

## **Optimalisasi Kemampuan Footwork Bulutangkis Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD di Kelas XI**

**Sheli Putri Deswanti<sup>1</sup>, Dias Andris Susanto<sup>2</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>3</sup>, Sumantri<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan PPG Prajabatan, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

<sup>2</sup>Jurusan PPG Prajabatan, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

<sup>3</sup>Jurusan PPG Prajabatan, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

<sup>4</sup>SMA Negeri 8 Semarang

<sup>1</sup> [sheliputrideswanti25@gmail.com](mailto:sheliputrideswanti25@gmail.com)

<sup>2</sup> [diasandris@upgris.ac.id](mailto:diasandris@upgris.ac.id)

<sup>3</sup> [donnyanhar@upgris.ac.id](mailto:donnyanhar@upgris.ac.id)

<sup>4</sup> [sumantrimm1@gmail.com](mailto:sumantrimm1@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*) pada siswa kelas XI. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya keterampilan *footwork* siswa akibat pembelajaran yang kurang variatif dan minim partisipasi aktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Pada siklus pertama, siswa dibagi ke dalam kelompok heterogen dan diberikan latihan dasar *footwork* seperti side step dan chasse step. Evaluasi awal menunjukkan keterlibatan yang masih rendah. Pada siklus kedua, strategi ditingkatkan dengan menambahkan media video dan penugasan peran dalam kelompok, sehingga terjadi peningkatan signifikan dalam keterampilan dan partisipasi siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 8 Semarang. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes keterampilan *footwork*, dan dokumentasi. Instrumen penelitian mencakup lembar observasi aktivitas siswa dan rubrik penilaian keterampilan *footwork*. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model STAD meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran serta kemampuan teknik *footwork* secara signifikan. Rata-rata skor observasi dan keterampilan siswa meningkat pada setiap indikator, seperti keaktifan diskusi, kerja sama kelompok, dan efisiensi perpindahan gerak. Peningkatan skor tes *footwork* dari siklus I ke siklus II berkisar antara 1,36 hingga 1,69. Simpulan dari penelitian ini adalah model STAD efektif dalam mengoptimalkan kemampuan *footwork* bulutangkis siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan kolaboratif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji penerapan model STAD dalam konteks keterampilan olahraga lain, serta mengeksplorasi kombinasi dengan teknologi pembelajaran seperti aplikasi analisis gerakan untuk hasil yang lebih optimal.

**Kata kunci:** *footwork*; bulutangkis; pembelajaran kooperatif; STAD; PTK

### **ABSTRACT**

*This study aims to optimize footwork skills in badminton games through the application of the STAD (*Student Teams Achievement Division*) cooperative learning model to grade XI students. The main problem faced is the low footwork skills of students due to less varied learning and minimal active participation. This study uses a Classroom Action Research (CAR) approach with two cycles. In the first cycle, students are divided into heterogeneous groups and given basic footwork exercises such as side steps and chasse steps. Initial evaluations showed that engagement was still low. In the second cycle, the strategy was improved by adding video media and role assignments in groups, so that there was a significant increase in student skills and participation. The subjects of the study were grade XI students of SMA Negeri 8 Semarang. Data collection techniques included observation, footwork skills tests, and documentation. The research instruments included student activity observation sheets and footwork skills assessment rubrics. Data were analyzed descriptively quantitatively and qualitatively. The results showed that the application of the STAD model significantly increased student engagement in the learning process and footwork technique skills. The average observation score and student skills increased in each indicator, such as active discussion, group cooperation, and efficiency of movement transfer. The increase in footwork test*

*scores from cycle I to cycle II ranged from 1.36 to 1.69. The conclusion of this study is that the STAD model is effective in optimizing students' badminton footwork abilities and creating an active and collaborative learning environment. Further research is recommended to examine the application of the STAD model in the context of other sports skills, as well as exploring combinations with learning technologies such as motion analysis applications for more optimal results.*

**Keywords:** footwork; badminton; cooperative learning; STAD; classroom action research

## **1. PENDAHULUAN**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di Indonesia, baik sebagai olahraga prestasi maupun rekreasi. Sebagai permainan yang dinamis, bulutangkis menuntut pemain memiliki kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kemampuan teknis yang baik. Salah satu keterampilan dasar yang krusial dalam permainan ini adalah *footwork* atau gerak kaki. *Footwork* memungkinkan pemain bergerak cepat dan efisien menuju arah datangnya *shuttlecock* untuk mencapai posisi optimal saat melakukan pukulan. Gerakan kaki yang terstruktur dan tepat waktu bukan hanya meningkatkan efektivitas permainan, tetapi juga mengurangi risiko cedera yang diakibatkan oleh posisi tubuh yang tidak seimbang (Fitri & Nurhadi, 2019; Prasetyo & Yuliani, 2020).

