

ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

**PENERAPAN KOOPERATIF NHT UNTUK MENINGKATKAN
AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI**



**Oleh
Putu Eka Arisma
NIM 0716011119**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2013**

PENERAPAN KOOPERATIF NHT UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI

Putu Eka Arisma

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha
Singaraja, Jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp. (0362) 32559
e-mail: putuarisma@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar Berguling (Guling Depan dan Belakang) pada Senam Lantai pada siswa kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu guru sebagai peneliti. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, yaitu terdiri dari perencanaan, pelaksanaan observasi, dan refleksi. Subyek penelitian siswa kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja, jumlahnya 31 siswa, 6 siswi putri dan 25 siswa putra. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis aktivitas belajar secara klasikal pada siklus I mencapai 7,54% yang berada pada kategori aktif dan siklus II mencapai 9,71% yang berada pada kategori Sangat aktif. Aktivitas belajar siswa mengalami peningkatan 2,17% sedangkan pada hasil belajar secara klasikal pada siklus I mencapai 80,65% berada pada kategori baik dan siklus II mencapai 100% yang berada pada kategori sangat baik. Jadi hasil belajar siswa mengalami peningkatan sebesar 19,35%. Berdasarkan hasil analisis pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja.

Abstract: This study is aimed at improving students' activity and their learning result of (Forward and Back-Roll) on gym for X TGB 1 students at SMK Negeri 3 Singaraja in the academic year of 2012/2013. This research was a class action research in which the teacher's role as the researcher. This study was conducted in 2 cycles, including planning, action, observation and reflection. The subject was 31 students of SMK Negeri 3 Singaraja consist of 6 female and 25 male students. Data was analyzed by descriptive statistic. In classical result of learning activity, in cycle I there were 7.54% improvements (active) and in cycle II it reached 9.71% which were categorized very active. Learning activity got 2,17% improvements. On learning result, in cycle I it reached 80,65% (good), and in cycle II it reached 100% which was categorized very good. Thus, learning result got 19,35% improvements. Based on findings and discussion, it can be concluded that learning activity and result on back and forward roll were improved by implementing cooperative learning model type NHT on class students at X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja.

Kata-kata kunci: Model pembelajaran kooperatif tipe NHT, aktivitas, hasil belajar.

Penjasorkes pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Proses pembelajaran penjasorkes merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008: 2).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006 : 163).

Semua pembelajaran tentunya mengharapkan hasil belajar yang maksimal. Dimana hasil belajar sering dikenal sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2004 :22).

Sedangkan menurut Horwart Kingsley dalam bukunya Sudjana membagi tiga macam hasil belajar mengajar: (1). Keterampilan dan kebiasaan, (2). Pengetahuan dan pengajaran, (3). Sikap dan cita-cita (Sudjana, 2004 : 22).

Disamping itu, proses pembelajaran akan melihat hasil lain dalam yang dilakukan dalam proses interaksi (guru dan siswa) dalam rangkab mencapai dalam tujuan belajar. Aktivitas yang dimaksudkan disini penekanannya adalah pada siswa, sebab dengan adanya aktivitas siswa dalam proses pembelajaran terciptalah situasi belajar aktif, seperti yang dikemukakan oleh Rochman Natawijaya dalam Depdiknas (2005: 31), belajar aktif adalah “Suatu sistem belajar mengajar yang menekankan keaktifan siswa secara fisik, mental intelektual dan emosional guna memperoleh hasil belajar berupa perpaduan antara aspek koqnitif, afektif dan psikomotor”.

