor-faktor lain yang mendukung seseorang untuk belajar dengan efektif.

#### b. Prinsip Motivasi

Frekuensi kontak antara guru dengan siswa baik didalam ataupun diluar kelas, merupakan faktor yang amat penting untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam belajar. Motivasi belajar merupakan sesuatu keadaan yang terdapat pada diri seorang siswa atau individu dimana ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan. Menurut Mc Donald motivasi juga merupakan suatu perubahan energi didalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai suatu tujuan (Rahman, 2021. hlm 95).

#### c. Prinsip Keaktifan

siswa harus terlibat aktif dalam proses pembelajaran baik secara fisik, mental maupun emosional. Keaktifan ini penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya pasif menerima informasi, tetapi juga berpartisipasi secara aktif dalam mencari, memahami, dan mengaplikasikan pengetahuan. Keaktifan belajar terdiri dari dua kata, yaitu “aktif” dan “belajar”. Kata “aktif” mengalami penambahan imbuhan “ke-an” menjadi "keaktifan", yang merujuk pada suatu kegiatan atau kesibukan (Ramli al, 2024. p 357).

#### d. Prinsip Keterlibatan Langsung

Prinsip keterlibatan langsung merupakan hal yang sangat penting dalam pembelajaran. Pembelajaran sebagai aktivitas belajar mengajar, sehingga guru harus terlibat langsung begitu juga dengan siswa Keterlibatan langsung ini mencakup keterlibatan langsung secara fisik maupun non fisik. Prinsip ini diarahkan agar peserta didik merasa dirinya penting dan berharga dalam kelas sehingga individu tersebut bisa menikmati jalannya pembelajaran. Edgar Dale dan Dimiyati mengatakan bahwa “belajar yang baik adalah belajar melalui pengalaman langsung” (Muis, 2013. hlm 97).

#### e. Prinsip Pengulangan

Pengulangan dalam pembelajaran merupakan suatu tindakan atau perbuatan berupa latihan berulang kali yang dilakukan siswa yang bertujuan untuk lebih memantapkan hasil Pemantapan perluasan diartikan yang pengulangan-pengulangan pembelajarannya. sebagai dilakukan (Ali, usaha melalui 2013. hlm 98). Adanya

pengulangan terhadap materi pelajaran yang diberikan mempermudah penguasaan dan kemampuannya.

### **2.1.8 Konsep Belajar**

Belajar adalah suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan (Rosyid, 2021 hlm 36) Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku. Tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik (Sudjana, 2021, hlm 3). Belajar adalah proses menghasilkan penyesuaian tingkah laku siswa dalam proses pembelajaran (Suprijono, 2021, hlm. 16-25).

Menurut (Arfani., 2022 p, 81) belajar adalah salah satu unsur dalam ilmu pendidikan yang melibatkan tujuan serta bahan acuan interaksi, baik secara eksplisit maupun implisit. Oleh karena itu, untuk memahami isi dan pesan dari proses belajar, diperlukan kemampuan di bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Dari Khasanah (2022, hlm. 2) berpendapat bahwa belajar adalah perubahan disposisi atau kemampuan yang dicapai seseorang melalui aktivitas. Perubahan disposisi tersebut akan diperoleh langsung dari proses pertumbuhan seseorang secara alamiah. Selain itu, Menurut Lutfiandi & Hartanto (Azeti, 2019, hlm. 10-17) mengatakan belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Dari berbagai teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses yang dialami oleh seseorang untuk mencapai perubahan positif. Belajar merupakan perubahan perilaku yang berlangsung secara permanen dalam diri individu, yang diperoleh melalui pengalaman serta usaha untuk memahami hal-hal baru selama proses pembelajaran.

### 2.1.9 Macam-macam Pembelajaran

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, diperlukan prosedur dan rencana yang terstruktur dalam penyampaian materi pembelajaran. Dengan kata lain, berbagai model pembelajaran digunakan agar tujuan tersebut dapat tercapai. Istilah model pembelajaran sendiri dapat diartikan sebagai suatu sistem yang diterapkan oleh guru untuk memfasilitasi siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah. Pada dasarnya, model pembelajaran merupakan sebuah representasi yang jelas dan tepat, sehingga guru dapat bertindak sesuai dengan model tersebut. Menurut Amaliyah (2021) mengungkapkan bahwa "model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang) dan merancang bahan-bahan pembelajaran di kelas atau di lapangan".

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani jangka panjang terkadang sering muncul suatu perasaan jenuh baik dalam diri siswa maupun guru itu sendiri, maka dari itu untuk menghilangkan perasaan jenuh tersebut seorang guru harus memahami serta mampu mengimplementasikan berbagai macam model pembelajaran yang terdapat dalam pendidikan jasmani, tujuan utama dalam menerapkan berbagai macam model pembelajaran tersebut adalah untuk merubah suasana belajar yang tadinya monoton menjadi menyenangkan, kemudian menumbuhkan motivasi dalam belajar dan yang paling penting tidak membuat siswa merasa jenuh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam hal ini, pada intinya hasil dari penerapan sebuah model pembelajaran jangka panjang harus mampu meningkatkan kemampuan siswa untuk kepentingan mereka di masa depan. Di samping faktor kemampuan yang dimiliki siswa ada faktor lain seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan, ketentuan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis. (Dicky Tri Juniar, 2020) dalam buku yang berjudul “Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Mengungkapkan bahwa ada macam-macam model pembelajaran, diantaranya:

- 1) *Direct Interuction*
- 2) *Personalized System For Intructions.*

- 3) *Cooperative learning*
- 4) *Sport Education*
- 5) *Peer Teaching*
- 6) *Inquiry Learning.*
- 7) *Tactical Game*

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan model cooperative learning karena adanya konsep model pembelajaran yang baik yang mana bisa lebih membuat siswa aktif dan antusias dalam pembelajaran.

#### **2.1.10 Model Pembelajaran Kooperatif**

Menurut Rusman (Kurniawan et al., 2022:45), model pembelajaran berarti suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membuat kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merencanakan bahan pembelajaran, dan memandu pembelajaran dalam pembelajaran atau cara lain.