Meskipun penting, penguasaan *footwork* pada peserta didik, khususnya di tingkat SMA, masih tergolong rendah. Hal ini tidak terlepas dari pendekatan pembelajaran yang masih konvensional dan berpusat pada guru. Banyak guru pendidikan jasmani masih menerapkan metode ceramah dan demonstrasi satu arah, tanpa melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran (Wibowo & Handayani, 2018). Akibatnya, siswa menjadi pasif, kurang termotivasi, dan mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar permainan bulutangkis, termasuk *footwork* (Setiawan & Arifin, 2021). Model pembelajaran yang bersifat monoton juga menghambat perkembangan keterampilan motorik dan psikomotorik siswa karena tidak memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi gerak secara aktif dan kolaboratif.

Dalam konteks pendidikan jasmani yang berbasis Kurikulum Merdeka, pendekatan pembelajaran seharusnya menekankan keterlibatan aktif peserta didik, pembelajaran berdiferensiasi, serta penguatan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila seperti gotong royong, kemandirian, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang lebih inovatif dan berorientasi pada pembentukan pengalaman belajar yang kolaboratif, menyenangkan, serta mampu meningkatkan kemampuan teknis siswa secara bermakna.

Salah satu model yang terbukti efektif dalam mendukung pembelajaran keterampilan motorik adalah model pembelajaran kooperatif tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*). STAD merupakan pendekatan yang menekankan kerja sama dalam kelompok heterogen, di mana setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab untuk memahami materi dan membantu teman sekelompoknya. Model ini mendorong diskusi, praktik bersama, umpan balik sejawat, serta evaluasi individu, yang secara keseluruhan menciptakan suasana pembelajaran aktif dan saling mendukung (Rosita & Nuryanto, 2020; Yuliana & Wahyudi, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan STAD dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa, memperkuat motivasi belajar, serta menumbuhkan kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab (Lestari & Prasetyo, 2023; Santoso & Wahyuningsih, 2018).

Penelitian internasional juga menunjukkan efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Misalnya, (Slavin, 2015) menegaskan bahwa pendekatan STAD mendukung perkembangan kognitif dan sosial peserta didik secara simultan. Studi oleh (Choi et al., 2016) di Korea menemukan bahwa *cooperative learning* meningkatkan performa fisik dan partisipasi siswa dalam pelajaran olahraga. Menurut (Casey & MacPhail, 2018), pendekatan kooperatif membantu membangun lingkungan inklusif yang memotivasi siswa untuk aktif bergerak. Selanjutnya, (Dyson et al., 2016) menyoroti bahwa penerapan strategi belajar kolaboratif secara signifikan meningkatkan engagement dalam pembelajaran jasmani. Studi lebih baru oleh (Zamani & Nasrollahi, 2021) menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan motorik dasar siswa sekolah menengah melalui pembelajaran tim. Temuan ini mendukung relevansi model STAD dalam konteks pendidikan jasmani modern, khususnya untuk meningkatkan keterampilan seperti *footwork* dalam bulutangkis.

Lebih lanjut, pendekatan STAD sejalan dengan prinsip-prinsip Kurikulum Merdeka yang menempatkan siswa sebagai subjek pembelajaran, memperhatikan keberagaman gaya belajar, dan memfasilitasi asesmen formatif yang berkelanjutan. Dengan menyediakan ruang untuk kolaborasi, eksplorasi, dan evaluasi mandiri, model ini memungkinkan peserta didik

membangun pemahaman konseptual dan keterampilan praktis secara lebih mendalam. Hal ini sangat relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran keterampilan *footwork*, yang menuntut pengulangan, koreksi teknik, dan keterlibatan emosional siswa dalam proses belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam meningkatkan kemampuan *footwork* siswa kelas XI dalam pembelajaran bulutangkis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Secara teoretis, penelitian ini juga memperkuat bukti empirik tentang efektivitas model kooperatif dalam pembelajaran keterampilan olahraga, serta mendukung implementasi Kurikulum Merdeka secara kontekstual dan transformatif.

## TINJAUAN PUSTAKA

### a. Konsep *Footwork* dalam Bulutangkis

*Footwork* merupakan elemen teknis fundamental dalam permainan bulutangkis yang menunjang mobilitas pemain untuk bergerak cepat dan efisien menuju arah datangnya *shuttlecock*. *Footwork* yang baik memungkinkan pemain mempertahankan posisi ideal saat menyerang maupun bertahan, sekaligus menjaga keseimbangan dan irama gerakan (Prasetyo & Yuliani, 2020). Tanpa penguasaan *footwork* yang optimal, strategi permainan akan terganggu karena pemain terlambat mencapai posisi pukul yang efektif (Fitri & Nurhadi, 2019). *Footwork* mencakup berbagai jenis gerakan seperti *side step*, *chasse step*, pivot, lari mundur, hingga kombinasi arah yang dilakukan berulang dengan tempo tinggi.

