

ARTIKEL

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



Oleh

Ni Made Ika Permana

NIM. 0916011098

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2013

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

Ni Made Ika Permana

NIM. 0916011098

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha
Singaraja, Jalan Udayana Singaraja-Bali Tlp. (0362) 32559

e-mail: ni_madeikapermana@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yaitu guru sebagai peneliti yang dilaksanakan dalam dua siklus, yang terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi atau evaluasi/refleksi. Subjek penelitian siswa kelas VII A SMPN 1 Sawan, berjumlah 32 orang dengan rincian 13 orang putra dan 19 orang putri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis data observasi awal aktivitas belajar berguling secara klasikal sebesar 5 (cukup aktif), setelah diberi tindakan pada siklus I aktivitas belajar meningkat menjadi 7,58 (aktif) dan meningkat menjadi 8,43 (aktif) pada siklus II. Analisis data hasil belajar teknik dasar berguling pada observasi awal secara klasikal sebesar 31,25%, setelah diberi tindakan pada siklus I hasil belajar meningkat menjadi 77,19% dan meningkat menjadi 93,75% pada siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VII A SMPN 1 Sawan tahun pelajaran 2013/2014. Disarankan kepada guru penjasorkes dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai.

Abstract: This study aims to improve the activity and the study result of the basic technique of roll gymnastic floor through the implementation of cooperative learning model NHT. This research is a classroom action research where the teacher as the researcher and conducted in two cycles consists of stages of planning, action, observation/evaluation and reflection. The subjects were 32 students of VII A grade of SMPN 1 Sawan; which consists of 19 male and 13 female students. The data were analyzed by descriptive statistics. The results of data analysis for learning activities on the basis of roll in the beginning of observations is 5 (moderately active), and in the first cycle increased to 7.58 (active) and 8.43 (active) in the second cycle. While the analysis of study result of the basic technique of roll gymnastic floor in the beginning of observations is 31.25% (very less), 77.19% in the first cycle (pretty good) and 93.75% (excellent) in the second cycle. Based on the analysis results and the discussion, it can be concluded that the activity and the study result of the basic technique of roll gymnastic floor increased through the implementation of cooperative learning model NHT to the students of VII A grade of SMPN 1 Sawan school year 2012/2013. It is recommended to the Penjasorkes teacher to implement this teaching model since it can improve the activity and the learning result of roll gymnastic floor.

Kata-kata kunci: Model Pembelajaran kooperatif tipe NHT, aktivitas, hasil belajar, berguling senam lantai.

PENDAHULUAN

Departemen Pendidikan Nasional (2006:163) menyatakan, Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir 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.

Pada dasarnya tujuan penjasorkes adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral

Penjasorkes sebagai salah satu mata pelajaran wajib di sekolah dasar hingga sekolah menengah, membelajarkan siswa melalui aktivitas gerak. Guru penjasorkes memiliki kewajiban memilih dan menyediakan aktivitas gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa. Penjasorkes pada umumnya memiliki beberapa ruang lingkup yaitu pengalaman mempraktekkan

keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan Untuk ruang lingkup aktivitas senam terdapat beberapa materi senam lantai diantaranya adalah berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang). Pada materi senam lantai untuk kelas VII terdapat kompetensi dasar mempraktekkan senam dasar guling depan dan guling belakang serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada hari Selasa tanggal 23 Juli 2013 sampai dengan Jumat 26 Juli 2013, pada proses pembelajaran penjasorkes khususnya pada pembelajaran senam lantai (teknik dasar berguling) pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan yang berjumlah 32 orang siswa, untuk aktivitas belajar teknik dasar berguling (berguling ke depan dan ke belakang) senam lantai peneliti memperoleh data sebagai berikut. Siswa dibagi menjadi lima kategori yaitu siswa yang berada pada kategori sangat aktif 1 orang siswa (3,13%), aktif sebanyak 6 orang (18,75%), cukup aktif sebanyak 5 orang siswa (15,62%), kurang aktif 20 orang siswa (62,5%) dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat kurang aktif. Persentase tingkat ketuntasan

aktivitas belajar berguling senam lantai yaitu 7 orang siswa (21,87%) tergolong aktif sedangkan siswa yang tidak aktif sebanyak 25 orang siswa (78,13%). Berdasarkan data diatas, maka peneliti bisa mengetahui bahwa aktivitas belajar senam lantai (teknik dasar berguling) berada pada kategori cukup aktif dengan rata-rata klasikal kelas yaitu sebesar 5. Aktivitas belajar siswa dikatakan berhasil atau tuntas jika berada minimal berada pada kategori aktif yaitu antara $7 \leq \bar{X} < 9$.

