

Available online to [journal.apopi.org/index.php/jpa](http://journal.apopi.org/index.php/jpa)**APOPI****Asosiasi Program Studi Olahraga PGRI Indonesia**<https://doi.org/10.58343/jpa.v5i2.142>

## **Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dengan Bantuan Media Pembelajaran Video pada Siswa Kelas X**

### ***Improving Learning Outcomes of Basic Discus Throwing Techniques Through the STAD-Type Cooperative Learning Model With the Help of Video Learning Media for Students of Class X***

*Putu Agus Ardika Dharma Saputra\*, I Putu Eri Kresnayadi, Maryoto Subekti*

*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Bali, Indonesia*

*email: [putudharma20@gmail.com](mailto:putudharma20@gmail.com)*

#### **INFO ARTIKEL**

##### ***Sejarah artikel:***

Menerima 13 Juli 2026

Revisi 24 Juli 2026

Diterima 26 Juli 2026

##### ***Kata kunci:***

lempar cakram  
model STAD  
media video  
hasil belajar  
penelitian tindakan kelas

##### ***Keywords:***

*discus throw; STAD model;  
video media; learning  
outcomes; classroom action  
research*

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar cakram melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Student Team Achievement Division (STAD) dengan bantuan media pembelajaran video. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus mengikuti model Kemmis dan McTaggart, dengan subjek 36 siswa kelas X 1 SMA Negeri 5 Denpasar tahun pelajaran 2025/2026. Data hasil belajar dikumpulkan melalui tes keterampilan menggunakan rubrik penilaian tiga aspek gerakan, yaitu sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar klasikal dari 44,44% pada siklus 1 (16 dari 36 siswa) menjadi 86,11% pada siklus 2 (31 dari 36 siswa), sehingga indikator keberhasilan minimal 80% siswa tuntas telah tercapai. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan model STAD yang dipadukan dengan media video pembelajaran efektif membantu siswa mengamati, memahami, dan menguasai tahapan teknik lempar cakram secara kolaboratif. Penelitian ini merekomendasikan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dengan bantuan media video pembelajaran sebagai alternatif strategi pembelajaran atletik di sekolah menengah.

#### **ABSTRACT**

Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dengan Bantuan Media Pembelajaran Video pada Siswa Kelas X

© 2026 Journal of Physical Activity (JPA). Copyrights. All rights reserved.

**Style APA dalam mensitasi artikel ini:**

Saputra, P. A. A. D. (2026). Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dengan Bantuan Media Pembelajaran Video pada Siswa SMA. *Journal of Physical Activity (JPA)*, v(n), halaman awal-akhir. <https://doi.org/10.58343/jpa.v5i2.142>

*This study aimed to improve students' learning outcomes in discus throw basic technique through the application of the Student Team Achievement Division (STAD) cooperative learning model with the aid of video learning media. This Classroom Action Research (CAR) was conducted in two cycles following the Kemmis and McTaggart model, involving 36 tenth-grade students of SMA Negeri 5 Denpasar in the 2025/2026 academic year. Learning outcome data were collected through skill tests using a three-aspect assessment rubric (starting position, execution, and follow-through), then analyzed descriptively using quantitative and qualitative methods. The results showed classical learning completeness increased from 44.44% in Cycle 1 (16 of 36 students) to 86.11% in Cycle 2 (31 of 36 students), meeting the success indicator of at least 80% student completion. This improvement indicates that applying the STAD model combined with video learning media effectively helped students observe, understand, and master discus throw technique collaboratively. This study recommends integrating the STAD cooperative learning model with the aid of video learning media as an alternative strategy for teaching athletics in senior high schools.*

© 2026 Journal of Physical Activity (JPA). Copyrights. All rights reserved.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Rosdiani, 2021). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas, atletik nomor lempar cakram menjadi salah satu materi wajib yang harus dikuasai peserta didik. Lempar cakram memerlukan koordinasi gerak yang kompleks, meliputi sikap awal, awalan, putaran, lemparan, dan pemulihan, sehingga penguasaan teknik dasar yang baik sangat penting untuk mencapai hasil lemparan yang optimal dan menghindari cedera (Sidik, 2020).

