

# IMPLEMENTASI KOOPERATIF NHT UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI

I Dewa Made Suastika, Nim 1196015012

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha Singaraja,  
jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp (0362) 32559

Abstrak : Penelitian ini bertujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar senam lantai roll depan melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V SD No 1 Baha tahun pelajaran 2012/2013.

Jenis penelitian tergolong penelitian tindakan kelas dengan guru sebagai peneliti. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus dengan rancangan siklus terdiri dari langkah-langkah, pelaksanaan, observasi/evaluasi dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD No 1 Baha berjumlah 20 siswa terdiri dari 9 orang putra dan 11 orang putri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptik.

Hasil analisis data aktivitas belajar siklus I secara klasikal sebesar 7,31 berada pada skala aktif, meningkat pada siklus II menjadi sebesar 9,27 berada pada katagori sangat aktif, dengan peningkatan sebesar 1,96. Rata-rata aktivitas belajar senam lantai roll depan dari kedua siklus berada pada katagori aktif sebesar 7,31 pada katagori sangat baik, meningkat pada siklus II menjadi sebesar 94,12 %. Rata-rata presentasi ketuntasan hasil belajar senam lantai roll belakang dari kedua siklus berada pada katagori sangat baik yaitu 89,70% sudah memenuhi KKM secara klasikal yaitu > 75% sehingga hasil belajar senam lantai dinyatakan tuntas.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V SD No. 1 Baha tahun pelajaran 2012/2013. Oleh karena itu disarankan kepada guru penjasorkes untuk dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dalam pembelajaran senam lantai.

Kata-kata kunci: Model pembelajaran Kooperatif tipe NHT, aktivitas, hasil belajar dan senam lantai.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Dalam proses pembelajaran penjasorkes ditekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan moral spiritual, pengembangan fisik dan kebugaran jasmani. Sebagai mata pelajaran yang menitik beratkan pada ranah psikomotor, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif. Begitu pentingnya peran penjasorkes tersebut, maka mutu penjasorkes harus ditingkatkan, diantaranya adalah dengan meningkatkan kemampuan guru penjasorkes khususnya dalam mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran, penyediaan fasilitas-fasilitas yang mendukung program pendidikan penyediaan sumber belajar,

serta penyempurnaan kurikulum. Namun upaya tersebut belum memberikan hasil yang maksimal, hal ini terbukti belum tercapainya hasil belajar yang sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru diharapkan menguasai materi, model pembelajaran, pengevaluasian dan yang menjadi fokus adalah subjek belajar dan upaya mencapai kompetensinya. Proses pembelajaran dapat dikatakan berhasil, apabila ada perubahan-perubahan dalam diri siswa, baik yang menyangkut perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan di mana dalam proses pembelajaran ini melibatkan interaksi antar siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa (Sadirman dkk, 2004 : 26). Permasalahan yang sering dijumpai dalam pembelajaran penjasorkes yaitu rendahnya minat, dan aktifitas belajar siswa sehingga hasil belajar yang dicapainya tidak optimal. Dari permasalahan tersebut guru sebagai pengelola proses pembelajaran diharapkan

dapat menciptakan suasana belajar yang merangsang minat belajar siswa dan mampu menyediakan lingkungan belajar yang menarik bagi siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal di SD No.1 Baha, dalam pembelajaran teknik dasar senam lantai roll depan ditemukan beberapa masalah yaitu (1) Masih ditemukan pembelajaran penjasorkes yang menggunakan pendekatan tradisional. Dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat kurang efektif dan efisien, hal ini menyebabkan rendahnya minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi teknik dasar senam lantai roll depan baik dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. (2) Kurangnya penerapan strategi belajar mengajar yang lebih banyak melibatkan siswa dalam proses pembelajaran., yang mengakibatkan siswa banyak yang diam dan kurang aktif. Hal ini ditandai kompetensi dasar yang dimiliki oleh siswa dalam olahraga senam khususnya teknik dasar senam lantai masih sangat kurang.