Hasil belajar siswa juga perlu ditingkatkan. Dari observasi awal yang dilakukan, hasil belajar berguling senam lantai pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan dengan jumlah 32 orang siswa, tingkat ketuntasan siswa berpedoman pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu sebesar 75 sebagai berikut. Siswa dibagi menjadi lima kategori yaitu tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat baik, 10 orang siswa (31,25%) berada pada kategori baik, 9 orang siswa (28,12%) berada pada kategori cukup baik, 13 orang siswa (40,63%) berada pada kategori kurang baik dan tidak ada siswa yang berada pada katagori sangat kurang baik. Persentase tingkat ketuntasan hasil belajar berguling senam lantai yaitu 10 orang siswa (31,25%) tergolong tuntas

sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 22 orang siswa (68,75%). Secara klasikal didapatkan persentase rata-rata hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai yaitu sebesar (66,40%). Jadi jika dilihat dari perolehan rata-rata aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai di atas dapat disimpulkan bahwa, aktivitas dan hasil teknik dasar belajar berguling senam lantai pada kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan belum tuntas karena belum memenuhi KKM tuntas. Hal ini disebabkan karena model pembelajaran yang diterapkan oleh guru penjasorkes belum bervariasi sehingga menyebabkan siswa tidak aktif dan kreatif selama proses pembelajaran berlangsung.

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014.

Pembelajaran kooperatif dikenal dengan pembelajaran secara berkelompok (Tukiran,dkk. 2011:55). Pembelajaran kooperatif merupakan suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil yang memiliki tingkat kemampuan yang berbeda.

Model pembelajaran kooperatif tipe NHT merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menekankan pada struktur-struktur khusus dirancang untuk mempengaruhi pola-pola interaksi siswa dan memiliki tujuan untuk menggunakan penguasaan tingkat akademik. Kelebihan model pembelajaran kooperatif tipe NHT antara lain (1) situasi belajar lebih aktif, hidup, bersemangat dan berdaya guna, (2) merupakan latihan berpikir ilmiah dalam menghadapi masalah, (3) menumbuhkan sifat objektif, percaya pada diri sendiri, keberanian serta tanggung jawab dalam menghadapi/mengatasi permasalahan (Iru dan Arihi, 2012: 60). Sebagai pengganti pertanyaan langsung kepada seluruh siswa, guru menggunakan 4 langkah utama yaitu sebagai berikut: penomoran (*numbering*), pengajuan pertanyaan (*questioning*), berpikir bersama (*heed-together*), pemberian jawaban (*answering*).

Senam dalam bahasa Inggris disebut “gymnastic” yang berasal dari kata “gymnos” bahasa Yunani (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang (Artanayasa, 2007:2). Berguling ke depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul

bagian belakang (Sumber: Roji,2007:112). Berguling ke belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, punggung dan tengkuk, badan harus tetap membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada (Sumber: Roji,2007:113)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah PTK yaitu guru sebagai peneliti (Kanca, I Nyoman, 2010:108). Jumlah subjek penelitian ini yaitu 32 orang. Penelitian dilakukan sebanyak dua siklus dengan tiap siklus terdiri dari 2 (dua) kali pertemuan pada semester ganjil. Prosedur penelitian terdiri dari empat tahapan (Kanca, I Nyoman, 2010: 139) yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi. Waktu penelitian dilaksanakan pada setiap hari Selasa pada tanggal 30 Juli dan 06 Agustus 2013 untuk siklus I, sedangkan tanggal 13 dan 20 Agustus 2013 dilaksanakan penelitian siklus II. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Desa Sawan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu aktivitas belajar di evaluasi