Observasi awal yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 5 Denpasar tahun pelajaran 2025/2026 menemukan bahwa penguasaan teknik dasar lempar cakram masih rendah. Dari 36 siswa (11 putra dan 25 putri), sebanyak 24 siswa belum dapat melakukan teknik dasar dengan benar, terutama pada tahap awalan, putaran, dan pelepasan cakram. Rendahnya penguasaan ini disebabkan oleh keterbatasan waktu pembelajaran (2 x 45 menit per minggu), metode pembelajaran konvensional berupa ceramah dan demonstrasi langsung yang kurang memberi kesempatan siswa mengamati detail gerakan, serta kurangnya variasi media pembelajaran. Siswa juga kesulitan mengamati dan mengingat urutan gerakan yang benar karena demonstrasi guru dilakukan dengan cepat dan hanya dapat diamati dalam waktu singkat.

Perkembangan teknologi informasi membuka peluang bagi guru untuk menggunakan media pembelajaran inovatif, salah satunya media video pembelajaran. Media video mampu menampilkan gerakan secara utuh dan detail, dapat diputar berulang-ulang, dapat diperlambat untuk mengamati detail gerakan, dan dapat diakses kapan saja sehingga mendukung pembelajaran mandiri (Daryanto, 2020). Dalam konteks lempar cakram, media video sangat tepat digunakan karena dapat menampilkan secara visual tahapan gerakan dari berbagai sudut pandang, sehingga memudahkan siswa memahami teknik yang benar (Susilana & Riyana, 2021). Hasil penelitian Pratama (2022) menunjukkan

bahwa siswa yang belajar menggunakan media video memperoleh nilai keterampilan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang menggunakan metode konvensional.

Agar penggunaan media video lebih optimal, media ini dipadukan dengan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Achievement Division* (STAD). Model STAD mendorong siswa belajar secara kolaboratif, saling membantu, dan saling memotivasi antaranggota kelompok sehingga tanggung jawab individu di dalam kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar dan pencapaian akademik siswa (Slavin, 2021). Kombinasi visualisasi gerakan melalui video dan interaksi sosial dalam kelompok STAD diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan efektif. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terpadu media video dan model STAD secara khusus pada materi teknik dasar lempar cakram, yang belum banyak dikaji pada penelitian tindakan kelas sebelumnya di jenjang SMA. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar cakram melalui penerapan media pembelajaran video dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 5 Denpasar tahun pelajaran 2025/2026, sekaligus memberikan kontribusi berupa bukti empiris dan alternatif strategi pembelajaran atletik yang dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah menengah.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, dengan peneliti sebagai pelaksana tindakan dan guru sebagai observer. Penelitian mengikuti model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat komponen dalam setiap siklus, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Arikunto, 2021). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus; apabila indikator keberhasilan belum tercapai pada siklus pertama, tindakan dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan perbaikan berdasarkan hasil refleksi siklus sebelumnya.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Denpasar, Bali, pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas X 1 yang berjumlah 36 orang (11 siswa putra dan 25 siswa putri), yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya penguasaan teknik dasar lempar cakram pada kelas tersebut.

### 2.1 Prosedur Tindakan

Pada tahap perencanaan setiap siklus, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis media video dan model STAD, menyiapkan media video pembelajaran teknik dasar lempar cakram, perangkat pembelajaran (Lembar Kerja Siswa, lembar observasi, dan instrumen penilaian), serta membentuk kelompok belajar heterogen beranggotakan 4-5 siswa. Pada tahap pelaksanaan, siswa mengamati tayangan video teknik dasar lempar cakram

secara berulang, berdiskusi dan berlatih dalam kelompok STAD, kemudian mengikuti kuis individu dan tes keterampilan sebagai evaluasi. Tahap pengamatan dilakukan oleh guru kolaborator terhadap aktivitas siswa dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan lembar observasi, sedangkan tahap refleksi dilakukan bersama untuk mengidentifikasi keberhasilan dan kendala sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

## 2.2 Instrumen dan Teknik Analisis Data

Data hasil belajar dikumpulkan melalui tes keterampilan menggunakan rubrik penilaian yang mengamati tiga aspek gerakan, yaitu sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir, dengan skor tiap aspek 1-4 sehingga skor maksimal adalah 12 (Tabel 1). Nilai akhir dihitung dengan rumus  $\text{Nilai} = (\text{Skor Perolehan} / \text{Skor Maksimal}) \times 100$ . Siswa dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai minimal 65 sesuai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan sekolah. Data aktivitas siswa dan pelaksanaan pembelajaran dikumpulkan melalui lembar observasi dan catatan lapangan.

