

## **Efektivitas Metode Pembelajaran Kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) Dalam Meningkatkan Pemahaman Teknik Heading Dalam Sepak Bola**

**Toma Haryanus Damanik<sup>1</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>2</sup>, Muhammad Alimin<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Bidang Studi PJOK, Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

[tomaharyanusdhamanik@gmail.com](mailto:tomaharyanusdhamanik@gmail.com) : <sup>1</sup>Toma Haryanus Damanik  
[bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id](mailto:bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id) : <sup>2</sup>Bertika Kusuma Prastiwi  
[much.alimino9@gmail.com](mailto:much.alimino9@gmail.com) : <sup>3</sup>Muhammad Alimin

### **ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas metode pembelajaran kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) dalam meningkatkan pemahaman teknik heading dalam sepak bola siswa kelas X-3 Di SMAN 9 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) mengacu pada model Kurt Lewin yang terdapat 4 tahapan yaitu perencanaan (*planing*), aksi atau tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-3 tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 36 dengan begitu seluruh subjek dalam kelas X-3 menjadi sampel penelitian. Instrumen yang dipergunakan menggunakan lembar essai terkait teknik heading dalam sepak bola. Teknik analisis data yang dipergunakan merupakan teknik analisis uji efektifitas menggunakan *N-Gain Skor* yang hasilnya dicocokan dengan tabel efektifitas sehingga dapat ditarik kesimpulan tingkat efektifitasnya. Hasil deskriptif analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada siklus I sebesar 66 dan siklus II sebesar 85. Analisis lebih lanjut dengan menggunakan uji efektivitas *N Gain Skor* menunjukkan persentase sebesar 68,2927. Hasil nilai persentase tersebut masuk kedalam kategori "cukup efektif". Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa metode pembelajaran kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman teknik heading dalam sepak bola siswa kelas X-3 Di SMAN 9 Semarang.

**Kata kunci:** Efektivitas, Metode pembelajaran, Kooperatif (STAD), Teknik Heading Sepak Bola

### **ABSTRACT**

*The objective of this study is to ascertain the efficacy of the cooperative learning method Student Teams Achievement Divisions (STAD) in enhancing the comprehension of heading techniques in football for class X-3 students at SMAN 9 Semarang. This classroom action research follows the Kurt Lewin model, which has four stages: planning, action (or action/action), observation and reflection. The study subjects were 36 class X-3 students in the 2024/2025 academic year, making it a comprehensive sample of the class. The instrument used was an essay sheet related to heading techniques in football. The data analysis technique used was an effectiveness test analysis technique using the N-Gain Score. The results of this test were matched with the effectiveness table so that conclusions could be drawn about the level of effectiveness. The descriptive analysis results showed that the average value in the cycle 1 was 66 and the cycle 2 was 85. Further analysis using the N Gain Score effectiveness test showed a percentage of 68.2927. The results are clear: the percentage value falls within the "quite effective" category. This study proves that the cooperative learning method, Student Teams Achievement Divisions(STAD) is highly effective in improving the understanding of heading techniques in football for class X-3 students at SMAN 9 Semarang.*

**Keywords:** Effectiveness, Learning Method, Cooperative (STAD), Heading Technique Football

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha secara sadar dalam menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (peserta didik) dengan mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar. Bangun & Syahputra (2017:66) menjelaskan bahwa pendidikan memiliki fungsi untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan diri dari segala potensi dengan kecakapan dan karakteristik yang positif untuk dirinya ataupun lingkungan. Hakikatnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan alat fisik dalam mengembangkan individu dalam manusia seutuhnya. Artinya bahwa dengan menggunakan fisik pendidikan juga dapat mengembangkan aspek mental dan emosional. Dari hal tersebut pendidikan jasmani mampu melibatkan kegiatan fisik yang dalam prakteknya seorang peserta didik tidak dapat diwakili oleh peserta didik lainnya (Sumarsono et al, 2017). Kanca (2018) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Dari hal tersebut, setiap pembelajaran jasmani memiliki tujuan yang dikehendaki untuk dapat dicapai.