Komponen utama dalam *footwork* tidak hanya kekuatan dan kecepatan, tetapi juga koordinasi motorik, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan timing perpindahan posisi (Susanto & Lestari, 2022). Dalam konteks pendidikan jasmani, pengembangan *footwork* perlu dilakukan melalui latihan sistematis, bertahap, dan berbasis praktik yang menyenangkan. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa penguasaan teknik ini masih lemah di kalangan siswa, terutama karena pendekatan pembelajaran yang bersifat instruksional dan kurang variatif.

### b. Permasalahan dalam Pembelajaran *Footwork* di Sekolah

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, pendekatan yang terlalu berpusat pada guru seringkali menghambat keterlibatan aktif siswa. Metode ceramah dan demonstrasi satu arah yang masih umum digunakan berdampak pada rendahnya partisipasi dan motivasi belajar siswa (Wibowo & Handayani, 2018). Selain itu, siswa kurang mendapat kesempatan untuk mengoreksi kesalahan teknik secara langsung atau menerima umpan balik yang membangun dari teman sejawat (Setiawan & Arifin, 2021). Kondisi ini mengakibatkan proses pembelajaran teknik seperti *footwork* menjadi tidak efektif.

Masalah lain yang sering muncul adalah minimnya penyesuaian metode pembelajaran terhadap karakteristik individu siswa, baik dari segi gaya belajar, tingkat kemampuan, maupun latar belakang fisik. Padahal, Kurikulum Merdeka telah menekankan pentingnya diferensiasi pembelajaran dan penguatan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga membangun pengalaman belajar kolaboratif dan berpusat pada siswa.

### c. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD

Salah satu solusi pedagogis yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*). Model ini menekankan kerja sama dalam kelompok kecil yang heterogen, di mana setiap anggota bertanggung jawab untuk saling membantu memahami materi dan mencapai keberhasilan belajar tim (Slavin, 2015a). Dalam konteks pembelajaran keterampilan gerak, STAD memungkinkan siswa berdiskusi,

mengamati, mempraktikkan teknik bersama, serta melakukan evaluasi secara reflektif dalam kelompok. Model STAD terdiri dari beberapa tahapan: penyampaian materi oleh guru, kerja tim dalam kelompok, kuis atau tes individu, dan penghargaan kepada kelompok berdasarkan kinerja individu anggotanya (Trianto, 2010). Struktur ini mendukung pembelajaran aktif, memperkuat interaksi sosial, dan menciptakan lingkungan belajar yang supportif. Penelitian oleh (Suryani & Cahyono, 2022) menunjukkan bahwa model STAD meningkatkan hasil belajar dalam berbagai cabang olahraga, termasuk peningkatan kemampuan motorik dasar dan penguasaan teknik.

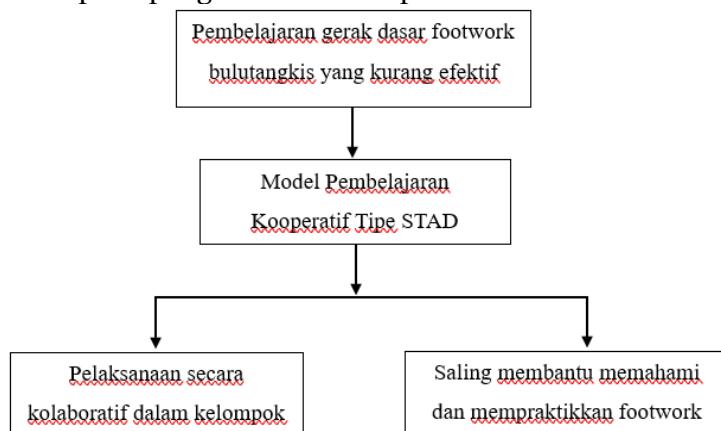
Selain aspek psikomotorik, model STAD juga mengembangkan dimensi afektif siswa seperti tanggung jawab, empati, dan rasa percaya diri (Herlina & Sari, 2019). Siswa menjadi lebih termotivasi karena merasa dihargai atas kontribusinya dalam kelompok. Ini penting dalam pembelajaran olahraga, di mana suasana kelas yang kooperatif dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan keberanian mencoba keterampilan baru. (Arif & Munawar, 2021) menambahkan bahwa kerja tim dalam STAD membantu siswa untuk belajar dari kesalahan bersama dan memberikan dukungan emosional yang konstruktif.