Dalam pembelajaran, penerapan model pembelajaran yang sesuai sangat diperlukan oleh guru untuk memperoleh hasil belajar siswa yang berkualitas. Akan tetapi, dalam perkembangan dan pelaksanaan di lapangan, guru penjasorkes masih mengalami masalah yang sangat serius, hal ini dapat dilihat dari proses pembelajaran penjasorkes yang masih

bersifat klasikal. Proses ini hanya menekankan pada pencapaian tuntunan kurikulum dari pada pengembangan kemampuan belajar dan pembangunan individu secara keseluruhan. Pengadaan dan penerapan suatu model pembelajaran yang tepat sangat membantu untuk meningkatkan aktivitas dan peran serta siswa dalam proses pembelajaran.

Hal ini dapat dilihat berdasarkan persentase aktivitas dan hasil belajar siswa yang diperoleh pada saat observasi pada siswa kelas X TGB 1 yang berjumlah 31 siswa dengan materi guling depan dan guling belakang senam lantai. Aktivitas siswa yang di amati meliputi kegiatan-kegiatan visual, lisan, mendengarkan, metrik, mental dan emosional saat menerima pelajaran tergolong kurang aktif ini dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar berguling senam lantai, yang dimana siswa terbagi menjadi 5 kategori yaitu Sesuai dengan observasi awal peneliti di SMK Negeri 3 Singaraja pada siswa kelas X TGB 1 yang berjumlah 31 orang siswa data dilihat bahwa aktivitas belajar berguling senam lantai yang terdiri dari visual, lisan, mendengarkan, metrik, mental dan emosional, Siswa dalam kategori sangat aktif tidak ada (0%), siswa dalam kategori aktif sebanyak 6 orang (19,35%), dan siswa

dalam kategori cukup aktif sebanyak 18 orang (58,06%), siswa dalam kategori kurang aktif sebanyak 7 orang (22,58%) dan kategori sangat kurang aktif tidak ada.

Data aktivitas belajar berguling senam lantai, secara klasikal diperoleh sebesar (5,3) dengan kategori cukup aktif ($5 \leq \bar{X} < 7$). Dengan persentase yang seperti itu, maka dapat dikatakan aktivitas belajar siswa secara klasikal pada teknik dasar berguling senam lantai adalah cukup aktif. Dan ini perlu ditingkatkan lagi serta perlu perbaikan di dalam penggunaan model pembelajaran sehingga aktivitas belajar siswa akan lebih meningkat. Jika dilihat dari ketuntasan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai, yaitu : (1) pada materi berguling senam lantai guling depan, siswa yang tuntas sebesar 54,84% (17 orang) dan siswa yang tidak tuntas sebesar 45,18% (14 orang). Tingkat ketuntasan belajar (KB) siswa secara klasikal adalah 54,84% dan berada pada rentang 0%- 54 % dalam kategori sangat kurang. Jadi siswa yang bermasalah pada materi guling depan senam lantai adalah 14 orang siswa, (2) pada materi guling belakang, siswa yang tuntas sebesar 51,61% (16 orang) dan siswa yang tidak tuntas sebesar 48,39% (15 orang). Jadi siswa yang bermasalah pada materi guling belakang senam lantai adalah 15 orang

48,39%. Dengan demikian persentase ketuntasan klasikal untuk hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) mencapai 53,2% dalam kategori tidak tuntas dari kriteria ketuntasan dan berada pada rentang 0% - 54% dalam katagori sangat kurang. Sebagai alternatif pemecahan masalah diatas, peneliti akan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT.

Number Head Together adalah suatu model pembelajaran yang lebih mengedepankan kepada aktivitas siswa dalam mencari, mengolah, dan melaporkan informasi dari berbagai sumber yang akhirnya dipresentasikan di depan kelas. Spencer Kagan memperkenalkan model ini pada tahun 1992. Model pembelajaran ini biasanya diawali dengan membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Masing-masing siswa dalam kelompok sengaja diberi nomor untuk memudahkan kinerja kerja kelompok, mengubah posisi kelompok, menyusun materi, mempresentasikan, dan mendapat tanggapan dari kelompok lain.