Pendidikan jasmani mempelajari berbagai macam aktivitas fisik yang dapat dilakukan yang berkaitan dengan cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terdapat dalam muatan pendidikan jasmani yaitu olahraga sepak bola. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat diminati oleh siswa di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di kalangan siswa SMA, keterampilan dasar dalam sepak bola seperti dribbling, passing, shooting, dan heading sangat penting untuk dikuasai agar dapat bermain secara efektif. Namun, teknik heading sering kali kurang mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di sekolah-sekolah. Heading adalah teknik menggunakan kepala untuk mengarahkan bola dan dapat berperan penting dalam situasi pertahanan maupun serangan. Sayangnya, banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami dan menguasai teknik ini.

Faktor-faktor seperti metode pembelajaran yang kurang efektif, kurangnya latihan yang memadai, dan minimnya interaksi serta kolaborasi antara siswa selama proses belajar dapat menjadi penyebab utama. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang efektif dan melibatkan siswa secara aktif, salah satunya adalah metode pembelajaran kooperatif.

Pembelajaran kooperatif adalah pendekatan pengajaran yang menekankan kerjasama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan belajar yang sama. Metode ini tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman akademis tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi, dan kemampuan bekerja dalam tim. Menurut Slavin (1995), pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar karena siswa saling mendukung dalam proses pembelajaran (Slavin, R.E. (1995). Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice. Allyn and Bacon).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan pemahaman teknik heading dalam sepak bola siswa kelas X di SMAN 9 Semarang. Dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif, diharapkan siswa dapat lebih aktif berpartisipasi dalam proses belajar, saling mendukung, dan akhirnya meningkatkan pemahaman serta keterampilan mereka dalam teknik heading.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah, khususnya dalam pembelajaran sepak bola. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru-guru PJOK dalam mengimplementasikan metode pembelajaran kooperatif untuk materi-materi lain yang diajarkan di sekolah.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) mengacu pada model Kurt Lewin yang terdapat 4 tahapan yaitu perencanaan (*planing*), aksi atau tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Subjek dalam penelitian ini adalah

siswa kelas X-3 tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 36 dengan begitu seluruh subjek dalam kelas X-3 menjadi sampel penelitian.

Pada Siklus I, proses perencanaan berfokus pada penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Peneliti juga mempersiapkan berbagai instrumen pendukung, seperti lembar esai terkait teknik heading dalam sepak bola yang digunakan untuk mengukur hasil belajar. Pada tahap observasi, aktivitas siswa selama pembelajaran diamati secara sistematis melalui lembar observasi. Tahap refleksi menjadi bagian penting untuk mengevaluasi temuan selama Siklus I, termasuk mengidentifikasi kelemahan yang menghambat keberhasilan pembelajaran, serta merancang solusi perbaikan. Instrumen yang dipergunakan menggunakan lembar esai terkait teknik heading dalam sepak bola.

Kolaborasi dengan guru pamong berperan strategis dalam penelitian ini, memberikan masukan terkait desain pembelajaran dan Efektivitas Metode Pembelajaran Kooperatif, *Student Teams achievement Divisions* (STAD). Salah satu inovasi yang diterapkan adalah pembelajaran interaktif berbasis kelompok, di mana siswa mengerjakan masalah yang di berikan guru dalam materi PJOK melalui diskusi. Metode ini meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar.

Pada Siklus II dilakukan dengan mengintegrasikan refleksi dari Siklus I ke dalam perencanaan yang lebih matang. RPP yang direvisi mencerminkan kebutuhan akan strategi pembelajaran yang lebih efektif. Pembelajaran dengan metode Pembelajaran Kooperatif, *Student Teams achievement Divisions* (STAD) dilaksanakan dengan penyesuaian yang mencakup metode kolaboratif dan interaktif. Observasi dilakukan kembali untuk mengumpulkan data kuantitatif. Pada tahap refleksi akhir, peneliti mengevaluasi keberhasilan metode dengan membandingkan hasil pembelajaran antara Siklus I dan Siklus II menggunakan analisis statistik deskriptif.