#### d. Relevansi STAD dengan Kurikulum Merdeka dan Pendidikan Jasmani

Model STAD sangat relevan dengan arah kebijakan Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi, penguatan nilai gotong royong, dan asesmen formatif yang berbasis proses. Dalam konteks pendidikan jasmani, pembelajaran berbasis kelompok seperti STAD mendorong keterlibatan semua siswa, memberikan ruang eksplorasi teknik secara praktis, serta memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin (Lestari & Darmawan, 2020). Penggunaan model ini juga memungkinkan guru melakukan asesmen yang lebih autentik dan mendalam, karena pengamatan dilakukan selama proses diskusi, praktik, dan refleksi kelompok. Dengan menerapkan STAD, guru dapat mengidentifikasi perkembangan individu maupun kelompok secara menyeluruh, serta memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Wijaya & Nurlaili, 2022).

#### e. Kerangka Pemikiran Penelitian

*Footwork* Berdasarkan kajian pustaka di atas, dapat disimpulkan bahwa penguasaan *footwork* sangat penting untuk keberhasilan dalam pembelajaran bulutangkis di sekolah. Namun, pendekatan pembelajaran yang masih konvensional menjadi penghambat dalam pengembangan keterampilan tersebut. Model pembelajaran kooperatif tipe STAD menawarkan solusi yang potensial karena menggabungkan aspek teknis, sosial, dan emosional dalam satu paket pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penerapan model STAD dalam pembelajaran bulutangkis untuk mengoptimalkan kemampuan *footwork* siswa kelas XI. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang adaptif, kontekstual, dan berorientasi pada penguatan keterampilan serta karakter siswa.



**Gambar 1.** Kerangka Berpikir

## **2. METODE PENELITIAN**

### **a. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis siswa melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*). Pendekatan ini dipilih karena PTK memberikan ruang bagi guru untuk memperbaiki praktik pembelajaran secara berkelanjutan melalui refleksi langsung terhadap proses belajar siswa (Sutrisno & Fitriani, 2019). Model PTK yang digunakan mengacu pada kerangka Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat tahapan utama: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (S. Widodo & Yulianti, 2020). Siklus ini memungkinkan guru dan peneliti untuk melakukan perbaikan instruksional berdasarkan hasil dari siklus sebelumnya.

### **b. Subjek dan Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Semarang, dengan subjek siswa kelas XI. Pemilihan kelas ini dilakukan secara purposif berdasarkan hasil asesmen awal keterampilan *footwork* yang masih rendah dan kebutuhan pengembangan metode pembelajaran yang lebih aktif dan kolaboratif. Terdapat 36 siswa yang terlibat dalam penelitian, yang dibagi ke dalam beberapa kelompok belajar secara heterogen berdasarkan kemampuan awal, gaya belajar, dan tingkat partisipasi.

### **c. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengadaptasi tahapan dari Kemmis dan McTaggart, yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (S. Widodo & Yulianti, 2020). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan, dengan fokus pada penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan keterampilan *footwork* dalam permainan bulutangkis.

Setiap siklus dilaksanakan sebagai berikut:

- **Siklus I (Pertemuan 1):**

Guru menyampaikan materi tentang dasar-dasar teknik *footwork* melalui presentasi kelas singkat, kemudian membagi siswa ke dalam kelompok heterogen sesuai model STAD. Dalam kerja tim, siswa melakukan latihan teknik *footwork* seperti *side step*, *chasse step*, dan perpindahan arah zig-zag. Evaluasi individu dilakukan di akhir sesi untuk mengukur keterampilan awal. Hasil observasi dan tes digunakan untuk menganalisis efektivitas awal penerapan STAD.

- **Siklus II (Pertemuan 2):**

Berdasarkan refleksi dari siklus I, strategi pembelajaran disempurnakan dengan penambahan media visual (misalnya video demonstrasi) dan peran aktif dalam kelompok ditingkatkan. Fokus latihan tetap pada *footwork*, tetapi dengan pola gerak yang lebih kompleks dan simulasi permainan sederhana. Evaluasi individu kembali dilakukan untuk mengukur peningkatan keterampilan. Observasi difokuskan pada keterlibatan aktif siswa, efektivitas kerja tim, dan kualitas teknik gerakan.

Meskipun tiap siklus hanya terdiri dari satu pertemuan, seluruh tahapan PTK tetap dilaksanakan secara sistematis. Hasil dari siklus I digunakan sebagai dasar untuk menyusun tindakan perbaikan di siklus II. Pendekatan ini tetap relevan untuk memperoleh informasi yang cukup mengenai efektivitas pembelajaran STAD terhadap keterampilan *footwork* siswa dalam konteks pembelajaran jasmani yang bersifat praktis dan terbatas oleh waktu.

#### d.Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan beberapa instrumen:

- 1) Observasi: Lembar observasi aktivitas siswa, yang digunakan untuk mengamati aspek partisipasi, kerja sama kelompok, dan keterlibatan dalam praktik.