**Tabel 1.** Rubrik Penilaian Teknik Dasar Lempar Cakram

| Aspek             | Indikator Skor 1-4                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Sikap Awal        | Cara memegang cakram, posisi kaki, dan posisi badan sebelum awalan   |
| Sikap Pelaksanaan | Gerakan putaran badan, ayunan lengan, dan pelepasan cakram           |
| Sikap Akhir       | Gerakan pemulihan (recovery) dan keseimbangan badan setelah melempar |

*Sumber: dimodifikasi dari Sidik (2020) dan Purnomo & Dapan (2021).*

Data kuantitatif dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata kelas ( $\bar{X} = \Sigma X / N$ ) dan persentase ketuntasan klasikal ( $P = (\Sigma \text{siswa tuntas} / \Sigma \text{seluruh siswa}) \times 100\%$ ). Data kualitatif dari observasi dan catatan lapangan dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Arikunto, 2022). Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 80% siswa (29 dari 36 siswa) mencapai KKTP  $\geq 65$ , dengan nilai rata-rata kelas minimal 70.

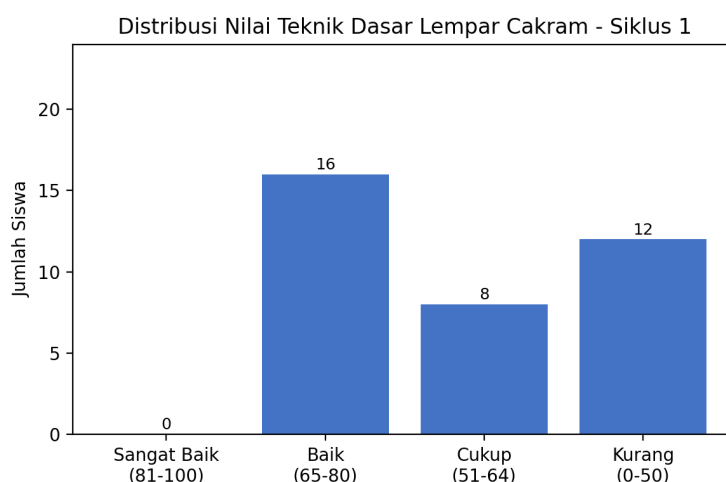
## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil Tindakan Siklus 1

Hasil tes keterampilan teknik dasar lempar cakram pada siklus 1 menunjukkan bahwa dari 36 siswa, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat baik, 16 siswa pada kategori baik, 8 siswa pada kategori cukup, dan 12 siswa pada kategori kurang (Tabel 2 dan Gambar 1). Persentase ketuntasan belajar klasikal pada siklus 1 tercatat sebesar 44,44% (16 dari 36 siswa), yang berarti belum memenuhi indikator keberhasilan minimal 80%. Nilai rata-rata kelas pada siklus 1 tercatat sebesar 62,04, yang juga belum memenuhi syarat kedua indikator keberhasilan yaitu nilai rata-rata kelas minimal 70.

**Tabel 2.** Distribusi Nilai Teknik Dasar Lempar Cakram Siklus 1

| Kategori    | Rentang Nilai | Jumlah Siswa | Keterangan   |
|-------------|---------------|--------------|--------------|
| Sangat Baik | 83-100        | 0            | Tuntas       |
| Baik        | 65-82         | 16           | Tuntas       |
| Cukup       | 50-64         | 8            | Tidak Tuntas |
| Kurang      | 0-49          | 12           | Tidak Tuntas |

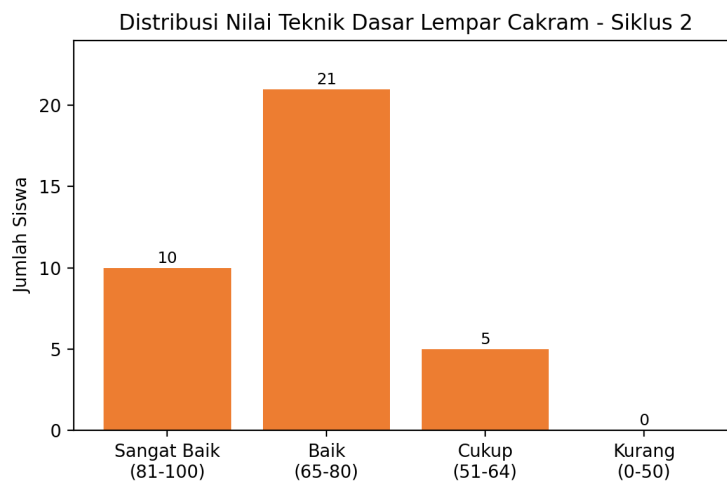
**Gambar 1.** Distribusi Nilai Teknik Dasar Lempar Cakram pada Siklus 1