Hal ini dapat dilihat dari persentase aktifitas dan hasil belajar teknik dasar senam lantai roll depan dan roll belakang pada siswa kelas V SD No.1 Baha yang berjumlah 20 orang, di mana aktifitas siswa saat menerima pelajaran tergolong rendah, ini dapat dilihat dari persentase aktifitas belajar siswa yang berada pada kategori sangat aktif tidak ada, aktif 5 orang (25,00%), cukup aktif 9 orang (45,00%), kurang aktif 6 orang (30,00%), dan sangat kurang aktif tidak ada. Aktifitas belajar teknik dasar senam lantai roll depan secara klasikal mencapai 6,4 berada pada kategori cukup aktif. Begitu juga dengan hasil belajar teknik dasar senam lantai roll belakang hal ini dikarenakan adanya masalah-masalah yang ditemukan dalam melakukan gerakan teknik dasar senam lantai roll depan roll belakang belum mencapai ketuntasan. hal ini dapat dilihat dari persentase hasil belajar teknik dasar senam lantai roll depan dan roll belakang siswa yang memperoleh kategori (sangat baik) tidak ada, kategori (baik) 2

orang (10,00%), kategori (cukup) 9 orang (45,00%), kategori (kurang) 5 orang (25,00%) dan kategori (sangat kurang) 4 orang (20,00%). Siswa yang tuntas 55,00% dan siswa yang tidak tuntas 45,00% dan hasil belajar teknik dasar senam lantai roll depan secara klasikal mencapai 61,50% angka ini berada pada ketegori kurang.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris "Gymnastics". Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, gymnos yang berarti telanjang. Sedangkan dalam bahasa Yunani, gymnastics diturunkan dari kata kerja gymnazein yang artinya berlatih atau melatih diri. Senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai kebutuhan atau tujuan si penyusun (Tisnowati dan Moekarto

mirman, 1999-35). Menurut Imam Hidayat (1995), (dalam Mahendra, 2000, 9), mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksikan dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan menurut Peter H Werner(1994) (dalam Mahendra, 2000, 9)menjelaskan senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang dikerjakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan. Definisi senam memang memiliki makna yang luas sesuai dengan perkembangan sebagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Macam-macam senam sangat banyak,

salah satunya yaitu senam lantai. Senam lantai adalah satu dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantailah (yang beralaskan permadani atau sebangsanya) yang merupakan alat yang dipergunakan. Sukar atau mudahnya suatu bentuk latihan atau gerakan yang dilakukan dalam senam lantai ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, kaseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada bentuk latihan/ gerakan itu. Bentuk latihan gerakan senam lantai dapat dipastikan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam ditempat dan gerak). Kelompok yang bergerak dapat dibagi lagi yaitu bergerak ke muka, bergerak ke belakang, dan bergarak ke samping, contoh bentuk latihan senam lantai dpat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.2 Bentuk Latihan Senam Lantai  
Guling (Roll) merupakan salah satu bentuk latihan senam lantai. Guling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan

sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Dalam senam lantai, guling/roll dapat dilakukan dengan dua cara yaitu berguling ke depan dan berguling ke belakang (Soejadi, 1978:40).

1. Adapun sikap awal guling ke depan sebagai berikut : Diawali dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus sejajar dengan bahu. Kedua telapak tangan menempel pada matras. Gerakannya mengangkat pinggul ke atas kedua lutut lurus, kedua lutut diangkat dan kedua siku dibengkokkan kesamping. Kepala dimasukkan diantara kedua tangan. Usahakan agar seluruh bahu mengenai matras, jika seluruh bahu sudah mengenai matras dengan sendirinya badan akan berguling ke depan. Pada waktu badan berguling ke depan cepat-cepat peluk lutut agar badan bulat dan akhirnya jongkok kembali.

adapun tujuan penelithan yang ingin dicapai antara lain yaitu sebagai berikut:

Untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar senam lantai ( rool depan dan rool belakang) melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V SD No.1 Baha tahun pelajaran 2012/2013. hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbaikan serta evaluasi untuk meningkatkan kualitas dan mutu penjasorkes di sekolah.

