

**ARTIKEL**  
**IMPLEMENTASI MODEL KOOPERATIF TPS MENINGKATKAN AKTIVITAS**  
**DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI**



Oleh  
**DEWA AYU DWI APRIANI**  
**NIM. 0916011179**

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

# IMPLEMENTASI MODEL KOOPERATIF TPS MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI

**Dewa Ayu Dwi Apriani**

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

e-mail: [ayu\\_dwiapriani@yahoo.com](mailto:ayu_dwiapriani@yahoo.com)

**Abstrak** :Penelitian ini bertujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Tampaksiring, berjumlah 44 orang dengan rincian 19 orang putra dan 25 orang putri. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis data pada siklus I aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal sebesar 7,69 (aktif), dan pada siklus II sebesar 8,23 (aktif). Dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 0,51. Sedangkan persentase hasil belajar berguling senam lantai secara klasikal pada siklus I sebesar 81,81% (baik), dan pada siklus II sebesar 86,36% (baik). Dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 4,55%. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai pada siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Tampaksiring Tahun Pelajaran 2013/2014 meningkatkan melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS. Dengan demikian disarankan kepada guru penjasorkes agar menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe TPS karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa.

**Abstract** :This study aimed at improving the activity and learning outcome of rolled gymnastics floor through implementing the Cooperative Learning Method in TPS type to XI IPA2 students of SMAN 1 Tampaksiring in the academic year 2013/2014. This study is an action research which is conducted in two cycles. Consist of plan phase, action, evaluation, and reflection. The subject of this study was XI IPA2 students of SMAN 1 Tampaksiring, which amounted of 44 students that consisted of 19 boy students and 25 girl students. The data were analyzed by using descriptive statistics. The result of the data in the first cycle of learning activity of rolled gymnastics floor classically was 7.69 (active category), and in the second cycle was 8.23 (active category). It could be known that the result of the first cycle to the second cycle increased by 0.51. Whereas, the percentage of the result of rolled gymnastics floor classically in the first cycle was 81.81% (good category), and in the second cycle was 86.36% (good category). It could be known that the results of rolled gymnastics floor were an increase of 4.55%. Based on the result of the data and the discussion, it could be concluded that the activity and the learning outcome of rolled gymnastics floor on XI IPA2 students of SMAN 1 Tampaksiring in the academic year 2013/2014 was increased through implementing Cooperative Learning Method in TPS type. Thereby, it is recommended to the teachers of physical education, sport, and health to apply the Cooperative Learning Method in TPS type because it had been proven that it could increase students' activity and their learning outcome.

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

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan satu hal yang penting yang bertujuan untuk meningkatkan taraf hidup keluarga maupun untuk memajukan kehidupan berbangsa dan bernegara. “Kemajuan suatu bangsa hanya dapat dicapai melalui penataan pendidikan yang baik” (Nurhadi dan Senduk, 2004:1). Mutu pendidikan yang berkualitas dan profesional sangat diperlukan agar mampu mendukung kecerdasan kehidupan berbangsa serta mampu bersaing pada era globalisasi ini.

Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dalam pembelajaran penjasorkes, guru diharapkan mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi, permainan olahraga, nilai-nilai (sportivitas, jujur dan kerjasama) serta pembinaan hidup sehat dan guru perlu banyak menerapkan konsep belajar mengajar, model yang baik dan efisien agar didalam proses pembelajarannya dapat menghasilkan suatu hasil yang maksimal.

“Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan

membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain” (Rusman, 2012:133). Di dalam kegiatan pembelajaran, model yang baik sangat diperlukan oleh guru untuk memperoleh hasil belajar siswa yang berkualitas. Akan tetapi, dalam perkembangan dan pelaksanaan di lapangan 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 daripada pengembangan kemampuan belajar dan pembangunan individu secara keseluruhan. Pengadaan dan implementasi suatu model pembelajaran yang tepat sangat membantu untuk meningkatkan aktivitas dan peran serta siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Tampaksiring, aktivitas dan hasil belajar siswa yang di peroleh pada saat obsevasi pada siswa kelas XI IPA 2 yang berjumlah 44 orang, dimana aktivitas sisiwa yang menerima pelajaran tergolong rendah meliputi: kegiatan – kegiatan visual (membaca dan menulis), mendengarkan (mendengarkan penyajian materi, diskusi kelompok), kegiatan metrik (melakukan gerakan berdasarkan konsep), kegiatan – kegiatan emosional (bersemangat dalam proses pembelajaran). Ini dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar berguling senam lantai pada sisiwa dalam katagori

aktif 19 orang (43,2%), cukup aktif sebanyak 18 orang (40,90%), kurang aktif sebanyak 7 orang (15,90%). Dengan rata-rata presentase aktivitas belajar secara klasikal adalah 6,38, angka tersebut berada pada kategori kurang aktif dilihat dari pedoman penggolongan aktivitas belajar berguling senam lantai. Sedangkan hasil belajar berguling ke depan pada senam lantai dari jumlah siswa 44 orang yaitu sebanyak 15 orang siswa (34,1%) dinyatakan tuntas dan 29 orang siswa (65,90%) dinyatakan tidak tuntas. Hasil belajar berguling ke depan senam lantai secara individu dari jumlah siswa 44 orang yaitu tidak ada siswa memperoleh predikat Sangat baik, sebanyak 15 orang (34,1%) siswa memperoleh predikat Baik, sebanyak 29 orang (65,90%) siswa memperoleh predikat Cukup, tidak ada siswa memperoleh predikat kurang dan tidak ada siswa memperoleh predikat sangat kurang baik. Sedangkan hasil belajar berguling ke belakang senam lantai dari jumlah siswa 44 orang yaitu sebanyak 11 orang siswa (25%) dinyatakan tuntas dan 33 orang siswa (75%) dinyatakan tidak tuntas. Hasil belajar berguling ke belakang senam lantai secara individu dari jumlah siswa 44 orang yaitu tidak ada siswa memperoleh predikat Sangat baik, sebanyak 11 orang (25%) siswa memperoleh predikat baik, sebanyak 29 orang (65,90%) siswa memperoleh

predikat cukup dan sebanyak 4 orang (9,1%) siswa memperoleh predikat kurang. Dengan menganalisis hasil belajar siswa secara keseluruhan terlihat hasil belajar masih tergolong rendah dan kurang.

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar guling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Tampaksiring Tahun Pelajaran 2013/2014

Slavin dalam Rusman (2012:205) Dinyatakan bahwa penggunaan pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dan sekaligus dapat meningkatkan hubungan sosial, menumbuhkan sikap toleransi, dan menghargai pendapat orang lain serta dapat memenuhi kebutuhan siswa dalam berpikir kritis, memecahkan masalah dengan demikian diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran.

Model pembelajaran kooperatif tipe TPS atau berpikir berpasangan berbagi (Trianto, 2010: 81) “merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa”. Strategi tipe TPS ini berkembang dari penelitian belajar kooperatif dan waktu tunggu. Pertama kali dikembangkan oleh Frang Lyman dan koleganya di Universitas Maryland sesuai yang dikutip Arends (1997), menyatakan bahwa “tipe

TPS merupakan suatu cara yang efektif untuk membuat variasi suasana pola diskusi kelas”. Dengan asumsi bahwa semua resitasi atau diskusi membutuhkan pengaturan untuk mengendalikan kelas secara keseluruhan, dan prosedur yang digunakan dalam tipe TPS dapat memberi siswa lebih banyak waktu berpikir, untuk merespon dan saling membantu.