Komponen yang dapat dilakukan dalam pembelajaran dengan model pembelajaran kooperatif *Student Teams achievement Divisions* (STAD) sebagai berikut:

- a. Penyajian kelas, berisikan penyampaian materi pembelajaran oleh guru yang melengkapi pembukaan, pengembangan dan latihan terbimbing.
- b. Kegiatan kelompok, berisikan peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan oleh guru untuk dapat membantu satu sama lainnya untuk memahami materi pembelajaran dan bersama-sama menyelesaikan masalah.
- c. Kuis, merupakan bentuk tes yang dilakukan mandiri untuk mengetahui keberhasilan peserta didik dalam kegiatan berkelompok.
- d. Skor kemajuan (perkembangan) individu, skor yang didapat bukan berasal dari hasil tes terkini tetapi merupakan perkembangan melampaui rata-rata skor yang lalu.
- e. Penghargaan kelompok, pemberian predikat pada kelompok dengan skor kemajuan kelompok terbaik.

Teknik analisis data yang dipergunakan merupakan teknik analisis uji efektifitas menggunakan N-Gain Skor yang hasilnya dicocokan dengan tabel efektifitas sehingga dapat ditarik kesimpulan tingkat efektifitasnya. Berikut tabel efektifitas N Gain Skor:

Tabel 1. Kategori tafsiran efektivitas N Gain Skor

| Percentase (%) | Tafsiran       |
|----------------|----------------|
| < 40           | Tidak Efektif  |
| 40 – 55        | Kurang Efektif |
| 56 – 75        | Cukup Efektif  |
| > 76           | Efektif        |

Sumber: Nasir (2016)

Gambar 1. Tabel Kategori

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini menjadi pemaparan terkait hasil penelitian seperti data penelitian yang telah diperoleh serta hasil dari analisis Efektivitas Metode Pembelajaran Kooperatif,

*Student Teams achievement Divisions (STAD) Dalam Meningkatkan Pemahaman Teknik Heading Dalam Sepak Bola Siswa Kelas X-3 Di SMAN 9 Semarang. Disajikan data sebagai berikut:*

**Tabel 2. Daftar Nilai**

| No | Nama | Siklus I | Siklus II |
|----|------|----------|-----------|
| 1  | AR   | 53       | 77        |
| 2  | AT   | 74       | 82        |
| 3  | AK   | 63       | 87        |
| 4  | AAW  | 76       | 89        |
| 5  | AH   | 66       | 82        |
| 6  | CM   | 56       | 79        |
| 7  | CCD  | 58       | 87        |
| 8  | DAS  | 71       | 89        |
| 9  | DAR  | 76       | 89        |
| 10 | EARA | 78       | 92        |
| 11 | ECR  | 71       | 84        |
| 12 | HAKM | 53       | 82        |
| 13 | HAAG | 58       | 77        |
| 14 | ISW  | 63       | 77        |
| 15 | JSLB | 66       | 79        |
| 16 | KQCS | 71       | 84        |
| 17 | LSA  | 73       | 84        |
| 18 | MAW  | 73       | 87        |
| 19 | MNH  | 76       | 89        |
| 20 | MMPD | 71       | 89        |
| 21 | MP   | 56       | 79        |
| 22 | MRNN | 68       | 89        |
| 23 | MER  | 76       | 89        |
| 24 | NPPK | 63       | 89        |
| 25 | NAS  | 56       | 79        |
| 26 | NAR  | 61       | 79        |
| 27 | NMAP | 68       | 89        |
| 28 | NRM  | 56       | 82        |
| 29 | NPA  | 63       | 82        |
| 30 | OA   | 68       | 92        |
| 31 | RAS  | 73       | 92        |
| 32 | RTA  | 73       | 87        |
| 33 | RDRR | 66       | 84        |
| 34 | SBP  | 78       | 94        |
| 35 | VEL  | 71       | 89        |
| 36 | ZNH  | 68       | 84        |