oleh dua orang *observer* dengan menggunakan lembar observasi aktivitas belajar siswa, sedangkan untuk hasil belajar ada tiga aspek penilaian yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Penilaian kognitif diberikan dengan tes kemampuan yang di buat oleh peneliti, penilaian afektif merupakan pengamatan sikap yang di evaluasi oleh 1 evaluator yaitu evaluator 1 dan penilaian psikomotor di evaluasi oleh 3 orang evaluator dengan menggunakan format *assesmen* hasil belajar siswa teknik dasar berguling senam lantai. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik *deskriptif*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data aktivitas belajar pada siklus I diperoleh aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 7,58. siswa yang aktif sebanyak 28 orang (86,5%) sedangkan siswa yang tidak aktif sebanyak 4 orang (12,5%). Adapun rinciannya sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat aktif sebanyak 1 orang dengan persentase 3,12%, siswa dengan kategori aktif sebanyak 27 orang dengan persentase 84,38%, siswa dengan kategori cukup aktif sebanyak 4 orang dengan persentase 12,5% dan tidak

ada siswa dengan kategori kurang aktif serta kategori sangat kurang aktif.

Tabel 1.1 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus I

No	Kriteria	Jmlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket
1	$\bar{X} \geq 9$	1	3,12%	Sangat Aktif	28 orang (87,5%) sudah aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	27	84,38%	Aktif	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	4	12,5%	Cukup Aktif	4 orang (12,5%) belum aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif	
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif	
Total		32	100%		

Penelitian hasil belajar siswa teknik dasar berguling senam lanati pada siklus I, diperoleh data hasil belajar dimana siswa yang tuntas sebanyak 23 orang dengan persentase 71,87% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 orang dengan persentase 28,13%. Adapun rincian kategori hasil belajar siswa sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat baik tidak ada siswa dengan kategori baik sebanyak 23 orang dengan persentase 71,87%, siswa dengan kategori cukup baik sebanyak 9 orang dengan persentase 28,13% dan tidak ada siswa dengan kategori kurang baik maupun kategori sangat kurang baik, dengan persentase secara klasikalnya 77,19% dengan kategori baik (tuntas).

Tabel 1.2 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus I

No	Rentang Skor	Jmlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85-100	-	-	Sangat Baik	23 orang (71,87%) Tuntas
2	75-84	23	71,87%	Baik	
3	65-74	9	28,13%	Cukup	9 orang (28,13%) Tidak Tuntas
4	55-64	-	-	Kurang	
5	0-54	-	-	Sangat Kurang	
		32	100%		

Hasil analisis data aktivitas belajar siswa pada siklus II diperoleh aktivitas belajar siswa secara klasikal sebesar 8,43 dengan tingkat keaktifan sudah aktif. Siswa yang aktif sebanyak 32 orang siswa dengan persentase 100% dan tidak ada siswa yang tidak aktif. Adapun rincian kategori aktivitas belajar siswa adalah sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat aktif sebanyak 10 orang dengan persentase 31,25%, siswa dengan kategori aktif sebanyak 22 orang dengan persentase 68,75% dan tidak ada siswa dengan kategori cukup aktif, kurang aktif maupun sangat kurang aktif.

Tabel 1.3 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus II

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase	Keterangan	Ket.
1	$\bar{x} \geq 9$	10	31,25%	Sangat Aktif	32 siswa sudah aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	22	68,75%	Aktif	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	0	0%	Cukup Aktif	Tidak ada siswa yang tidak aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	0	0%	Kurang Aktif	
5	$\bar{x} < 3$	0	0%	Sangat Kurang Aktif	
Jumlah		32	100%		

Penelitian hasil belajar pada siklus II dengan materi teknik dasar berguling senam lantai diperoleh data hasil belajar dimana siswa yang tuntas sebanyak 30 orang dengan persentase 93,75% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 orang dengan persentase 6,25%. Adapun rincian kategori sebagai berikut: siswa dengan kategori sangat baik sebanyak 3 orang dengan persentase 9,38%, siswa dengan kategori baik sebanyak 27 orang dengan persentase 84,37%, siswa dengan kategori cukup baik sebanyak 2 orang dengan persentase 6,25% dan tidak ada siswa dengan kategori kurang baik maupun sangat kurang baik. Persentase ketuntasan hasil belajar siswa teknik dasar berguling senam lantai secara klasikal pada

siklus II adalah 93,75% berada pada rentang 75 - 84 dengan kategori baik dan sudah memperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 75%.

