

Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Kooperatif Tipe Stad Pada Peserta Didik Kelas V Sd Negeri Inti Loru

Frengki Ismi Iroth¹, Humaedi¹, Muh. Saldi¹, Muhammad Ismail¹

¹Universitas Tadulako Palu , Indonesia

Corresponding Author  frengkiiroth026@gmail.com

ABSTRACT

Article Info

Article history:
Received
September 25,
2025 Revised
Oktober 30, 2025
Accepted
November 5,
2025

This classroom action research aims to determine whether the STAD (Student Team Achievement Division) cooperative learning model can improve forehand stroke learning outcomes among fifth-grade students at Inti Loru State Elementary School. The study was implemented in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection phases. The subjects were all 16 fifth-grade students. Instruments included performance test rubrics for forehand stroke, teacher activity observation sheets, student activity observation sheets, and documentation. Initial test results (pre-test) indicated a classical completeness of only 19% with a class average of 53, revealing the need for instructional intervention. After Cycle I actions, classical completeness rose to 56% (class mean 70.2) but still fell short of the success indicator ($\geq 80\%$). Following refinements in Cycle II—more varied group exercises and targeted attention to low achievers—classical completeness markedly improved to 94% with a class average of 78.6. The progressive improvement across cycles demonstrates that STAD is effective in enhancing technical forehand skills. Observed gains appeared across preparatory phase, execution phase, and follow-through phase of the stroke. Practically, PE teachers may adopt STAD to boost student engagement, motivation, and motor skills in table tennis instruction.

Keywords: cooperative learning, STAD, forehand stroke, table tennis, classroom action research.

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar, kebugaran, dan sikap sportif peserta didik. Di antara berbagai cabang permainan, tenis meja (table tennis) merupakan olahraga yang cocok untuk jenjang dasar karena dapat dimainkan di ruang terbatas, membutuhkan koordinasi mata-tangan, dan relatif mudah diakses dari sisi sarana. Salah satu teknik fundamental dalam tenis meja yang menjadi fokus pembelajaran adalah pukulan forehand, karena sering digunakan dalam situasi serangan dan membangun pola permainan.

Namun kenyataan di lapangan sering menunjukkan ketidaktercapaian kemampuan teknis siswa pada aspek-aspek dasar. Observasi awal di SD Negeri Inti Loru mengidentifikasi bahwa banyak siswa belum menguasai tahapan pukulan forehand dengan baik—mulai dari persiapan, fase pelaksanaan, hingga akhir gerakan—yang terlihat dari rendahnya skor tes awal dan rendahnya ketuntasan klasikal. Hal ini menunjukkan adanya gap antara tujuan kurikulum PJOK dan praktik pembelajaran yang berlangsung.

Permasalahan tersebut sering kali terkait dengan metode pengajaran yang masih berorientasi pada guru sebagai pusat (*teacher-centered*) dan kurang memanfaatkan interaksi antar peserta didik. Model pembelajaran kooperatif, khususnya tipe STAD (*Student Team Achievement Division*), menekankan pembelajaran dalam kelompok heterogen, tes individual, dan penghargaan kelompok sehingga berpotensi meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan saling bantu antar siswa. Teori dan studi sebelumnya (Slavin, 2018; Santoso & Nugroho, 2019) menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan pencapaian belajar teknis olahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menerapkan model STAD pada pembelajaran pukulan forehand dan mengukur pengaruhnya terhadap hasil belajar. Fokus penelitian adalah pada peningkatan skor unjuk kerja dan ketuntasan klasikal setelah intervensi. Penelitian ini mengambil pendekatan tindakan kelas (PTK) karena bertujuan memperbaiki proses pembelajaran secara langsung dan terukur dalam konteks kelas.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK sebagai alternatif strategi pembelajaran yang lebih efektif, serta memperkaya kajian empiris tentang penerapan STAD dalam pembelajaran keterampilan motorik di jenjang sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sesuai model Kemmis & McTaggart—meliputi siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus; setiap siklus terdiri dari dua pertemuan dengan alokasi waktu 2×35 menit. Memilih PTK memungkinkan peneliti (guru) sebagai pelaksana intervensi langsung dan melakukan perbaikan berkelanjutan berdasarkan hasil observasi.