Dimana kelebihan dari model pembelajaran ini adalah: (1) Siswa terlibat penuh dalam proses pembelajaran, (2) Dapat meningkatkan rasa tanggung jawab perorangan siswa dalam kelompok, (3) Mendorong siswa untuk meningkatkan

semangat kerjasama, (4) memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling membagi ide-ide dan pertimbangan jawaban yang paling tepat. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: (1) Untuk meningkatkan aktivitas belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* pada siswa kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013, dan (2) Untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* pada siswa kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut I Nyoman Kanca (2008) Penelitian tindakan kelas (PTK) dapat didefinisikan sebagai suatu penelitian yang dilakukan oleh guru dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dalam rangka memperbaiki kinerjanya selaku guru sehingga kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa menjadi lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan di kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013. Dilaksanakan sebanyak 2 siklus

dengan pertemuan setiap siklus 2 kali pertemuan. Setiap siklus tersiri dari 4 tahapan yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi /evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, I N, 2010: 139). Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 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. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: Untuk meningkatkan aktivitas belajar dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* pada siswa kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013.

HASIL PENELITIAN

Aktivitas Belajar Siklus I Melalui metode observasi terstruktur terhadap kemunculan indikator aktivitas belajar, diperoleh data aktivitas belajar berguling senam lantai. Berdasarkan hasil observasi

yang dilakukan oleh 2 orang terhadap proses pembelajaran pada siklus I didapatkan data aktivitas sebagai berikut: 27 siswa (87,09%) berada dalam kategori tingkat aktivitas yang aktif, sedangkan 4 siswa (12,90%) berada dalam kategori tingkat aktivitas cukup aktif.

Berdasarkan analisis data pada siklus I, maka aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) secara klasikal (\bar{X}) adalah sebesar 7,45 atau berada dalam kategori tingkat aktivitas yang Aktif.

Tabel 1.1 Rekapitulasi Kategori Ketuntasan Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai (guling depan dan guling belakang) Pada Siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I

No	Kriteria	Kategori	Jumlah	Persentase	
1.			27	87,09%	25 siswa tuntas
2.	$7 \leq \bar{X} < 9$		7	29,63%	
3.	$5 \leq \bar{X} < 7$		4	14,81%	6 siswa tidak tuntas
4.	$3 \leq \bar{X} < 5$	Cukup Aktif	1	3,70%	
5.	$\bar{X} < 3$	Sangat Kurang Aktif	0	0%	
Jumlah			31	100%	

Berdasarkan hasil penelitian tindakan pada siklus I dengan materi guling depan senam lantai, diperoleh data hasil belajar sebagai berikut. Sebanyak 17 siswa (54,84%) mendapat nilai dengan kategori sangat baik, 8 siswa (25,81%) mendapat nilai dengan kategori baik, 6 siswa (19,35%) mendapat nilai dengan kategori cukup.

Senam Lantai pada Siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I

No	Kategori	Jumlah	Persentase	Keterangan
1	Sangat Baik	19	61,29%	80,64% siswa tuntas
2	Baik	6	19,35%	
3	Cukup	6	19,35%	
4	Kurang	-	-	22,58% siswa tidak tuntas
5	Sangat kurang	-	-	
Jumlah		31		100%

Tabel 1.2 Persentase Kategori Ketuntasan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus I

No	Kategori	Jumlah	Persentase	Keterangan
1	Sangat Baik	17	54,84%	80,65% siswa tuntas
2	Baik	8	25,81%	
3	Cukup	6	19,35%	19,35% siswa tidak tuntas
4	Kurang	-	-	
5	Sangat kurang	-	-	
Jumlah		31	100%	

Sedangkan hasil belajar guling belakang senam lantai, diperoleh data hasil belajar sebagai berikut. Sebanyak 19 siswa (61,29%) mendapat nilai dengan kategori sangat baik, 6 siswa (19,35%) mendapat nilai dengan kategori baik, 6 siswa (19,35%) mendapat nilai dengan kategori cukup.