**Tabel 1 Instrumen Observasi Siswa**

No	Aspek yang Diamati	Indikator Penilaian	Skor
1.	Keaktifan dalam diskusi kelompok.	Siswa aktif bertanyam menjawab, dan memberi masukan dalam diskusi kelompok.	1-4
2.	Kerja sama dalam kelompok.	Siswa membantu anggota kelompok dan menyelesaikan tugas secara kolaboratif.	1-4
3.	Keterlibatan dalam latihan footwork	Siswa mengikuti kegiatan praktik footwork secara serius dan konsisten	1-4
4.	Pemahaman terhadap instruksi	Siswa memahami dan menjalankan instruksi guru dengan benar	1-4
5.	Sikap positif selama pembelajaran	Siswa menunjukkan antusiasme, disiplin, dan menghargai pendaoat teman	1-4

(Sumber). Kusuma, 2017; Rachmadani & Pratama, 2020

**Tabel 2 Norma Skor Observasi Siswa**

Skor	Kategori
4	Sangat Baik
3	Baik
2	Cukup
1	Kurang

(Sumber). Kusuma, 2017; Rachmadani & Pratama, 2020

- 2) Tes keterampilan: Rubrik penilaian keterampilan footwork, yang menilai kecepatan, koordinasi, ketepatan arah, dan kestabilan gerakan siswa. Digunakan untuk mengukur kemampuan teknik *footwork* sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 3 Instrumen Tes Keterampilan Footwork**

No	Aspek yang Diamati	Indikator Penilaian	Skor
1.	<i>Side step</i> ke kanan dan kiri	Gerakan dilakukan dengan ritme tepat, posisi kaki sejajar, dan arah pandangan fokus	1-4
2.	<i>Chasse step</i> ke depan	Gerakan cepat, koordinasi antar kaki baik, dan badan tetap seimbang.	1-4
3.	Pivot dan lari mundur	Gerakan putar dan mundur dilakukan lancer dan tepat posisi.	1-4

No	Aspek yang Diamati	Indikator Penilaian	Skor
4.	Perpindahan arah (zig-zag)	Gerakan gesit irama stabil, dan tidak tersendat saat berpindah arah.	1-4
5.	Kombinasi <i>footwork</i>	Rangkaian semua gerakan dilakukan runtut, efisien, dan sesuai instruksi.	1-4

(Sumber). Ramadhan & Astuti, 2019; Widodo & Susanto, 2016

**Tabel 4 Norma Skor Tes Keterampilan *Footwork***

Skor	Kategori
4	Sangat Baik (tepat, efisien, dan konsisten)
3	Baik (umumnya tepat, sedikit kurang stabil)
2	Cukup (beberapa kesalahan dalam teknik atau keseimbangan)
1	Kurang (banyak kesalahan, ritme, dan arah tidak sesuai)

(Sumber). Ramadhan & Astuti, 2019; Widodo & Susanto, 2016

- 3) Dokumentasi: Mendokumentasikan proses pembelajaran melalui foto, video, dan catatan lapangan selama pembelajaran berlangsung dan catatan lapangan, yang digunakan untuk mencatat dinamika kelas serta refleksi pembelajaran guna memperkuat data kualitatif.

#### e. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dari hasil observasi dianalisis dengan mengkategorikan skor observasi ke dalam rentang klasifikasi (rendah, sedang, tinggi). Sementara data kuantitatif dari tes keterampilan dianalisis menggunakan teknik peningkatan skor (*gain score*), untuk melihat perubahan dari pra-siklus ke siklus I dan II.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe STAD (*Student Teams Achievement Division*) dalam meningkatkan keterampilan *footwork* bulutangkis siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Semarang. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari satu kali pertemuan, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data diperoleh melalui lembar observasi aktivitas siswa dan tes keterampilan *footwork* yang dilakukan sebelum dan sesudah setiap siklus.

#### Hasil Penelitian

Pada Siklus I, hasil observasi menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam diskusi kelompok masih rendah. Beberapa siswa tampak pasif, kurang memahami peran dalam tim, dan belum percaya diri dalam mempraktikkan gerakan *footwork*. Meskipun demikian, antusiasme terhadap pendekatan pembelajaran yang berbeda mulai muncul. Model STAD diperkenalkan dengan tahapan presentasi materi oleh guru, kerja tim dalam kelompok heterogen, serta penilaian individu. Pada akhir siklus, hasil evaluasi menunjukkan bahwa indikator keterlibatan siswa, seperti partisipasi dalam diskusi, pemahaman instruksi, dan keaktifan praktik berada dalam kategori cukup.