a. Hasil analisis siklus I

Siklus I merupakan siklus yang dilakukan dalam kaitannya mengetahui kemampuan awal dari peserta didik dan menjadi capaian yang nantinya dapat diperbandingkan dengan siklus II. Siklus I menjadi titik awal bagi peserta didik yang didalamnya berkaitan dengan kemampuan peserta didik satu sama lain. Adapun hasil analisis data siklus I disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil analisis siklus I

| N  | Terendah | Tertinggi | Rata-rata |
|----|----------|-----------|-----------|
| 36 | 53       | 78        | 66        |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas X-3 sebesar 66 dengan nilai terendah sebesar 53 dan tertinggi sebesar 78. Dari nilai tersebut terdapat 6 siswa yang telah lulus nilai KKM, dan sisanya masih belum lulus KKM.

b. Hasil analisis siklus II

Nilai siklus II merupakan nilai yang diperoleh oleh peserta didik setelah peserta didik diberikan pembelajaran dengan model, metode atau pendekatan tertentu. Sehingga nilai siklus II menjadi nilai capaian yang diperoleh peserta didik sesuai dengan kemampuan peserta didik dalam mencerna materi proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristiknya sendiri. Nilai siklus II dapat diperbandingkan dengan nilai siklus I untuk dapat melihat progres atau peningkatan belajar peserta didik. Adapun analisis nilai siklus II sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil analisis siklus II

| N  | Terendah | Tertinggi | Rata-rata |
|----|----------|-----------|-----------|
| 36 | 77       | 94        | 85        |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas X-3 sebesar 85 dengan nilai terendah sebesar 77 dan tertinggi sebesar 94. Dari nilai tersebut, seluruh siswa memiliki nilai diatas KKM.

c. Analisis efektifitas

Analisis data berasal dari data siklus I dan siklus II. Sebelum dapat dilakukan uji efektifitas menggunakan N Gain Skor, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data yang selanjutnya dilakukan uji T atau uji perbedaan. Berikut hasil analisis uji efektivitas menggunakan N Gain Skor yang dibantu analisis menggunakan aplikasi komputer SPSS 27.0.

Tabel 5. Hasil analisis N Gain Skor

| Keterangan  | Hasil  |
|-------------|--------|
| N Gain Skor | 0.6829 |
| Persentase  | 68%    |

Dari tabel diatas terdapat nilai N Gain Skor sebesar 0.6829 dengan nilai persentase sebesar 68%. Dari hasil nilai persentase tersebut 68% masuk dalam kategori "Cukup Efektif". Dengan begitu Efektivitas Metode Pembelajaran Kooperatif *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) Dalam Meningkatkan pemahaman Teknik Heading Dalam Sepak Bola Siswa Kelas X-3 Di SMAN 9 Semarang masuk dalam kategori "cukup efektif".

Dari hasil analisis yang ditampilkan diatas, model pembelajaran kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) dapat memberikan pemahaman baru bahwa guru bukan sebagai subjek pembelajaran tetapi sebagai fasilitator yang