Maka secara umum tingkat penguasaan materi secara klasikal pada materi berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) mencapai 80,64%. Jika dilihat berdasarkan rentang ketuntasan konversi nilai raport mata pelajaran penjasorkes Kelas X TGB 1 SMK Negeri 13 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berada pada rentang skor 75% - 84% yang tergolong dalam kategori Baik.

Tabel 1.3 Persentase Kategori Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang

Aktifitas Belajar Siklus II Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh 2 orang evaluator terhadap proses pembelajaran pada siklus II didapatkan data aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) adalah sebagai berikut. Dalam hal ini di dapat aktivitas belajar siswa, yaitu: 26 siswa (83,87%) berada dalam kategori tingkat aktivitas yang sangat aktif, sedangkan 5 siswa (16,12%) berada dalam kategori

tingkat aktivitas aktif. Berdasarkan data tersebut diperoleh rata-rata aktivitas belajar 291,45 secara klasikal (\bar{X}) sebesar 9,62 atau berada dalam kategori tingkat aktivitas yang Sangat Aktif.

Tabel 1.4 Rekapitulasi Kategori Ketuntasan Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai (guling depan dan guling belakang) pada Siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 pada Siklus II

No	Kriteria	Kategori	Jumlah	Persentase	Keterangan
1.	$\bar{X} \geq 9$	Sangat Aktif	26	83,87%	31 siswa tuntas
2.	$7 \leq \bar{X} < 9$	Aktif	5	16,12%	
3.	$3 \leq \bar{X} < 7$	Cukup Aktif	-	-	Tidak ada siswa tidak tuntas
4.	$3 \leq \bar{X} < 5$	Kurang Aktif	-	-	
5.	$\bar{X} < 3$	Sangat Kurang Aktif	-	-	
Jumlah			31	100%	

Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian tindakan pada siklus II dengan materi berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) diperoleh data hasil belajar sebagai berikut. Sebanyak 29 siswa (93,55%) mendapat nilai dengan kategori sangat baik, 2 siswa (6,45%) mendapat nilai dengan kategori baik.

Tabel 1.5 Persentase Kategori Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai (Guling Depan Dan Guling Belakang) Pada Siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 Pada Siklus II

No	Kategori	Jumlah	Persentase	Keterangan
1	Sangat Baik	29	93,55%	100% siswa tuntas
2	Baik	2	6,45%	
3	Cukup	-	-	Tidak ada siswa tidak tuntas
4	Kurang	-	-	
5	Sangat kurang	-	-	
Jumlah		31	100%	

Dengan demikian, secara umum penelitian tindakan pada siklus II, tingkat penguasaan materi secara klasikal pada materi berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) mencapai 100%.

Jika dilihat berdasarkan rentang ketuntasan konversi nilai raport mata pelajaran penjasorkes Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berada pada rentang skor 85% - 100% yang tergolong dalam kategori Sangat Baik.

Berdasarkan uraian di atas, ini berarti bahwa tingkat penguasaan materi secara klasikal materi berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) pada siklus II sudah mencapai hasil yang optimal sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal

(KKM) yaitu sebesar 75%, sehingga penelitian pada siklus II dihentikan karena sesuai dengan jumlah rancangan siklus yang sudah direncanakan dan kemudian hasil datanya akan direkomendasikan pada penelitian ini dan dijadikan sebagai laporan untuk saran dan tindakan bagi guru penjasorkes yang bersangkutan dalam pelaksanaan proses pembelajaran berikutnya.

PEMBAHASAN

Data Aktifitas Belajar Sesuai dengan hasil analisis data pada observasi awal yang dilanjutkan ke siklus I dan siklus II, maka rata-rata tingkat aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) secara klasikal ditemukan pada observasi awal tingkat aktifitas belajar roll sebesar 5,3% dan pada siklus I yaitu sebesar 7,54% yang berada pada kategori Aktif, sedangkan rata-rata tingkat aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) secara klasikal pada siklus II adalah sebesar 9,71% yang berada pada kategori Sangat Aktif. Dan mengalami peningkatan sebesar 2,17% dari 7,54% menjadi 9,71%. Dengan rata-rata persentase aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) adalah 8,53%. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa rata-rata persentase tingkat aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) masuk dalam kategori Aktif.