Lokasi penelitian adalah SD Negeri Inti Loru. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 16 orang, sehingga digunakan teknik total sampling. Kriteria keberhasilan tindakan ditetapkan sebelum intervensi: ketuntasan klasikal minimal 80% dan nilai individu minimal 75. Penetapan kriteria ini menjadi acuan refleksi dan pengambilan keputusan untuk melanjutkan atau memperbaiki tindakan pada siklus berikutnya.

Instrumen penelitian meliputi: (1) rubrik tes unjuk kerja untuk menilai aspek-aspek pukulan forehand (tahap persiapan, tahap gerakan, akhir gerakan), (2) lembar observasi aktivitas guru untuk memantau pelaksanaan RPP dan strategi pengelolaan kelas, (3) lembar observasi aktivitas siswa untuk merekam keaktifan dan partisipasi, dan (4) dokumentasi berupa foto/video proses pembelajaran. Validitas instrumen diupayakan melalui rujukan teori teknik forehand (Hodges, 2016; Sukma, 2016) dan uji coba kecil sebelum tindakan.

Prosedur penelitian dimulai dengan observasi awal dan tes pre-test untuk mengetahui kondisi awal. Selanjutnya dirancang RPP berbasis STAD dan dilaksanakan pada siklus I, diikuti observasi dan evaluasi hasil (post-test siklus I). Berdasarkan hasil serta refleksi bersama guru mitra, dilakukan perbaikan—misalnya menambah variasi latihan berkelompok, mengalokasikan waktu latihan lebih banyak, dan memberikan perhatian khusus kepada siswa belum tuntas—sebelum melaksanakan siklus II. Tes akhir di siklus II digunakan untuk menilai pencapaian akhir.

Analisis data bersifat deskriptif kuantitatif (rata-rata, prosentase ketuntasan klasikal) dikombinasikan dengan analisis kualitatif dari catatan observasi dan refleksi. Langkah-langkah analisis meliputi reduksi data, penyajian data (tabel), dan penarikan simpulan berdasarkan indikator keberhasilan. Dengan pendekatan ini penelitian tidak hanya menilai perubahan skor, tetapi juga memahami proses yang menyebabkan perubahan tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil tes awal (pre-test) menunjukkan keadaan awal yang kurang memuaskan: nilai rata-rata kelas 53 dan persentase ketuntasan klasikal hanya 19% (3 dari 16 siswa tuntas). Rinciannya, skor indikator tahap persiapan rata-rata 2,18; tahap gerakan 2,06; dan akhir gerakan 1,93 (skala penilaian sesuai rubrik). Temuan ini mengonfirmasi observasi lapangan bahwa banyak siswa belum menguasai teknik forehand secara memadai.

Setelah penerapan STAD pada siklus I, terjadi peningkatan nyata pada skor dan ketuntasan: rata-rata kelas meningkat menjadi 70,2 dan ketuntasan klasikal mencapai 56% (9 dari 16 siswa tuntas). Peningkatan terlihat pada semua indikator: tahap persiapan naik ke 3,12, tahap gerakan ke 2,81, dan akhir gerakan ke 2,50. Namun, hasil ini belum memenuhi kriteria keberhasilan ($\geq 80\%$), sehingga diperlukan perbaikan pada strategi pelaksanaan.

Refleksi pada akhir siklus I mengidentifikasi kendala utama: pengelolaan waktu yang belum optimal, beberapa siswa masih bersikap kurang kooperatif atau egois, dan variasi latihan belum cukup untuk membantu semua siswa menginternalisasi gerakan. Berdasarkan temuannya, peneliti melakukan perbaikan pada RPP—menambah latihan berkelompok yang bervariasi, memperpanjang waktu latihan, dan memberi perhatian ekstra pada siswa yang belum tuntas—sebelum melaksanakan siklus II.