Rusman (Leni, 2022:98) mengatakan bahwa: “Ada 6 ciri-ciri model pembelajaran, yaitu: (1) Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu; (2) Mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu; (3) Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar di kelas; (4) Memiliki bagian bagian model yang dinamakan: (a) urutan langkah-langkah pembelajaran; (b) adanya prinsip prinsip reaksi; (c) sistem sosial; dan (d) sistem pendukung; (5) Memiliki dampak sebagai akibat terpaan model pembelajaran; (6) Membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya”.

Secara umum manfaat metode pembelajaran adalah memperlancar interaksi guru dengan siswa sehingga kegiatan pembelajaran lebih efektif dan efisien. Sedangkan lebih khusus manfaat metode pembelajaran adalah :

1. Penyampaian materi pembelajaran dapat diseragamkan, dengan bantuan metode pembelajaran, penafsiran yang berbeda antara guru dapat dihindari dan dapat mengurangi terjadinya kesengajaan informasi diantara siswa dimanapun berada.

2. Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik cenderung bicara satu arah (Fauzi, 2019)
3. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif, sedangkan tanpa metode guru.
4. Efisiensi dalam waktu dan tenaga, dengan metode tujuan belajar akan lebih mudah tercapai secara maksimal dengan waktu dan tenaga seminimal mungkin. Guru tidak perlu menjelaskan pelajaran berulang-ulang. Team dosen (Ulum & Fauzi, 2019:78).

Dalam pembelajaran kooperatif, siswa dilatih untuk mengembangkan interaksi positif satu sama lain sambil mempelajari cara memecahkan masalah dalam tim. Sedangkan metode pembelajaran kolaboratif yang paling sederhana dan mendekati pembelajaran kolaboratif adalah tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Isjoni (Citra, 2019:79).

Seluruh metode pembelajaran kooperatif didasarkan pada prinsip bahwa siswa yang bekerja sama dan saling bertanggung jawab terhadap anggota timnya dapat belajar secara setara. Dalam pembelajaran kolaboratif, keberhasilan dan tujuan tim hanya dapat diraih jika setiap anggota tim benar-benar memahami materi yang dipelajari. Ada empat elemen penting dalam strategi pembelajaran kolaboratif, yaitu keberadaan anggota dalam kelompok, adanya peraturan kelompok, usaha belajar dari masing-masing kelompok, serta tujuan yang hendak dicapai bersama.

Dalam pembelajaran kooperatif, siswa diajak untuk mengerjakan tugas secara bersama-sama dan harus saling mengkoordinasikan upayanya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Kerja sama dan saling menghargai pendapat antar anggota kelompok sangat penting agar kelompok dapat mencapai manfaat serta tujuan yang diinginkan.

Prinsip dasar pembelajaran kolaboratif Wina Sanjaya (Putra & Putri, 2019:87) adalah: Setiap anggota kelompok (siswa) bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi dalam kelompoknya.

- a. dikerjakan dalam kelompoknya. Setiap anggota kelompok (siswa) bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi dalam kelompoknya.

- b. Setiap anggota kelompok (siswa) harus mengetahui bahwa semua anggota kelompok mempunyai tujuan yang sama.
- c. Setiap anggota kelompok (siswa) harus membagi tugas dan tanggung jawab secara merata kepada anggota kelompok.
- d. Setiap anggota kelompok (siswa) akan dinilai.
- e. Setiap anggota kelompok (siswa) mempunyai kualitas kepemimpinan yang berbeda beda dan memerlukan keterampilan untuk belajar bersama selama proses pembelajaran.
- f. Setiap anggota kelompok (siswa) diharapkan bertanggung jawab secara individu terhadap penanganan materi dalam kelompok yang bekerjasama.

Ciri-ciri pembelajaran kooperatif adalah sebagai berikut :

- a. Siswa dalam sebuah kelompok saling bekerja sama untuk menyelesaikan materi pembelajaran sesuai dengan keterampilan dasar yang ingin mereka capai.
- b. Kelompok terdiri dari siswa dengan kemampuan yang beragam, berasal dari berbagai suku dan agama, serta memperhatikan kesetaraan gender
- c. Penghargaan lebih diberikan kepada kelompok secara keseluruhan dibandingkan kepada individu

Menurut Isjoni (Afandi, 2019:65), penelitian yang menunjukkan manfaat pembelajaran kooperatif bagi siswa yang hasil belajarnya rendah antara lain :

- a. meningkatkan pencurahan waktu pada tugas;
- b. rasa harga diri menjadi lebih tinggi;
- c. Meningkatkan kehadiran.
- d. Penerimaan yang lebih besar terhadap perbedaan individu.
- e. Perilaku destruktif berkurang.
- f. Konflik antar individu berkurang.
- g. Pengurangan perilaku afasia.
- h. motivasi lebih besar untuk meningkat;
- i. hasil belajar lebih tinggi;
- j. meningkatkan kebaikan budi, kepekaan, dan toleransi.

### 2.1.11 Macam Macam Model Pembelajaran *Cooprative Learning*

Dalam pembelajaran kooperatif, terdapat beberapa tipe yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar di kelas menurut (Tabrani, 2023) yaitu:

- 1) *Student Teams Achievement Division* (STAD),
- 2) *Jigsaw*,
- 3) *Think Pair Share*
- 4) TGT (*Team Game Tournament*)
- 5) *Two Stay Two Stray*

Model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) dipilih dalam penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) merupakan strategi kooperatif yang menekankan kerja kelompok dan evaluasi individual, dengan tujuan mengembangkan pemahaman materi melalui interaksi antar siswa. Setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan tim, sehingga model ini efektif tidak hanya dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam pembentukan sikap sosial seperti tanggung jawab dan empati. Pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) menekankan interaksi antar siswa untuk saling memotivasi dan membantu dalam menguasai materi, sehingga mereka dapat mencapai prestasi secara maksimal (Julia, 2018). Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) tanpa rasa takut mengembangkan pemahamannya sendiri melalui strategi pembelajaran kolaboratif. Uji, buat kesalahan, dapatkan umpan balik, dan kembali lagi. Hal ini juga meningkatkan tidak hanya kinerja akademis tetapi juga keterampilan sosial seperti keterampilan manajemen waktu, membuat siswa lebih bertanggung jawab terhadap studi mereka Wina Sanjaya (Suryadi et al., 2022 p, 89).