membantu siswa dalam mengatasi kesulitan belajar, memberikan motivasi dan memfasilitasi siswa dalam proses pembelajaran, dari hal tersebut peserta didik terbantu dalam mengkontruksi sendiri dalam pengetahuan yang didapati dari pengalaman belajarnya sendiri (Kristin. 2016:79). Hal itu diperkuat dengan penjelasan dari Itsnaini (2018:1883) bahwa pembelajaran kooperatif merupakan model pembelajaran yang melibatkan partisipasi siswa untuk dapat saling berinteraksi dalam kelompok kecil, bahkan model pembelajaran kooperatif siswa dapat bekerja sama dengan anggota lainnya. Dengan model pembelajaran kooperatif, seorang siswa memiliki tanggung jawab dalam belajar untuk dirinya sendiri dan saling membantu antar anggota kelompok lainnya. Dewasa ini, kooperatif STAD merupakan startegi pembelajaran dalam pembelajaran berdiferensiasi yang mampu memacu kerjasama siswa dalam kelompok yang beranggotakan kemampuan yang tidak seragam (Wulandari, 2022). Secara detail Unaenah et al (2020) merupakan pembelajaran model STAD dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan bagi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan begitu model pembelajaran kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman Teknik Heading Dalam Sepak Bola Siswa Kelas X-3 Di SMAN 9 Semarang.

#### **4. KESIMPULAN**

Hasil deskriptif analisis pada siklus I dan siklus II menunjukan bahwa nilai rata-rata pada siklus I sebesar 66 dan nilai rata-rata pada siklus II sebesar 85. Dari nilai rata-rata tersebut sudah terlihat bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) sebagai usaha meningkatkan pemahaman terhadap teknik heading dalam materi sepak bola. Analisis lebih lanjut dengan menggunakan uji efektivitas N Gain Skor menunjukan persentase sebesar 68,2927. Hasil nilai persentase tersebut masuk kedalam kategori "cukup efektif". Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa metode pembelajaran kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman teknik heading dalam sepak bola siswa kelas X-3 Di SMAN 9 Semarang.

Dari hasil kesimpulan tersebut, peneliti dalam memberikan saran bahwa dengan metode pembelajaran yang ada dapat diimplementasikan pada mata pelajaran lainnya. Karena metode pembelajaran kooperatif, *Student Teams Achievement Divisions* (STAD) memiliki keunggulan pada siswa yang dapat lebih aktif berpartisipasi dalam proses belajar dengan saling mendukung dan meningkatkan pemahaman antar peserta didik.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan rasa hormat dan penghargaan yang tinggi ingin mengungkapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 9 Semarang, guru-guru, dan siswa kelas X 3 yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan masukan yang sangat berharga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bangun, Sabaruddin Yunis & Sayhputra, Irawan. (2017). Peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui penerapan strategi pembelajaran resiprokal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13 (2). 65-71.
- Gillies, R.M., & Ashman, A.F. (2003). Co-Operative Learning: The Social And Intellectual Outcomes Of Learning In Groups. *RoutledgeFalmer*.
- Itsaini, Fadila Tarwiyah. (2018). Efektivitas Model pembelajaran Kooperatif Stad (*Student Team Achievement Division*) Pada Hasil Belajar Ipa Siswa Dalam Materi Pada Tema 2

- Subtema 2 Pembelajaran 1 Kelas Iv Di Sdn Gading Viii/ 554 Surabaya. *JPGSD*, 6 (10). 1876-1885.
- Johnson, D.W., & Johnson, R.T. (1999). *Learning Together And Alone: Cooperative, Competitive, And Individualistic Learning*. Allyn & Bacon.
- Kanca, I. N. (2018). *Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 1(1), 21-27.
- Kristin, Firosalia. (2016). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Ditinjau Dari Hasil Belajar Ips Siswa Kelas 4 Sd. *Scholaria*, 6 (2). 74-79.
- Slavin, R.E. (1995). *Cooperative Learning: Theory, Research, And Practice*. Allyn And Bacon.
- Sumarsono, A. (2017). *Pendidikan Karakter Melalui Impelementasi Class Meeting di Sekolah*. Seminar Nasional Implementasi Olahraga, Kesehatan Dan Pendidikan Jasmani Terhadap Upaya Peningkatan Karakter Anak Bangsa, 57.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta, Depertemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidik.
- Wulandari, I. (2022). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*) Dalam Pembelajaran Mi. *Jurnal Papeda*, 4(1), 17-23.