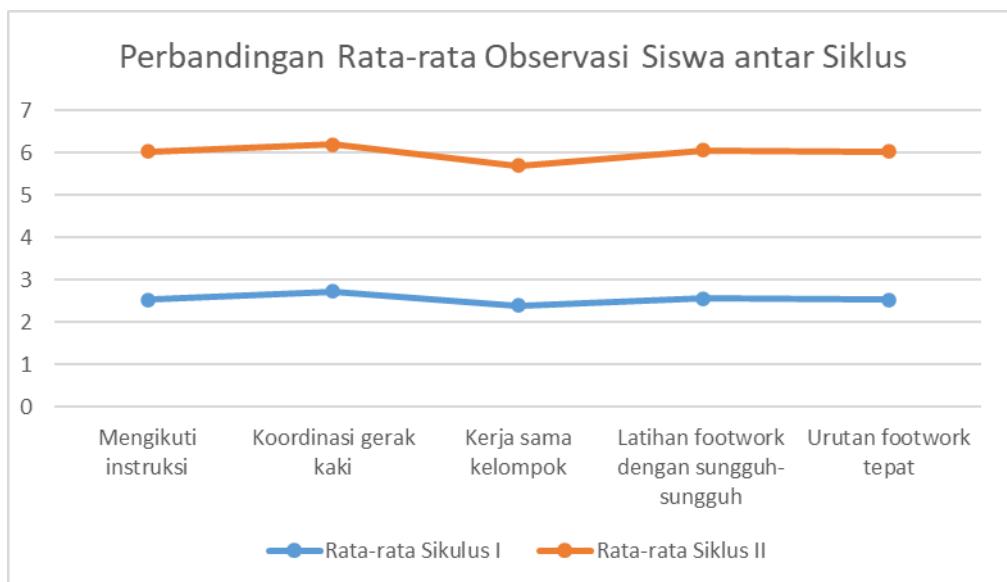
Berdasarkan hasil refleksi, perbaikan strategi dilakukan pada Siklus II, dengan menambahkan media visual seperti video demonstrasi, memperjelas pembagian peran dalam kelompok, dan memberikan dukungan lebih intensif kepada siswa yang kurang aktif. Hasil observasi pada Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor pada

indikator “mengikuti instruksi” meningkat dari 2,53 menjadi 3,50; “koordinasi gerak kaki” dari 2,72 menjadi 3,47; dan “kerja sama kelompok” dari 2,39 menjadi 3,31. Suasana kelas menjadi lebih dinamis, siswa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan, dan interaksi dalam kelompok menjadi lebih efektif.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa model STAD berhasil menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif dan supportif, di mana siswa merasa nyaman untuk berdiskusi, mencoba, dan memperbaiki kesalahan. Hal ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan kualitas proses belajar di kelas jasmani (Herlina & Sari, 2019; Suryani & Cahyono, 2022).

**Tabel 1. Data Observasi Siswa antar Siklus**

Indikator	Rata-rata Siklus I	Rata-rata Siklus II	Selisih
Mengikuti instruksi	2,52778	3,5	0,97222
Koordinasi gerak kaki	2,72222	3,47222	0,75
Kerja sama kelompok	2,38889	3,30556	0,91667
Latihan footwork dengan sungguh-sungguh	2,55556	3,5	0,94444
Urutan footwork tepat	2,52778	3,5	0,97222



**Gambar 2.** Perbandingan Rata-rata Observasi Siswa antar Siklus

### Peningkatan Kemampuan Footwork

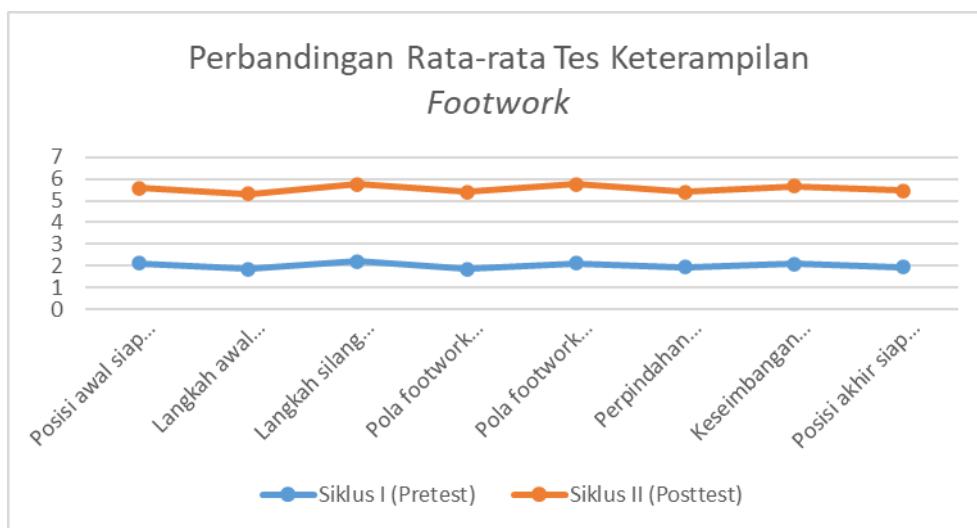
Kemampuan *footwork* siswa dievaluasi melalui tes keterampilan pada setiap akhir siklus. Tes terdiri dari lima indikator gerakan dasar: *side step*, *chasse step*, *pivot* dan lari mundur, perpindahan arah zig-zag, dan kombinasi *footwork* lengkap. Pada Siklus I, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan, irama langkah, dan akurasi perpindahan posisi. Rata-rata skor awal pada indikator gerakan masih dalam kategori “cukup”, dengan kecenderungan kesalahan pada teknik berpindah arah dan posisi akhir.