### 2.1.12 STAD (*Student Team Achievement Division*)

*Student Team Achievement Division* dikembangkan oleh Robert Slavin dan kawan-kawan di John Hopkins University Isjoni (Maiyanti, 2022 p, 118), *Student Teams Achievement Division* (STAD) adalah bentuk pembelajaran kooperatif yang paling sederhana. Cocok untuk guru yang baru mengenal pembelajaran kooperatif. Pembelajaran kooperatif gaya *Student Teams Achievement Division* (STAD) terdiri

dari lima fase utama: a) Presentasi kelas. Materi pembelajaran disajikan oleh guru dengan menggunakan metode pembelajaran. Siswa mendengarkan dengan seksama presentasi guru dan mempersiapkan diri untuk ujian yang akan datang. b) Kerja kelompok. Kelompok terdiri dari 4-5 orang. Dalam kegiatan kelompok ini, siswa mendiskusikan bersama-sama masalah yang dihadapinya, membandingkan jawaban, dan memperbaiki kesalahan konsep. Kelompok diharapkan bekerja sama semaksimal mungkin dan saling membantu dalam memahami materi. c) Pengujian. Setelah presentasi guru dan kegiatan kelompok, siswa mengikuti tes individu. Siswa tidak diperbolehkan bekerja sama satu sama lain dalam menjawab tes. d) Peningkatan Nilai Individu. Setiap anggota kelompok diharapkan memperoleh nilai ujian yang tinggi, karena nilai ini berkontribusi terhadap peningkatan nilai rata-rata kelompok. e) Hadiah Kelompok. Kelompok yang mencapai skor rata-rata tertinggi menerima hadiah.

*Student Teams Achievement Division* (STAD) merupakan salah satu metode pembelajaran kolaboratif yang paling sederhana dan sangat cocok sebagai model awal bagi guru yang baru mulai menggunakan pendekatan pembelajaran kolaboratif. Dalam *Student Teams Achievement Division* (STAD), siswa dibagi ke dalam tim belajar yang terdiri dari empat hingga lima anggota dengan variasi kemampuan, jenis kelamin, dan latar belakang etnis. Guru menyampaikan materi pelajaran, kemudian siswa bekerja sama dalam tim untuk memastikan setiap anggota memahami materi tersebut. Setelah itu, setiap siswa mengerjakan kuis secara individu tanpa bekerja sama. Nilai individu dan rata-rata nilai tim dihitung berdasarkan hasil kuis tersebut, dengan skor tim ditentukan oleh kemajuan masing-masing anggota.

Menurut (Sondakh & Ambang, 2024 p, 28), pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) melalui lima tahapan dalam proses pembelajaran, antara lain:

1. Tahap penyajian materi yaitu tahap dimana guru mulai mengajarkan indikator-indikator yang ada. Ini harus diselesaikan pada hari yang sama. Membangkitkan rasa ingin tahu siswa terhadap topik pencemaran lingkungan. Rekognisi kemudian disampaikan dengan tujuan untuk mengingatkan siswa akan apa yang

telah mereka pelajari sebelumnya dan memungkinkan mereka menghubungkan konten yang disajikan dengan pengetahuan yang telah mereka miliki.

2. Tahap kerja kelompok. Pada fase ini, setiap siswa menerima lembar tugas sebagai bahan pembelajaran. Dalam kerja kelompok, siswa langsung berbagi tugas dan saling membantu mencari solusi agar semua anggota kelompok memahami apa yang dibicarakan, dan dikumpulkan lembaran kegiatan masing-masing kelompok. Lembaran hasil kerja kelompok. Pada tahap ini guru berperan sebagai fasilitator dan motivator.
3. Pada tahap ujian individu, yaitu tahap untuk menentukan keberhasilan pembelajaran, dilakukan ujian individu terhadap materi yang dibahas. Dalam penelitian ini, tes individu berdurasi 10 menit diberikan pada akhir pertemuan kedua dan ketiga untuk memungkinkan siswa mendemonstrasikan secara individu apa yang telah mereka pelajari selama kerja kelompok. Hasil individu ini dicatat dan diarsipkan serta digunakan untuk menghitung hasil kelompok.
4. Tahap perhitungan skor pengembangan diri yang dihitung berdasarkan skor awal pada penelitian ini didasarkan pada nilai evaluasi hasil belajar semester I. Berdasarkan skor awal, setiap siswa diberi kesempatan yang sama untuk menyumbangkan skor maksimal kepada kelompoknya berdasarkan hasil tes yang diperoleh. Menghitung pertumbuhan kinerja individu bertujuan untuk mendorong siswa mencapai kinerja terbaik sesuai dengan kemampuannya. Dalam penelitian ini, skor perkembangan individu dihitung berdasarkan skor perkembangan individu tersebut.
5. Pada tahap pemberian penghargaan kelompok, skor kelompok dihitung dengan menjumlahkan skor masing-masing individu dan membagi hasilnya menurut jumlah anggota kelompok. Penghargaan diberikan berdasarkan rata-rata nilai yang diraih, dibagi menjadi Kelompok Baik, Kelompok Hebat, dan Kelompok Super. Kriteria penentuan penghargaan kelompok adalah: (a) kelompok yang memperoleh nilai rata-rata 15 poin merupakan kelompok “sangat baik”, (b) kelompok yang memperoleh nilai rata-rata 20 poin merupakan kelompok “sangat

baik”, dan (c) kelompok yang mempunyai penilaian tinggi. Skor rata-rata sebagai super grup adalah 25.

### **2.1.13 Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran *Student Teams***

#### ***Achievement Division (STAD)***

Salah satu kekuatan *Student Teams Achievement Division* (STAD) adalah menumbuhkan kerja sama antar siswa, karena siswa belajar bersama timnya untuk memahami materi dan membantu anggota yang kesulitan. Kebaikan dan kelemahan model pembelajaran kooperatif metode *Student Teams Achievement Division* (STAD). Setiap model pembelajaran mempunyai kelebihan dan kekurangan, begitu juga dengan cooperative learning. Menurut (Robert E. Slavin, 2016 : 89)

1. Dapat mengembangkan prestasi siswa, baik hasil tes yang dibuat guru maupun tes baku
2. Rasa percaya diri siswa meningkat, siswa merasa lebih terkontrol untuk keberhasilan akademisnya
3. Strategi kooperatif memberikan perkembangan yang berkesan pada hubungan interpersonal di antara anggota kelompok yang berbeda etnis.