### 3.2 Hasil Tindakan Siklus 2

Karena indikator keberhasilan belum tercapai pada siklus 1, tindakan dilanjutkan ke siklus 2 dengan perbaikan pada intensitas pengulangan tayangan video dan penguatan bimbingan kelompok. Hasil tes keterampilan pada siklus 2 menunjukkan peningkatan yang cukup nyata: 10 siswa pada kategori sangat baik, 21 siswa pada kategori baik, 5 siswa pada kategori cukup, dan tidak ada siswa pada kategori kurang (Tabel 3 dan Gambar 2). Persentase ketuntasan belajar klasikal meningkat menjadi 86,11% (31 dari 36 siswa). Nilai rata-rata kelas pada siklus 2 juga meningkat menjadi 79,40, sehingga kedua indikator keberhasilan, yaitu minimal 80% siswa tuntas dan nilai rata-rata kelas minimal 70, telah tercapai dan penelitian tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

**Tabel 3.** Distribusi Nilai Teknik Dasar Lempar Cakram Siklus 2

| Kategori    | Rentang Nilai | Jumlah Siswa | Keterangan   |
|-------------|---------------|--------------|--------------|
| Sangat Baik | 83-100        | 10           | Tuntas       |
| Baik        | 65-82         | 21           | Tuntas       |
| Cukup       | 50-64         | 5            | Tidak Tuntas |
| Kurang      | 0-49          | 0            | Tidak Tuntas |



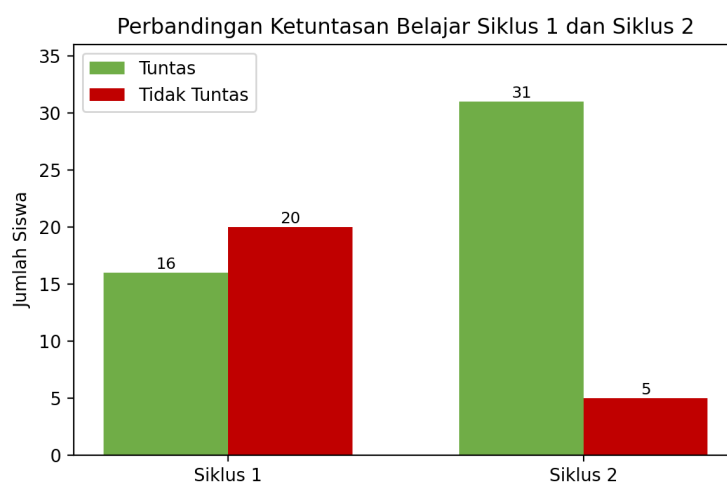
**Gambar 2.** Distribusi Nilai Teknik Dasar Lempar Cakram pada Siklus 2

### 3.3 Perbandingan Antarsiklus

Perbandingan hasil tindakan antara siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan peningkatan jumlah siswa yang tuntas dari 16 orang menjadi 31 orang, sedangkan jumlah siswa yang tidak tuntas menurun dari 20 orang menjadi 5 orang (Tabel 4 dan Gambar 3).

**Tabel 4.** Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus 1 dan Siklus 2

| Kategori              | Siklus 1 | Siklus 2 |
|-----------------------|----------|----------|
| Tuntas                | 16       | 31       |
| Tidak Tuntas          | 20       | 5        |
| Jumlah                | 36       | 36       |
| Nilai Rata-rata Kelas | 62,04    | 79,40    |



**Gambar 3.** Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus 1 dan Siklus 2

### 3.4 Pembahasan

Peningkatan hasil belajar yang terjadi dari siklus 1 ke siklus 2 sejalan dengan keunggulan media pembelajaran video yang dikemukakan oleh Daryanto (2020),

yaitu kemampuannya menampilkan gerakan secara utuh dan detail, dapat diputar berulang-ulang, dapat diperlambat untuk mengamati detail gerakan, serta mendukung pembelajaran mandiri. Melalui media video, siswa dapat mengamati setiap tahapan teknik lempar cakram secara berulang dari berbagai sudut pandang sehingga proses pemahaman dan peniruan gerakan menjadi lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan demonstrasi langsung oleh guru. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Pratama (2022) yang menunjukkan bahwa siswa yang belajar menggunakan media video memperoleh nilai keterampilan lebih tinggi dibandingkan kelompok yang menggunakan metode konvensional.