Model kooperatif NHT atau berpikir-berpasangan-berbagi merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa. Struktur yang dikembangkan ini dimaksudkan sebagai alternatif terhadap struktur kelas tradisional.

Tipe NHT sangat cocok untuk pembelajaran Penjasorkes, karena dengan pembelajaran ini siswa satu dengan yang lainnya saling ikut membantu apabila kelompok yang lainnya menemukan kesulitan, hal ini sesuai dengan

pembelajaran penjasorkes yang menuntut siswa agar dapat saling bekerjasama dengan siswa yang lainnya, saling bertukar keahlian/kemampuan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi, bisa saling menjaga sportivitas, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Dalam Implementasi NHT guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok yang beranggotakan 4 hingga 6 siswa dengan karakteristik yang heterogen. Dalam pembelajaran ini guru mengajukan pertanyaan atau isu dan meminta setiap siswa memikirkan jawaban atau penjelasannya. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk berpasangan dan mendiskusikan jawaban atau penjelasan tersebut. Pasangan siswa akhirnya diminta menyampaikan kepada seluruh siswa secara klasikal hal yang telah didiskusikan dalam pasangan mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas (classroom action research) dimana guru bertindak sebagai

peneliti atau peneliti sebagai peneliti (Kanca, IN, 2010: 115).

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD No.1 Baha tahun pelajaran 2012/2013. Di laksanakan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan pada setiap siklus pada semester genap.

Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu rencana tindakan, pelaksanaan, tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, IN, 2010: 139) Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal, (c) Identifikasi masalah, (d) Analisis masalah, (e) Pelaksanaan penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri pengumpulan data aktivitas dan hasil belajar. Data aktivitas belajar dikumpulkan pada setiap pertemuan pada setiap siklus yang dilakukan oleh 2 orang observer. Sedangkan data hasil belajar dikumpulkan pada pertemuan kedua setiap siklus yang dilakukan oleh 3 orang evaluator.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil observasi awal di SD No.1 Baha dalam pembelajaran senam lantai rool depan ditemukan beberapa masalah yaitu (1). Masih ditemukan pembelajaran penjasorkes yang menggunakan pendekatan tradisional. Dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat kurang efektif dan efisien, hal ini menyebabkan rendahnya minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi teknik dasar senam lantai rool depan baik dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. (2). Kurangnya penerapan strategi belajar mengajar yang lebih banyak melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan siswa banyak yang diam dan kurang aktif. Hal ini ditandai kompetensi dasar yang dimiliki oleh siswa dalam olahraga senam lantai khususnya teknik dasar rool depan masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari persentase aktivitas dan hasil belajar teknik dasar senam lantai rool depan dan rool belakang pada saat observasi awal

pada siswa kelas V SD No. 1 Baha yang berjumlah 20 orang, dimana aktivitas siswa saat menerima pelajaran tergolong rendah ini dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar, siswa yang berada pada katagori sangat aktif tidak ada, aktif sebanyak 5 orang (25,00%), cukup aktif sebanyak 9 orang (45,00%), kurang aktif sebanyak 6 orang (30,00%), dan sangat kurang aktif tida ada. Aktivitas belajar senam lantai roll depan secara klasikal mencapai 6,4 berada pada kategori cukup aktif. Begitu juga dengan hasil belajar teknik dasar senam lantai rool belakang hal ini dikarenakan adanya masalah-masalah yang ditemukan dalam melakukan gerakan teknik dasar senam lantai rool depan dan roll belakang yang mengakibatkan hasil belajar teknik dasar senam lantai rool depan dan roll belakang belum mencapai tingkat ketuntasan. Hal ini dapat dilihat dari persentase hasil belajar teknik dasar senam lantai rool depan dan roll belakang siswa yang memperoleh kategori (sangat baik) tidak

ada, kategori (baik) 2 orang (10,00%), kategori (cukup) 9 orang (45,00%), kategori (kurang) 5 orang (25,00%) dan kategori (sangat kurang) 4 orang (20,00%). Siswa yang tuntas 55,00% dan siswa yang tidak tuntas 45,00%, dan hasil belajar senam lantai roll depan secara klasikal mencapai 61,50% angka ini berada pada kategori kurang.