Menurut (Sani, 2023. p 50). kelebihan dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) antara lain sebagai berikut: 1) Meningkatkan kepercayaan diri dan kecakapan individual. 2) Interaksi sosial terbangun dalam kelompok, siswa dapat dengan sendirinya belajar ketika bersosialisasi dengan lingkungannya (rekan kelompoknya). 3) Siswa diajarkan untuk membangun komitmen dalam mengembangkan potensi kelompoknya. 4) Mengajarkan untuk menghargai orang lain dan saling percaya. 5) Aktif berperan sebagai tutor sebaya untuk lebih meningkatkan keberhasilan kelompok.

Sedangkan kelemahan dalam penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) diantaranya adalah 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 untuk belajar kelompok, Jumlah siswa yang besar (kelas gemuk) dapat menyebabkan guru kurang maksimal dalam

mengamati kegiatan belajar, baik secara kelompok maupun secara perorangan, Guru dituntut bekerja cepat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan pembelajaran yang dilaksanakan, di antaranya mengoreksi pekerjaan siswa, menghitung skor perkembangan maupun menghitung skor rata-rata kelompok yang harus dilakukan pada setiap akhir pertemuan dan menyita waktu yang banyak dalam mempersiapkan pembelajaran. (Sani, 2023. p 51).

#### **2.1.14 Sintak Model Pembelajaran *Student Team Achievement Division* (STAD)**

Dalam model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) terdapat langkah – langkah yang harus di perhatian pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Fase - Fase pembelajaran kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD)

| <b>Fase</b>                                                       | <b>Kegiatan Guru</b>                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase 1<br>Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa                | Menyampaikan semua tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada pelajaran tersebut dan memotivasi siswa belajar                            |
| Fase 2<br>Menyampaikan informasi                                  | Menyajikan informasi kepada siswa dengan jalan mendemonstrasikan atau lewat bahan bacaan                                                  |
| Fase 3<br>Mengorganisasikan siswa dalam kelompok kelompok belajar | Menjelaskan kepada siswa bagaimana caranya membentuk kelompok belajar dan membantu setiap kelompok agar melakukan transisi secara efisien |
| Fase 4<br>Membimbing kelompok bekerja dan belajar                 | Membimbing kelompok kelompok belajar pada saat mengerjakan tugas mereka                                                                   |
| Fase 5<br>Evaluasi dan pengulangan                                | Mengevaluasi hasil belajar tentang materi yang telah diajarkan, kemudian                                                                  |

|                                  |                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | pengulangan dan memperbaiki kesalahan agar hasilnya lebih maksimal.                 |
| Fase 6<br>Memberikan penghargaan | Mencari cara untuk menghargai baik upaya maupun hasil belajar individu dan kelompok |

Berdasarkan penjelasan langkah-langkah atau sintak di atas model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dapat memaksimalkan proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

#### 2.1.15 Pembelajaran Atletik

Istilah atletik berasal dari kata Yunani “athlon” yang berarti perlombaan atau kompetisi. Atletik merupakan cabang olahraga yang mulai dikenal sejak tahun 776 SM. Pertandingan Olimpiade pertama diselenggarakan pada abad ke-1 SM. Di Indonesia, olahraga atletik mulai dikenal melalui pengaruh penjajahan Belanda. Pada masa itu, atletik belum begitu populer dan hanya dilakukan di sekolah-sekolah serta lingkungan militer. Organisasi resmi yang menjadi induk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Pengertian atletik menurut Edi Warsidi (Dede Sumarna, 2021 p, 213) adalah sarana latihan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan. Selain itu, ini juga merupakan alat penelitian para ilmuwan olahraga. Selanjutnya Suherman, Saputra, Hendrayana (E. M. Prabowo, 2018) menambahkan: Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olah raga yang dilakukan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar.

Sebaliknya menurut buku Pak Siddique “Pengajaran dan Pelatihan Atletik” (Aziz Hakim & Yohanes Genta Deswantara, 2020 hlm, 226), kemampuan atletik mencakup segala hal mulai dari cara seseorang berjalan dengan gerakan yang tepat dan benar hingga seberapa baik ia berlari pergerakan kegiatan olah raga (jasmani/jasmani). Dan kami akan menunjukkan cara melakukan gerakan melempar dengan benar dan akurat, diterjemahkan ke dalam bentuk gerakan serupa, dan

gerakan dasar melompat apa yang tepat dan benar, sehingga semua gerakan menjadi lebih efisien dan efektif.

Berdasarkan pengertian di atas, atletik merupakan aktivitas sehari-hari manusia yang dapat dikembangkan menjadi olahraga kompetitif, meliputi berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Atletik juga berfungsi sebagai bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, atletik juga menjadi alat penelitian bagi para ilmuwan olahraga.

Pembelajaran atletik sangat penting dalam proses pembelajaran siswa karena keterampilan motorik merupakan gerakan dasar yang mendasari hampir seluruh aktivitas olahraga. Dalam bidang atletik, materi yang diajarkan meliputi cara melakukan lari dan jalan dengan teknik yang baik dan benar, serta cara berlatih yang tepat. Selain itu, siswa juga diajarkan bagaimana melakukan gerakan melempar dan melompat dengan teknik yang benar, sehingga setiap gerakan menjadi lebih efisien dan efektif.

Pembelajaran atletik di SMA adalah bagian dari pendidikan jasmani yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik siswa serta keterampilan dasar gerak pada cabang-cabang atletik seperti lari, lompat, dan lempar. Di SMA, proses pembelajaran ini dilakukan secara terencana dan sistematis dengan melalui tahap pengenalan teknik, penguasaan keterampilan, dan penerapan dalam latihan maupun kompetisi yang mengikuti standar kurikulum nasional. Materi atletik yang diajarkan meliputi berbagai nomor lari seperti lari jarak pendek, menengah, jauh, estafet, dan rintangan; nomor lompat seperti jongkok, lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat galah; serta nomor lempar seperti tolak peluru, lempar cakram, dan lempar lembing. Pada rentang kelas X sampai XII, siswa diarahkan untuk memahami teknik gerak dasar dan mengembangkan kemampuan biomotorik melalui latihan yang intensif. Pembelajaran juga menanamkan nilai hidup sehat dan sikap sportif serta kesiapan mental, taktis, dan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Metode pembelajaran yang digunakan meliputi demonstrasi, latihan praktik, diskusi kelompok, dan evaluasi terus menerus.