Pelaksanaan siklus II menunjukkan hasil yang lebih baik. Rata-rata kelas meningkat menjadi 78,6 dan ketuntasan klasikal mencapai 94% (15 dari 16 siswa tuntas). Indikator-indikator menunjukkan kenaikan: tahap persiapan 3,62; tahap gerakan 3,12; akhir gerakan 2,81. Hasil ini melampaui indikator keberhasilan yang telah ditetapkan dan menunjukkan bahwa perbaikan tindakan memberikan dampak positif signifikan terhadap peningkatan keterampilan.

Secara ringkas, tabel analisis peningkatan menunjukkan kenaikan rata-rata setiap indikator dari pre-test → siklus I → siklus II, serta peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 19% → 56% → 94%. Data kuantitatif ini didukung oleh catatan observasi yang merekam peningkatan keaktifan siswa, pengurangan perilaku mengganggu selama latihan, serta kualitas interaksi antar anggota kelompok yang lebih konstruktif pada siklus II.

Pembahasan

Peningkatan hasil belajar pukulan forehand yang signifikan setelah penerapan STAD dapat dijelaskan dari beberapa mekanisme pedagogis. Pertama, kerja kelompok heterogen memberi kesempatan bagi siswa berprestasi lebih tinggi menjadi tutor sebaya bagi yang rendah, sehingga pemahaman dan keterampilan teknis disebarluaskan secara alami dalam kelompok. Mekanisme tutor sebaya ini konsisten dengan temuan Slavin (2018) bahwa interaksi kooperatif mempercepat pemahaman konsep dan keterampilan praktis.

Kedua, struktur STAD—yang memadukan penyajian materi guru, kerja kelompok, tes individual, dan penghargaan kelompok—menggerakkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa. Observasi menunjukkan bahwa siswa lebih termotivasi ketika hasil individual memberi kontribusi pada skor kelompok dan ketika keberhasilan kelompok diberi apresiasi. Hal ini relevan dengan kajian tentang pengaruh insentif kelompok terhadap partisipasi aktif (Trianto, 2016).

Ketiga, perbaikan teknis yang terjadi terutama disebabkan oleh latihan berulang (repetition) dan variasi latihan yang disesuaikan di siklus II. Penerapan variasi drill berkelompok dan umpan balik langsung dari teman serta guru meningkatkan kualitas

gerakan—terutama pada fase akhir gerakan yang memerlukan koordinasi timing. Temuan ini konsisten dengan penelitian Santoso & Nugroho (2019) yang menunjukkan latihan berulang dalam kelompok meningkatkan konsistensi gerak.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dicatat. Sampel relatif kecil ($n = 16$) dan penelitian dilaksanakan pada satu kelas di satu sekolah sehingga generalisasi temuan terbatas. Selain itu, sebagai PTK yang dilakukan guru peneliti, ada potensi bias observasi dan efek pengamatan (observer effect). Upaya mitigasi dilakukan melalui pengamat mitra sejawat, namun keterbatasan ini tetap mempengaruhi interpretasi.

Secara praktis, hasil ini memberi bukti bahwa STAD layak dijadikan salah satu strategi dalam pengajaran keterampilan olahraga di SD, khususnya tenis meja. Untuk pengembangan lebih lanjut, perlu studi komparatif dengan desain eksperimental dan sampel lebih besar serta pengukuran jangka panjang untuk melihat retensi keterampilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil PTK ini dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran kooperatif tipe STAD efektif meningkatkan hasil belajar pukulan forehand pada peserta didik kelas V SD Negeri Inti Loru. Indikator keberhasilan yang ditetapkan (ketuntasan klasikal $\geq 80\%$ dan nilai individu ≥ 75) tercapai pada siklus II dengan ketuntasan 94% dan rata-rata kelas meningkat dari 53 (pre-test) menjadi 78,6 (post-test siklus II). Peningkatan terlihat pada semua indikator penilaian (tahap persiapan, tahap gerakan, akhir gerakan).