Setelah dilakukan penyesuaian strategi pembelajaran, hasil Siklus II menunjukkan peningkatan skor pada seluruh indikator. Peningkatan tertinggi terjadi pada pola gerakan depan–belakang (naik 1,69 poin), langkah awal menuju *shuttlecock* (naik 1,58 poin), dan posisi akhir kembali ke tengah lapangan (naik 1,58 poin). Selain itu, keseimbangan tubuh (naik 1,50 poin) dan efisiensi perpindahan arah (naik 1,53 poin) juga mengalami perkembangan yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis kelompok memungkinkan siswa untuk berlatih secara berulang, saling memberi umpan balik, dan memperkuat pemahaman teknik.

Hasil ini sejalan dengan studi oleh (Hapsari & Prasetya, 2023) yang menunjukkan bahwa model STAD secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga, serta penelitian (Arif & Munawar, 2021) yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran jasmani untuk mendukung pencapaian psikomotorik siswa.

**Tabel 2. Data Tes Keterampilan *Footwork***

Indikator	Siklus I (Pretest)	Siklus II (Posttest)	Selisih
Posisi awal siap (kuda-kuda)	2,11111	3,47222	1,36111
Langkah awal cepat menuju arah shuttlecock	1,86111	3,44444	1,58333
Langkah silang atau chassé step sesuai arah datang bola	2,19444	3,55556	1,36111
Pola footwork depan–belakang (depan–net–belakang–net)	1,86111	3,55556	1,69444
Pola footwork samping kanan–tengah–samping kiri	2,11111	3,63889	1,52778
Perpindahan langkah efisien dan tidak ragu-ragu	1,94286	3,47222	1,52937
Keseimbangan tubuh selama berpindah langkah	2,08571	3,58333	1,49762
Posisi akhir siap kembali ke tengah lapangan	1,94286	3,52778	1,58492



**Gambar 3.** Perbandingan Rata-rata Tes Keterampilan *Footwork*

### Pembahasan

Peningkatan keterampilan *footwork* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja model STAD yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Setiap siswa bertanggung jawab terhadap keberhasilan tim dan memiliki peran dalam memahami serta membantu anggota lain. Proses ini menciptakan budaya belajar yang saling mendukung dan mendorong siswa untuk terus berlatih dan memperbaiki gerakan. Aspek psikomotorik seperti kecepatan langkah, koordinasi kaki, dan efisiensi perpindahan dapat berkembang lebih baik ketika siswa merasa terlibat dan memiliki kontrol dalam proses belajar. Di sisi lain, aspek afektif seperti percaya diri, tanggung jawab, dan empati juga terbentuk secara alami melalui interaksi dalam kelompok heterogen. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara simultan memberikan hasil belajar yang lebih optimal.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat argumentasi bahwa pendekatan pembelajaran aktif dan kooperatif seperti STAD mendukung konstruktivisme sosial dalam pembelajaran olahraga (Slavin, 2015a). Dengan penerapan STAD, pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa tidak hanya memperoleh keterampilan melalui instruksi, tetapi melalui pengalaman belajar sosial yang mendalam. Di sisi lain, hasil penelitian ini relevan dengan arah kebijakan Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi, pembentukan Profil Pelajar Pancasila, dan asesmen autentik berbasis proses. Model STAD memenuhi ketiga prinsip tersebut, dengan memberikan ruang bagi siswa untuk berkembang sesuai kebutuhan, bekerja sama dalam nilai gotong royong, dan dinilai berdasarkan proses nyata dalam pembelajaran jasmani.