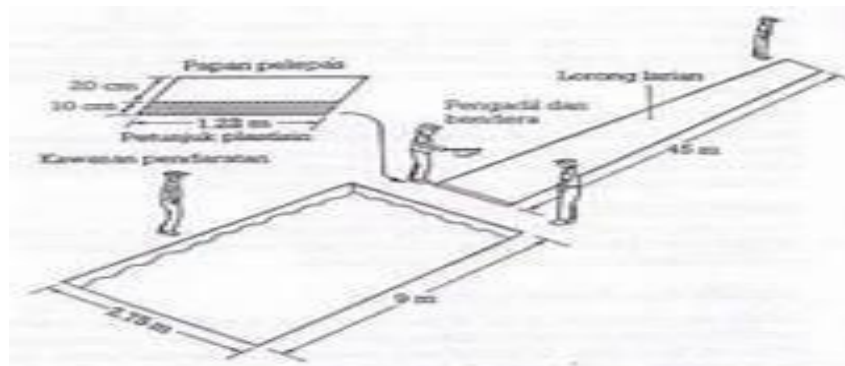
Selain keterampilan teknis, siswa dibekali kesiapan psikologis untuk menghadapi tekanan latihan dan kompetisi, pengetahuan taktik pertandingan, serta pengembangan karakter positif yang mendukung sportivitas dan kerja tim. Melalui pembelajaran atletik ini, siswa diharapkan tidak hanya mampu menguasai teknik dasar atletik, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai moral dan sosial yang penting dalam berolahraga dan kehidupan sehari-hari.

#### **2.1.16 Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang permulaan kegiatannya dimulai dengan lari, dorong, lompat, dan mendarat. Menurut (N. Ahmad et al., 2024 P, 87), lompat jauh adalah suatu usaha untuk mengendalikan kecepatan horizontal maksimum pada saat menendang pelat penyangga dari pusat gravitasi dan mengubah kecepatan tersebut menjadi kecepatan vertikal. Lebih lanjut Edi Warsidi (Susila, 2020 hlm 88) menjelaskan bahwa “gerakan lompat jauh merupakan gerakan yang memadukan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan ketepatan.”

Aip Syarifuddin (Khayra, 2020 hlm 99) juga menyatakan: “Lompat jauh adalah salah satu jenis gerakan lompat yang mengangkat kaki ke depan dan titik berat beban tubuh dipertahankan di udara (menggantung di udara) dalam jangka waktu lama. Dapat kita simpulkan bahwa lompat jauh adalah salah satu jenis gerakan lompat yang mengangkat kedua kaki ke atas untuk mencapai tingkat kendali horizontal yang maksimal atau untuk mempertahankan pusat gravitasi di udara selama mungkin Jarak lompat semaksimal mungkin dengan mendorong poros utama. Untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik: daya ledak otot tungkai, kekuatan tungkai, perlu didukung faktor fisik seperti kelenturan punggung.

Lompat jauh adalah jenis lompat yang selalu dilakukan di lintasan dan area lapangan khusus. Gerakan-gerakannya cukup sederhana dan alami sehingga hampir semua orang mampu melakukannya. Saat melaksanakan lompat jauh, pelompat melakukan lompatan pada bidang pendaratan yang ukurannya sudah ditentukan. Bentuk lapangan untuk lompat jauh dapat dilihat pada gambar berikut ini



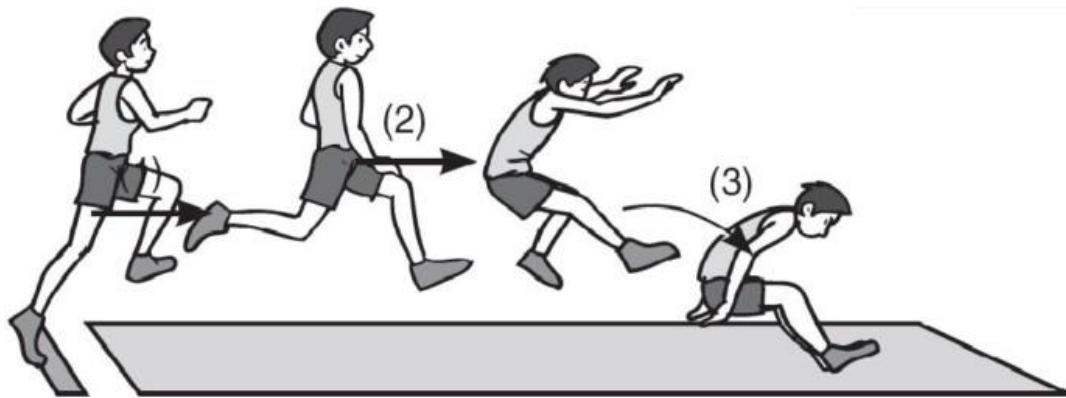
Gambar 2. 1 Lapangan (Kotak Pasir) Lompat Jauh

[www.cryopedia.org/mw/long Jump](http://www.cryopedia.org/mw/long%20Jump)

Keterangan gambar:

- Panjang tangki pasir: 9m
- Lebar sandbox: 2,75 m
- Panjang awalan: 40-45 m
- Lebar papan tolak: 19,8-20,2 cm.
- Kedalaman kolam selam:  $\pm 1$  m

Menurut Dikdik Zafar (R. D. Prabowo & Soedjatmiko, 2023 p, 154): Gaya lompat pegas (menggantung), teknik berjalan di udara (tendangan halangan). Ketiga gaya ini mempunyai tujuan yang sama yaitu mencapai sejauh mungkin. Dari ketiga gaya tersebut, gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan oleh pemula maupun pelajar.



Gambar 2. 2 Lompat Jauh Gaya Jongkok

(Sumber :Faisalirawan3.blogspot.co.id)

Gaya jongkok dalam lompat jauh dianggap sebagai gaya paling sederhana dan mudah dipelajari, khususnya bagi siswa sekolah. Gaya ini dinilai lebih mudah dibandingkan dengan gaya lainnya karena gerakan di udara yang dilakukan lebih sedikit. Namun, agar tenaga yang dikeluarkan saat melayang optimal, penting untuk menguasai kemampuan menekuk badan, menekuk lutut, serta merentangkan kaki dalam posisi jongkok, sambil tetap menjaga lengan menghadap ke depan saat mendarat di tanah.