Data Hasil Belajar

1. Guling Depan Senam Lantai Hasil belajar guling depan senam lantai sesuai dengan analisis data pada observasi awal, siklus I dan siklus II, persentase tingkat ketuntasan belajar guling depan senam lantai secara klasikal pada observasi awal adalah 54,84% yang berada pada kategori Sangat Kurang, siklus I sebesar 80,65% yang berada pada kategori Baik. Persentase tingkat ketuntasan belajar guling depan senam lantai secara klasikal pada siklus II adalah sebesar 100% yang berada pada kategori Sangat Baik. Dengan demikian persentase ketuntasan hasil belajar guling depan senam lantai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 19,35% dari 80,65% menjadi 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata persentase tingkat hasil belajar guling depan senam lantai telah mencapai 90,32% dengan kategori Sangat Baik.

2. Guling Belakang Senam Lantai Hasil belajar guling belakang senam lantai sesuai dengan analisis data pada observasi awal, siklus I dan siklus II, persentase tingkat ketuntasan belajar guling belakang senam lantai secara klasikal pada observasi awal

adalah sebesar 51,61% yang dikategorikan Sangat Kurang, pada siklus I sebesar 80,64% yang berada pada kategori Baik. Persentase tingkat ketuntasan belajar belakang senam lantaisecara klasikal pada siklus II adalah sebesar 100% yang berada pada kategori Sangat Baik. Dengan demikian persentase ketuntasan hasil belajar guling belakang senam lantai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 19,36% dari 80,64% menjadi 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata persentase tingkat hasil belajar berguling senam lantai telah mencapai 90,32% dengan kategori Sangat Baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yakni aktivitas belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif NHT pada siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini dapat dilihat pada analisis data aktivitas belajar siswa pada siklus I diketahui bahwa rata-ratanya ialah sebesar 7,54% yang tergolong kategori aktif. Sedangkan analisis data aktivitas belajar siswa pada siklus II diketahui bahwa rataratanya ialah sebesar

9,71% yang tergolong katagori sangat aktif. Dengan demikian aktivitas belajar berguling senam lantai meningkat 2,17% dari siklus I kesiklus II, yaitu 7,54% (aktif) padas siklus II menjadi 9,71% (sangat aktif) pada siklus II. Kemudian Hasil belajar berguling senam lantai (guling depan dan guling belakang) meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa Kelas X TGB 1 SMK Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini dapat dilihat pada analisis data hasil belajar siswa pada siklus I diketahui bahwa rata-rata persentase ialah sebesar 80,65% yang tergolong katagori baik. Sedangkan pada analisis data hasil belajar siswa pada siklus II diketahui bahwa rata-rata persentase ialah sebesar 100% yang tergolong katagori sangat baik. Jadi hasil belajar berguling senam lantai meningkat 19,35% dari siklus I ke siklus II, yaitu dari 80,65% (baik) pada siklus I menjadi 100% (sangat baik) pada siklus II.

DAFTAR RUJUKAN

Kanca, I Nyoman. 2008. *“Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)”*. Makalah disajikan pada Pelatihan PTK Guru Penjasorkes Se-Bali. Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha, Singaraja 12 Desember 2008.

Metodologi Penelitian Keolahragaan.
Singaraja: Universitas Pendidikan
Ganesha.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga
dan Kesehatan.* Jakarta: Kencana
Prenada Media Group.

Sudjana, Nana. 2004. *Penilaian Hasil
Proses Belajar Mengajar.*
Bandung: PT Remaja Rosdakarya
Bandung.