Tabel 4.1 Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan pada Siswa Kelas V SD No. 1 Baha pada siklus I

No.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	4	20%	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	7	35%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	6	30%	Cukup Aktif
4	$3 \geq \bar{X} < 5$	3	15%	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak 4 orang (20%), aktif 7 orang (35%), cukup aktif 6



orang (30%), kurang aktif 3 orang (15%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

#### 4.2.2 Hasil Analisis Data Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan pada Siklus I

Berdasarkan analisis pada Siklus I maka dapat dikelompokkan dalam kategori yang tersaji pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan pada Siswa Kelas V SD No. 1 Baha pada siklus 1

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Keterangan
1	85- 100%	3	15%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	8	40%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	6	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	3	15%	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik 3 orang (15%), kategori baik 8 orang (40%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup 6 orang (30%) dengan keterangan tuntas, kategori

kurang 3 orang (15%), kategori sangat kurang tidak ada (0%).

#### 4.3.1 Hasil Analisis Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Belakang pada Siklus II

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus II, maka adapun kriteria penggolongan tentang aktivitas belajar teknik dasar senam lantai roll belakang pada siklus II yang tertuang pada tabel 4.3 seperti berikut

Tabel 4.3 Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Belakang pada Siswa Kelas V SD No. 1 Baha pada Siklus II

No	Kriteria	Jml Siswa	Perse ntase (%)	Ketera ngan
1	$\bar{X} \geq 9$	5	25%	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	8	40%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} > 7$	7	35%	Cukup Aktif
4	$3 \geq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	-

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak 5 orang (25%), aktif 8 oarng (40%), cukup aktif 7

orang (35%), kurang aktif tidak ada (0%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0)

#### 4.3.2 Hasil Analisis Data Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Belakang pada Siklus II

Berdasarkan analisis pada Siklus II maka dapat dikelompokkan dalam kategori yang tersaji pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Roll Belakang pada Siswa Kelas V SD No. 1 Baha pada Siklus II

No	Renta ng Skor	Ju ml ah Sis wa	Pers enta se (%)	Ketera ngan	Ketera ngan
1	85-100%	4	20%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	10	50%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	6	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	-	-	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100 %</b>	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik 4 orang (20%), kategori baik 10 orang (50%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup 6 orang

(30%) dengan keterangan tuntas, kategori kurang tidak ada (0%) dengan keterangan tidak tuntas, kategori sangat kurang tidak ada (0%).

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan serta teori-teori pendukung hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar senam lantai pada siswa kelas V SD No. 1 Baha tahun pelajaran 2012/2013. Disarankan kepada guru Penjasorkes untuk dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dalam proses pembelajaran sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar senam lantai.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Aktivitas belajar teknik dasar senam lantai roll depan dan roll belakang

meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V SD No. 1 Baha tahun pelajaran 2012/2013. Ini dapat dilihat pada siklus I aktivitas belajar teknik dasar senam lantai roll depan berada pada kategori aktif yaitu 7,2. Pada siklus II aktivitas belajar teknik dasar senam lantai roll belakang berada pada kategori aktif yaitu 7,67.

2. Hasil belajar teknik dasar senam lantai roll depan dan roll belakang meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V SD No. 1 Baha tahun pelajaran 2012/2013. Ini dapat dilihat pada siklus I hasil ketuntasan belajar teknik dasar senam lantai roll belakang secara klasikal adalah 75,5% berada pada kategori baik, ketuntasan belajar teknik dasar senam lantai roll depan mencapai 85% yang berada pada kategori sangat baik. Pada siklus II hasil belajar teknik dasar senam lantai roll belakang secara klasikal

adalah 79% berada pada kategori baik, ketuntasan belajar teknik dasar senam lantai roll belakang mencapai 100% berada pada kategori sangat belakang baik.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- ,2006. *Pembelajaran senam Teknik Dasar Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ibrahim, Muslimin, dkk. 2000. *Pembelajaran Kooperatif*. Surabaya: University Press.
- Kanca I Nyoman,2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Undiksha.