Lonjakan hasil belajar dari siklus 1 ke siklus 2 tidak terlepas dari perbaikan tindakan yang diterapkan berdasarkan hasil refleksi siklus 1. Peneliti dan guru kolaborator meningkatkan intensitas pengulangan tayangan video teknik dasar lempar cakram, sehingga siswa memiliki lebih banyak kesempatan mengamati dan meniru detail gerakan yang sebelumnya sulit dipahami hanya melalui satu kali tayangan. Selain itu, bimbingan kelompok STAD diperkuat melalui pendampingan yang lebih intensif dari peneliti dan guru selama sesi diskusi dan latihan kelompok, sehingga siswa yang masih kesulitan pada siklus 1 memperoleh koreksi dan penguatan yang lebih terarah dari teman sekelompok maupun pengajar. Kombinasi kedua perbaikan ini secara langsung berkontribusi pada penurunan jumlah siswa kategori kurang dari 12 menjadi 0 siswa serta peningkatan jumlah siswa kategori sangat baik dari 0 menjadi 10 siswa, yang pada akhirnya mendorong ketuntasan belajar klasikal melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Peningkatan aktivitas belajar siswa juga tidak terlepas dari peran model pembelajaran kooperatif tipe STAD yang diterapkan secara terpadu dengan media video. Model STAD mendorong siswa belajar secara kolaboratif, saling membantu, dan saling memotivasi antaranggota kelompok. Slavin (2021) menyatakan bahwa model STAD efektif meningkatkan motivasi belajar dan pencapaian akademik siswa karena adanya tanggung jawab individu di dalam kelompok. Kombinasi antara visualisasi gerakan melalui video dan interaksi sosial dalam kelompok STAD menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis, menyenangkan, dan efektif bagi siswa dalam menguasai keterampilan gerak teknik dasar lempar cakram. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Saputra (2023) yang mengimplementasikan media video dan model pembelajaran STAD untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, serta Wahyudi (2021) yang menerapkan model STAD untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dengan hasil yang sama-sama positif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa penerapan media pembelajaran video dengan model STAD merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar cakram pada siswa sekolah menengah atas.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 5 Denpasar tahun pelajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa penerapan media pembelajaran video dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar cakram. Peningkatan ini ditunjukkan oleh naiknya jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 16 siswa (44,44%) pada siklus 1 menjadi 31 siswa (86,11%) pada siklus 2, sehingga indikator keberhasilan minimal 80% siswa tuntas telah tercapai. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas pada satu kelas dan durasi penelitian yang relatif singkat (dua siklus), sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa kombinasi media video pembelajaran dan model kooperatif tipe STAD dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran atletik, khususnya lempar cakram, di sekolah menengah atas. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menguji penerapan kombinasi ini pada materi atletik lain, subjek yang lebih luas, dan dengan desain penelitian yang lebih ketat seperti eksperimen kuasi.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMA Negeri 5 Denpasar dan rekan-rekan guru pendidikan jasmani yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang diberikan dalam penyusunan naskah ini.

## 6. Referensi

- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2022). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2021). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Daryanto. (2020). *Media Pembelajaran: Peranannya Sangat Penting dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2020). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Huda, M. (2020). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Husdarta, H. J. S. (2020). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kusuma, A. P. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Video Pembelajaran terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45-52.
- Lie, A. (2020). *Cooperative Learning: Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang-Ruang Kelas*. Jakarta: PT Grasindo.
- Pratama, R. D. (2022). Pengaruh Media Video Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru pada Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 112-124.
- Purnomo, E., & Dapan. (2021). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Rosdiani, D. (2021). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Saputra, Y. M. (2023). Implementasi Media Video dan Model Pembelajaran STAD dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 67-78.
- Sidik, D. Z. (2020). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Slavin, R. E. (2021). *Cooperative Learning: Teori, Riset, dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.
- Susilana, R., & Riyana, C. (2021). *Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Wahyudi, T. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(2), 89-98.