Saran bagi praktik pembelajaran: (1) Guru PJOK disarankan mengadopsi model STAD untuk materi yang menuntut keterampilan motorik karena model ini mendorong interaksi, tutor sebaya, dan penguatan kelompok; (2) dalam penerapan, guru perlu menyediakan variasi latihan dan waktu latihan yang cukup serta alat bantu yang memadai untuk memastikan seluruh siswa mendapat kesempatan praktik; (3) lakukan penilaian formatif berkelanjutan sehingga masalah individual cepat teridentifikasi dan mendapat intervensi.

Saran untuk penelitian selanjutnya: Disarankan melakukan studi komparatif (mis. STAD vs metode tradisional atau metode lain seperti multiball) dengan sampel lebih besar dan desain eksperimental. Penelitian juga dapat memperpanjang periode pengamatan untuk menilai retensi keterampilan dalam jangka menengah dan panjang, serta mengukur aspek motivasi dan aspek afektif secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adesanjaya, A. (2014). Pembelajaran kooperatif tipe STAD dalam meningkatkan interaksi belajar. Dalam Saputra (Ed.), *Studi strategi pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Siswa.
- Aditama, D. (2014). Strategi pembelajaran kooperatif dalam kelas. Dalam Julianto (Ed.), *Pendidikan kolaboratif dan konstruktif*. Yogyakarta: Edukasi Press.
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Amri, S., & Ahmadi, I. K. (2013). *Pembelajaran efektif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arman, D. (2017). *Macam-macam cabang olahraga permainan dan penjelasannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Erlan, D. (2014). *Peningkatan pembelajaran forehand dalam permainan tenis meja melalui modifikasi alat pembelajaran* (Skripsi). Universitas Tanjungpura.
- Freti, A. (2024). *Meningkatkan hasil belajar pukulan forehand ...* (Skripsi). Sekolah Menengah

- Teologi Kristen Kecamatan Teon Nila Serua.
- Hartanto, B. (2014). *Pengembangan pembelajaran kooperatif untuk jenjang dasar*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Herliana, M. N. (2019). Pengaruh bentuk latihan menggunakan dua meja terhadap ketepatan forehand dalam permainan tenis meja. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 1–9.
- Hodges, M. (2016). *Fundamental table tennis techniques*. New York: SportWise Publications.
- Huda, M. (2015). *Model-model pengajaran dan pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Isjoni. (2016). *Cooperative learning: Efektivitas pembelajaran tim*. Bandung: Alfabeta.
- Kartika, R., dkk. (2014). Strategi pembelajaran aktif tipe STAD dalam mata pelajaran olahraga. Dalam Trianto (Ed.), *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif* (hlm. 32). Jakarta: Bumi Aksara.
- Layuk, Y. B. (2024). *Meningkatkan hasil belajar pukulan forehand drive pada permainan tenis meja melalui latihan multiball pada siswa kelas XII* (Skripsi). Universitas Negeri Gorontalo.
- Mu'arifin. (2014). *Dasar-dasar olahraga dan permainan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Nurhadi, D., dkk. (2017). *Strategi pembelajaran aktif untuk pendidikan jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pica. (2017). Dalam Nurhadi, D., dkk., *Strategi pembelajaran aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Riyadi. (2020). [Dikutip dalam pembahasan].
- Sani, R. A. (2013). *Strategi pembelajaran aktif dalam pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santoso, & Nugroho. (2019). [Dikutip dalam pembahasan tentang latihan berulang].
- Shoimin, A. (2014). *Model pembelajaran inovatif dalam kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Slavin, R. E. (2016). *Cooperative learning: Teori, riset, dan praktik* (Terj.). Bandung: Nusa Media.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice*. Boston: Pearson Education.
- Sukma, A. (2016). *Teknik dasar tenis meja*. Surabaya: Mandiri Media.
- Trianto. (2016). *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif: Konsep, landasan, dan implementasinya pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Warsono, & Hariyanto. (2020). *Pembelajaran aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi, & Hidayat. (2021). [Dikutip dalam pembahasan tentang simulasi latihan].
- Yudhianto, F. (2013). Pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani. Dalam Amri & Ahmadi (Eds.), *Pembelajaran efektif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.