#### **2.1.17 Lompat Jauh *Crouch***

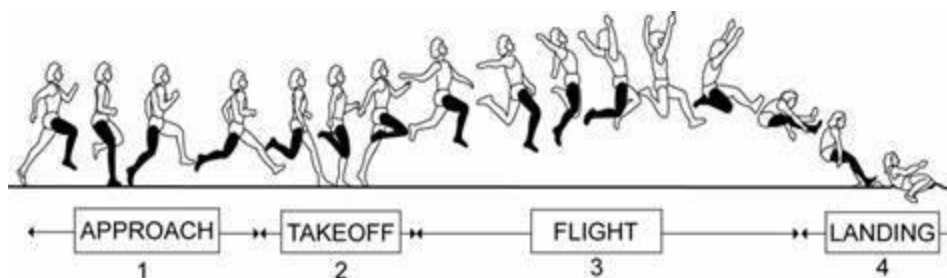
Lompat jauh dengan gaya jongkok disebut demikian karena kedua kaki ditekuk di bawah tubuh dan lutut berada dalam posisi tegak lurus. Lengan ditempatkan di sisi tubuh, menyerupai posisi jongkok. Agar pelompat dapat mencapai hasil lompat yang optimal dengan gaya ini, dibutuhkan kekuatan otot yang baik, terutama daya ledak otot, yang tentunya juga didukung oleh kondisi fisik yang prima, termasuk kekuatan

ledakan pada otot tungkai. Agar dapat meraih prestasi dalam lompat jauh, seorang pelompat harus memahami unsur-unsur utama dalam lompat jauh, yaitu: (1) posisi saat lepas landas atau berdiri, (2) dorongan atau tolakan, (3) posisi tubuh saat berada di udara, dan (4) posisi saat mendarat.

Gaya lompat jauh jongkok umumnya dipilih oleh anak sekolah karena merupakan teknik yang paling mudah untuk dipelajari pemula. Teknik ini bertujuan agar persiapan pendaratan dapat dilakukan secara efisien.

Menurut (Nopiyanto Yahya Eko et al., 2020 p, 116), ciri-ciri crouch flight adalah: Kaki bebas tetap pada posisi awal.

- a. Dalam posisi menolak ( take off ) tungkai bebas dipertahankan.
- b. Badan tetap tegak keatas dan vertical
- c. Kaki rebound mengikuti tarian ke depan
- d. selama penerbangan. Menjelang akhir pendakian, kaki penyangga ditekuk dan digerakkan ke atas.
- e. Mendaratlah dengan kedua kaki bebas dan kaki penyangga diluruskan ke depan.



Gambar 2. 3 Diagram Gerak Lompat Jauh

Sumber: <https://goto-sport.blogspot.com/>

(Nopiyanto Yahya Eko et al., 2020 p, 165) menjelaskan sebagai berikut: ", 3) melayang, 4) mendarat". Untuk memberikan gambaran yang lebih baik, kami akan menjelaskan secara singkat empat gerakan dasar lompat jauh crouch sebagai berikut:

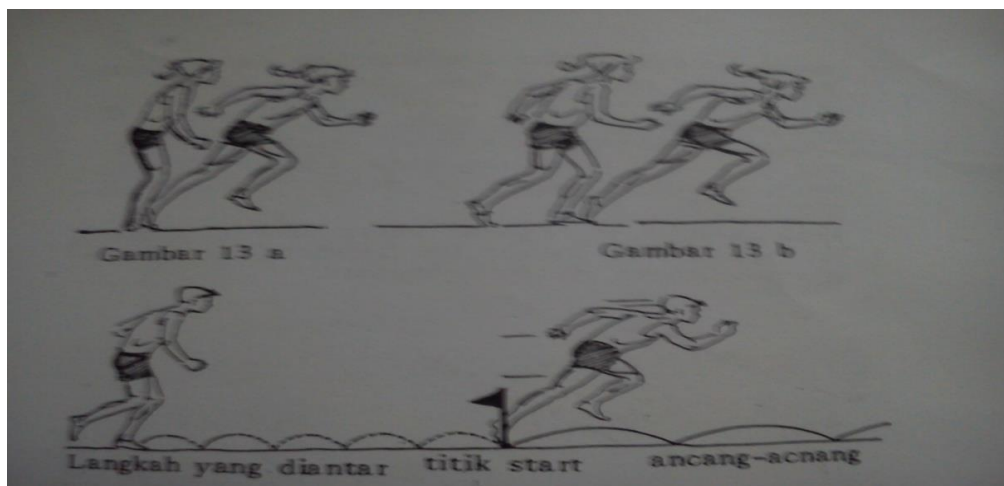
- a. Awalan

Start lompat jauh adalah gerakan lari yang dimulai dari posisi berdiri dan menambah kecepatan dari titik awal berdiri sampai batas gaya dorong guna

memberikan gaya dorong maksimum yang mungkin terjadi sebelum kecepatan horizontal berubah menjadi kecepatan vertikal. Kecepatan akibat gaya dorong pada papan penyangga di depan tab lompat papan.

Aip Syarifuddin (Uliani et al., 2024:34) mengungkapkan bahwa kecepatan yang diperoleh dari hasil awal disebut kecepatan horizontal dan sangat berguna dalam meningkatkan gaya ke atas.

Tujuan start adalah mencapai kecepatan setinggi mungkin untuk meningkatkan daya dorong ke depan. Jarak awal tergantung pada kematangan dan kemampuan berakselerasi dengan kecepatan tinggi. Meningkatkan kemampuan kecepatan lepas landas memerlukan program latihan yang baik dan arah yang akurat. Untuk latihan, tentukan jarak awal yang pendek, dimulai dengan 5, 7, 9 langkah, dan seterusnya sambil menopang dan memperhatikan langkah Anda (SABILLA, 2022:235).