Tabel 1.4 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Pada Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85-100	3	9,38%	Sangat Baik	30orang (93,7%) Tuntas
2	75-84	27	84,37%	Baik	
3	65-74	2	6,25%	Cukup	2 orang (6,25%) Tidak Tuntas
4	55-64	-	-	Kurang	
5	0-54	-	-	Sangat Kurang	
		32	100%		

PEMBAHASAN

Pada observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan diketahui bahwa aktivitas belajar kurang aktif secara klasikal dan hasil belajar tidak tuntas secara klasikal. Hal ini dikarenakan saat proses pembelajaran berlangsung banyak siswa tidak bersemangat dalam melakukan gerakan dan banyak siswa tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi sehingga aktivitas dan hasil belajar siswa tidak maksimal. Untuk itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran yang inovatif yaitu model pembelajaran kooperatif tipe NHT. NHT merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menekankan pada struktur-

struktur khusus yang dirancang untuk mempengaruhi pola-pola interaksi siswa dan memiliki tujuan untuk meningkatkan penguasaan tingkat akademik.

Dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT aktivitas dan hasil belajar siswa menjadi lebih baik dari observasi awal. Pada siklus I aktivitas belajar masih kurang aktif dikarenakan masih ada 4 siswa yang tidak aktif namun dengan diberikan tindakan pada siklus II aktivitas belajar meningkat sehingga 32 siswa menjadi aktif.

Tabel 1.5 Peningkatan Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai Per Tahap

No	Tahapan	Persentase Aktivitas Belajar	Keaktifan Siswa	Peningkatan Aktivitas Belajar		
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II	Observasi Awal ke Siklus II
1	Observasi Awal	5%	Aktif	2,58%		3,43%
2	Siklus I	7,58%	Aktif			
3	Siklus II	8,43%	Aktif		0,85%	

Sedangkan untuk hasil belajar siswa pada siklus I sebanyak 9 siswa yang tidak tuntas namun pada siklus II terjadi peningkatan sehingga siswa yang tuntas sebanyak 30 siswa dan hanya 2 siswa yang

tidak tuntas. Pada siklus II ini peneliti memberikan tindakan-tindakan NHT dengan melihat kelemahan-kelemahan pada siklus I.

Tabel 1.6 Peningkatan Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Per Tahap

No	Tahapan	Persentase Hasil Belajar	Ketuntasan Siswa	Peningkatan Hasil Belajar		
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II	Observasi Awal ke Siklus II
1.	Observasi Awal	31,2%	Tuntas	40,62%		62,5%
2.	Siklus I	71,8%	Tuntas			
3.	Siklus II	93,7%	Tuntas		21,87 %	

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan materi teknik dasar berguling (berguling ke depan dan ke belakang) senam lantai pada siklus II sudah memenuhi KKM yang ditetapkan pada mata pelajaran penjasorkes di kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan, yakni sebesar 75 dari nilai maksimal 100. Secara klasikal penelitian ini dianggap berhasil karena telah mencapai target yakni 75% siswa di kelas terteliti telah memperoleh rata-rata nilai sebesar 75 berdasarkan KKM dari SMP Negeri 1 Sawan tersebut. Karena sudah tercapainya target yang ditentukan maka penelitian ini dihentikan sesuai dengan

rancangan penelitian yang telah direncanakan sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Aktivitas belajar teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan tahun pelajaran 2013/2014.

Hasil belajar teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Sawan tahun pelajaran 2013/2014.

Saran peneliti kepada guru penjasorkes yaitu dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT, karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai.

DAFTAR RUJUKAN

- Artanayasa, I Wayan. 2007. *Teori dan Praktek senam 1*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Pedoman Model Silabus dan*

*Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani dan Orkes.*

Iru La dan Arihi Safiun. 2012. *Pendekatan, Metode, Strategi, Dan Model-Model Pembelajaran*. DIY: Multi Presindo.

Kanca, I Nyoman.2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.

Roji.2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.

Taniredja Tukiran, dkk. 2011. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*, Bandung:Alfabeta.