#### 4. KESIMPULAN

Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis siswa kelas XI. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek keaktifan, kerja sama, dan koordinasi gerak siswa selama proses pembelajaran. Selain itu, hasil tes keterampilan memperlihatkan peningkatan skor pada seluruh indikator teknik *footwork*, mencakup langkah awal, pola perpindahan, dan keseimbangan tubuh. Model STAD tidak hanya meningkatkan aspek psikomotorik, tetapi juga mendukung pengembangan sikap positif seperti tanggung jawab dan kerja sama. Pembelajaran berbasis kelompok menciptakan lingkungan yang partisipatif dan menyenangkan, sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka. Implikasi dari temuan ini menyarankan agar guru PJOK mengintegrasikan pendekatan kooperatif seperti STAD dalam pengajaran keterampilan olahraga. Penelitian lanjutan disarankan dilakukan dengan cakupan yang lebih luas dan durasi yang lebih panjang untuk menguji keberlanjutan dampaknya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., & Munawar, H. (2021). Efektivitas Model STAD Dalam Meningkatkan Keterampilan Dasar Olahraga Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 109–116.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a Models-Based Approach to Teaching Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294–310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Choi, E., Lee, H., & Lee, Y. (2016). The Effects of Cooperative Learning on Students' Physical Activity Levels in Physical Education. *Asian Journal of Education*, 17(2), 37–52.
- Dyson, B. P., Colby, R., & Barratt, M. (2016). The Co-Construction of Cooperative Learning in Physical Education with Elementary Classroom Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(4), 370–380. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0119>
- Fitri, N., & Nurhadi, S. (2019). Evaluasi Teknik Dasar Bulutangkis Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 28–35.
- Hapsari, T., & Prasetya, H. (2023). Pengaruh Model STAD Terhadap Hasil Belajar Footwork Dalam Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 33–40.
- Herlina, S., & Sari, N. (2019). Kolaborasi Dalam Pembelajaran Olahraga Menggunakan Model Kooperatif. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 67–73.
- Kusuma, D. (2017). Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Footwork Bulutangkis Melalui Model Kooperatif Tipe STAD. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2), 95–102.
- Lestari, R., & Darmawan, D. (2020). Peran Guru Dalam Pembelajaran STAD Pada

- Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(2), 93–100.
- Lestari, R., & Prasetyo, A. (2023). Efektivitas Model STAD Terhadap Keterampilan Motorik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 15(1), 44–50.
- Prasetyo, D., & Yuliani, E. (2020). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Performa Atlet Pelajar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 12(2), 21–28.
- Rachmadani, E., & Pratama, R. (2020). Penerapan Model STAD Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 34–41. [https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjov5i1.24219](https://doi.org/10.17509/jpjov5i1.24219)
- Ramadhan, R., & Astuti, L. P. (2019). Pengaruh Model Kooperatif Tipe STAD Terhadap Keterampilan Footwork Bulutangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 114–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jik.v18i2.27791>
- Rosita, L., & Nuryanto, H. (2020). Efektivitas Model STAD Dalam Pembelajaran Olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 14(2), 89–97.
- Santoso, B., & Wahyuningsih, S. (2018). Pembelajaran Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 7(2), 112–119.
- Setiawan, R., & Arifin, M. (2021). Pembelajaran Keterampilan Olahraga Melalui Pendekatan Kooperatif. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(3), 125–132.
- Slavin, R. E. (2015a). *Cooperative Learning: Teori, Riset dan Praktik*. Nusa Media.
- Slavin, R. E. (2015b). Cooperative Learning in Elementary Schools. *Education 3-13*, 43(1), 5–14. <https://doi.org/10.1080/03004279.2015.963370>
- Suryani, T., & Cahyono, A. (2022). Model STAD Dalam Pendidikan Jasmani Berbasis Praktik. *Jurnal Sport and Health Education*, 17(1), 77–85.
- Susanto, B., & Lestari, Y. (2022). Pendekatan Pembelajaran Motorik Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 40–47.
- Sutrisno, & Fitriani, R. (2019). Penerapan Model Pembelajaran untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Siswa. *Urnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 123–132.
- Trianto. (2010). *Model Pembelajaran Terpadu: Konsep, Strategi dan Implementasinya dalam KTSP*. Bumi Aksara.
- Wibowo, A., & Handayani, L. (2018). Efektivitas Pembelajaran Konvensional Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 44–50.
- Widodo, H., & Susanto, A. (2016). Analisis keterampilan gerak dasar bulutangkis siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 22–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.11880>
- Widodo, S., & Yulianti, Y. (2020). Developing Civics Education Textbook Based on ICT-Integrated Anti-Corruption Education. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 31(2), 227–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpis.v3i2.42957>
- Widodo, & Susanto. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif terhadap Keterampilan Teknik Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 45–54.
- Wijaya, H., & Nurlaili, S. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Footwork Melalui Pembelajaran Aktif. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 18(2), 190–197.

Yuliana, R., & Wahyudi, T. (2021). Model STAD dan Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(3), 143–151.

Zamani, M., & Nasrollahi, S. (2021). The Effect of Cooperative Learning on Motor Skill Development in Middle School Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1632–1638.