Gambar 2. 4 Diagram Gerak Awal Lompat Jauh

(Sumber :[ <https://3.bp.blogspot.com/> ])

#### b. Tolakan

Postur dibatasi oleh persiapan lompat. Persiapan melompat merupakan tahap perkembangan yang paling penting. Untuk mencapai hasil yang baik dalam arti batas tersebut (yang ditentukan dari kecepatan dan gaya horizontal), pusat gravitasi berat benda harus tepat pada arah tumbukan yang ditentukan Bernhard (Muchtar, 2018).

(Irvan Charis et al., 2019) menyatakan, “Tolakan adalah perubahan atau pergerakan yang cepat dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal.” Sebelumnya, para penerjun bersiap untuk mendorong sekuat tenaga pada langkah terakhir, agar seluruh tubuhnya terangkat ke udara. Lebih lanjut (Hasruldin, 2019) menjelaskan: “Tujuan tolakan adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan meminimalkan kehilangan kecepatan horizontal.”

Edi Warsidi (Susila, 2020) menjelaskan: Saat menopang diri sendiri, berhati-hatilah untuk tidak mencondongkan tubuh terlalu jauh ke depan, seperti saat Anda berlari atau berpose. Penopangnya harus kuat, cepat dan aktif, menjaga keseimbangan agar badan tidak goyah. Menempatkan berat badan sedikit di depan titik tumpu, menggerakkan kaki dari tumit menuju ujung kaki dengan langkah yang cepat, serta mengayunkan lengan secara aktif sangat berperan dalam meningkatkan lompatan dan sekaligus menjaga keseimbangan tubuh.

(Bobic et al., 2021) mengemukakan bahwa: Adapun teknik tolak peluru lompat jauh adalah sebagai berikut:

- Kaki mendarat secara agresif dan cepat dengan gerakan ke bawah dan ke belakang.
- SM Waktu mulai dikurangi dan fleksi kaki penyangga diminimalkan.
- Letakkan paha kaki bebas pada posisi horizontal.
- Sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggul diluruskan penuh.



Gambar 2. 5 Ilustrasi Gerak Tolakan Lompat Jauh Berjongkok

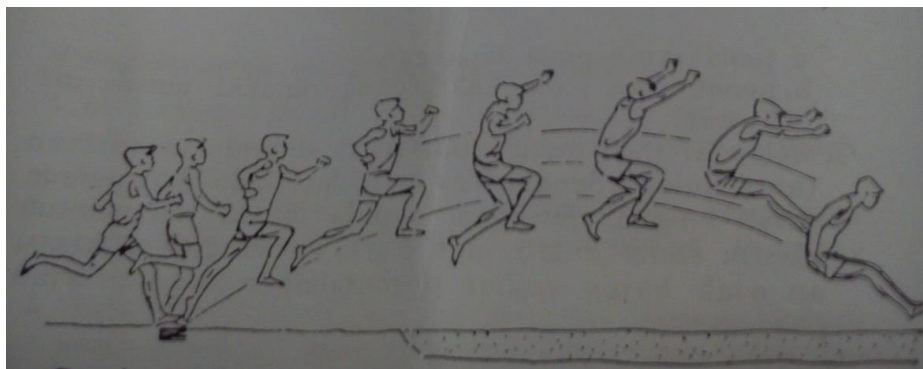
(Sumber : [<https://id.images.search.yahoo.com/> ])

#### e. Melayang

“Latihannya pada akhirnya hanya berupa melompat dengan posisi berdiri yang tidak terlalu lama. Tujuan utama melayang adalah untuk mempersiapkan pendaratan yang seimbang”.

Edi Warsidi (Intanghina, 2019) menjelaskan: Mereka bergerak di udara. Ada beberapa teknik untuk melakukan gerakan ini. Gaya lompat jauh yang dikenal meliputi 1) gaya jongkok, 2) gaya lentur, dan 3) jalan di udara, namun gaya lompat jauh yang digunakan dalam penelitian ini adalah jongkok.

Suherman dkk (Abrori, 2021 p, 77) menyatakan bahwa: “Pemilihan gaya melayang didasarkan pada kelincahan gerak pelaku dan postur tubuh individu.” Sayang sekali pendaratannya Pelompat dengan latar belakang sebagai sprinter biasanya lebih suka berjalan di udara, pemula lebih menyukai gaya jongkok, dan pelompat jauh tingkat lanjut tanpa latar belakang sebagai sprinter biasanya melompat atau melayang di udara dengan gaya lompat jauh jongkok (Hiskyia, 2017 p, 226).



Gambar 2. 6 Ilustrasi Gerakan Badan Di udara

Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/>

#### f. Mendarat

Mendarat Saat mendarat, berhati-hatilah saat mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dan dorong pinggul ke depan agar tubuh tidak terjatuh ke belakang. Hal ini akan mengakibatkan kerusakan pada pelompat itu sendiri. Warsidi (Fajar, 2019 p, 97).

Suherman (Martinus, 2021) menyatakan bahwa pendaratan harus dilakukan sedemikian rupa sehingga tidak menimbulkan canggung pendaratan. Oleh karena itu, ketika kaki Anda mendarat di pasir, cegah dengan menundukkan kepala, mengayunkan tangan ke depan, dan menjaga pinggul tetap dekat dengan berat badan, dan jika memungkinkan, jaga berat badan lebih tinggi dari saat Anda mendarat di pasir. Pendaratan dapat merusak pelompat. Saat mendarat, rentangkan kaki Anda ke depan dengan ketegangan yang rileks, biarkan kaki Anda menekuk pada waktu yang tepat.

(Sukendro & Yuliawan, 2021 p, 125) menyatakan ciri-ciri teknik pendaratan adalah:

- a. Kedua kaki hampir terentang penuh.
- b. Gogoku condong ke depan.
- c. Kedua lengan ditarik ke belakang.
- d. Pinggul didorong ke depan hingga menyentuh lantai.



Gambar 2. 7 Diagram Gerakan Pendaratan Lompat Jauh Gaya

(Sumber : [Salamadian.com])

## 2.2 Penelitian Yang Relevan

- a. Penelitian yang dipandang relevan pada penelitian ini, yaitu di dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh ((Julia, et al., 2019) yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah terletak pada model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) dan hasil belajar lompat jauh yang digunakan.

Perbedaannya terdapat pada materi lompat jauh, sedangkan penulis memakai gaya jongkok dalam pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh (Palgunadi, et al., 2024) yang berjudul “Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe *Student Team Achievement* (STAD) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah terletak pada model pembelajaran STAD yang digunakan. Perbedaannya terdapat pada materi pembelajarannya yaitu: aktivitas kebugaran jasmani, sedangkan penulis mengenai lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran.
- c. Penelitian yang dilakukan oleh (Purwanto, et. al., 2023) yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Passing Bola Voli”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah terletak pada model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) yang digunakan. Perbedaannya terdapat pada materi pembelajarannya yaitu: Passing Bola Voli, sedangkan penulis mengenai Lompat Jauh Gaya Jongkok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dapat meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh dan Bola Voli.
- d. Penelitian yang dilakukan oleh (Panji, et. all., 2025) yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Sepak Bola” Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah terletak pada model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) yang digunakan. Perbedaannya terdapat pada materi pembelajarannya yaitu: Sepak Bola, sedangkan

penulis mengenai Lompat Jauh Gaya Jongkok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dapat meningkatkan hasil belajar Sepak Bola dan Lompat Jauh.

- e. Penelitian yang dilakukan oleh ((Samsudin, 2026) yang berjudul “Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar PJOK”. Persamaanya terletak pada model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) yang digunakan, sedangkan perbedaanya terdapat pada materi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model Kooperatif Tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran.

Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh, mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa. Model ini memfasilitasi partisipasi aktif siswa melalui diskusi, kerja sama, dan saling mendukung dalam kelompok, sehingga hasil pembelajaran dapat berkembang secara maksimal. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pengakuan efektivitas *Student Teams Achievement Division* (STAD) dalam meningkatkan keaktifan, motivasi, dan pemahaman siswa, sementara kebaruan menyoroti mekanisme penilaian yang lebih spesifik yang mendorong keseimbangan antara perkembangan individu dan kelompok secara simultan. Oleh karena itu, model ini sangat direkomendasikan untuk pembelajaran lompat jauh maupun cabang olahraga lain yang membutuhkan pengembangan aspek psikomotor dan sosial siswa.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Hasil belajar lompat jauh yang dicapai oleh siswa kelas X-1 masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 78. Dari jumlah 36 siswa kelas X-1 hanya 8 siswa atau 22% yang sudah mencapai Kriteria Ketuntasan

Minimum (KKM) sedangkan 28 siswa atau 7% masih belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Gejala masalah meliputi kesulitan memahami penjelasan guru, minat rendah terhadap lompat jauh, enggan berlatih, kurang antusias, dan kejenuhan akibat model *Direct Instruction* (DI) serta gaya mengajar komando yang *teacher-centered*.

*Direct Instruction* menekankan presentasi guru, model tunggal, latihan terpimpin, dan feedback individual. Kelemahan minim interaksi peserta didik rendah motivasi intrinsik, cocok untuk hafalan tapi kurang efektif untuk keterampilan psikomotor kompleks seperti lompat jauh. Menyadari hal ini, diperlukan inovasi untuk meningkatkan antusiasme siswa dalam pembelajaran Penjas, khususnya pada lompat jauh. Solusi yang tepat diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas X-1 dalam pembelajaran lompat jauh, salah satunya dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD).

*Student Teams Achievement Division* (STAD) adalah salah satu metode pembelajaran kolaboratif yang paling sederhana dan cocok sebagai model awal bagi guru yang baru mulai menggunakan pendekatan kolaboratif. Dalam *Student Teams Achievement Division* (STAD), siswa dibagi menjadi kelompok belajar yang terdiri dari empat anggota dengan kemampuan, jenis kelamin, dan latar belakang etnis yang beragam. Guru menyampaikan materi pelajaran, kemudian siswa bekerja sama dalam tim untuk memastikan setiap anggota memahami pelajaran tersebut. Setelah itu, masing-masing siswa mengerjakan kuis secara individu tanpa bantuan dari anggota tim lain. Kuis ini memberikan nilai individu serta nilai rata-rata tim. Nilai tim dihitung berdasarkan kemajuan yang dicapai oleh tiap anggota dalam kelompok.

Aktivitas pembelajaran kooperatif menekankan pada aktivitas dan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran guna mencapai prestasi yang maksimal (Yuniarti, 2021 hlm 68). *Student Teams Achievement Division* (STAD) dikembangkan untuk mencapai tiga tujuan pembelajaran penting yaitu hasil belajar akademik, penerimaan terhadap keragaman atau perbedaan individu dan pengembangan keterampilan sosial (Sukiyanto, 2018 hlm 68). Pembelajaran *Student Teams Achievement Division*

(STAD) akan membantu dalam meningkatkan hasil belajar, aktivitas siswa, gairah dan respon siswa (Nugroho & Shodikin, 2018 hlm 68). model *Student Teams Achievement Division* (STAD) menekankan pada aktivitas dan interaksi antara siswa untuk saling membantu dalam menguasai materi pelajaran, guna mencapai tujuan yang diharapkan, siswa ditempatkan dalam tim belajar agar bekerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi serta pemahaman mereka terhadap materi yang dipelajari. Antusiasme siswa juga semakin tinggi karena adanya pemberian hadiah berupa buku dan pulpen bagi kelompok yang meraih nilai terbaik. Melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD), diharapkan terjadi peningkatan dalam pencapaian hasil belajar keterampilan lompat jauh dengan gaya jongkok.

#### **2.4 Hipotesis Tindakan**

Menurut (Nazir, 2021 hlm 47) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris, yang menyatakan hubungan apa yang ingin dipelajari. Hipotesis tindakan mencerminkan dugaan sementara tindakan perubahan apa yang akan terjadi pada objek penelitian jika suatu tindakan dilakukan. Hipotesis tindakan pada PTK pada umumnya dalam bentuk kecenderungan atau keyakinan pada hasil belajar yang akan muncul setelah suatu tindakan dilakukan. Hipotesis adalah suatu hal yang utama dalam sebuah penelitian karena merupakan jawaban sementara terhadap suatu permasalahan dan kebenarannya harus diuji secara empiris sehingga menyatakan apa yang dicari.

Hipotesis tindakan penelitian ini yaitu: “Terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh (kognitif, psikomotor, afektif) siswa kelas X 1 SMAN 6 Tasikmalaya melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD)”