Aktivitas merupakan prinsip atau asas yang sangat penting di dalam proses pembelajaran karena dalam kamus besar bahasa Indonesia aktivitas berarti kegiatan atau kesibukan atau suatu kegiatan kerja yang dilaksanakan di tiap bagian dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan di dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya” (Sudjana, 2004: 22). Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku akibat belajar. Tingkah laku sebagai hasil belajar yang luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotoris.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari kata *Gymnastics* (bahasa Inggris), atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti

telanjang. Kata *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. “Tempat latihan senam di zaman Yunani Kuno disebut *Gymnasion/Gymnasiun*” (Suyati dkk, 1995: 313). Senam diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam yang dipertandingkan (senam artistik) dalam olahraga senam. Sesuai dengan namanya, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Latihan-latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras di dalam gedung atau di luar gedung dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput atau pasir pantai. “Senam lantai juga sering disebut latihan bebas sebab saat melakukan gerakan, pesenam tidak membawa atau mempergunakan alat suatu benda”(Roji,2006: 112).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dimana peneliti bertindak sebagai guru atau peneliti

sebagai peneliti (Kanca, I Nyoman, 2010: 115).

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Tampaksiring tahun pelajaran 2013/2014. Dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan pertemuan setiap siklus 2 kali pertemuan. Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, I Nyoman, 2010: 139). Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal, (c) Identifikasi masalah, (d) Analisis masalah, (e) Perumusan masalah, (f) perencanaan tindakan, (g) Pelaksanaan penelitian, (h) observasi hasil tindakan, (i) refleksi.

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.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif dapat digunakan untuk mengolah karakteristik data yang berkaitan dengan menjumlah, merata-rata, mencari titik tengah, mencari persentase, dan

menyajikan data yang menarik, mudah dibaca dan diikuti alur berpikirnya

## HASIL PENELITIAN

Pada observasi awal yang dilakukan di kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Tampaksiring tahun pelajaran 2013/2014 ditemukan data aktivitas dan hasil belajar yang masih rendah. Hal ini terlihat secara klasikal siswa masih belum bisa memenuhi KKM di sekolah yang sebesar 77

Hasil penelitian siklus I pada aktivitas belajar yaitu: pada kategori sangat aktif 14 siswa (31,82%), aktif sebanyak 18 siswa (40,91%), cukup aktif sebanyak 12 siswa (27,27%), kurang aktif tidak ada (0%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

Rata-rata aktivitas belajar pada siklus 1 yaitu 7,69 yang berada pada kategori aktif.

Tabel 1.1 Katagori Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai pada Siklus I.

No	Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase
1	Sangat Aktif	$\bar{X} \geq 9$	14	31,82%
2	Aktif	$7 \leq \bar{X} < 9$	18	40,91%
3	Cukup Aktif	$5 \leq \bar{X} < 7$	12	27,27%
4	Kurang Aktif	$3 \leq \bar{X} < 5$	0	0 %
5	Sangat Kurang Aktif	$\bar{X} < 3$	0	0 %
Jumlah			44 orang	100%

diperoleh data hasil belajar dengan kategori individu sebagai berikut: 4 siswa (9,1%) mendapat nilai dengan kategori sangat baik (A), 32 siswa (72,72%) memperoleh nilai dengan kategori baik (B), 8 siswa (18,18%) memperoleh nilai dengan kategori cukup (C), dan tidak ada siswa mendapat nilai dengan kategori kurang (D) dan kategori sangat kurang (E).

Tabel 1.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Guling Kls XI IPA 2 SMA N. 1Tampaksiring Senam Lantai Siklus I

No	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase	Prosentase Tingkat Ketuntasan
1	Sangat Baik	4	9,1%	81,82 Tuntas
2	Baik	32	72,72%	
3	Cukup	8	18,18%	18,18 Tidak Tuntas
4	Kurang	0	-	
5	Sangat Kurang	0	-	
Jumlah		44 orang	100%	

siswa yang berada pada katagori sangat aktif sebanyak 14 siswa (31,82%), aktif sebanyak 28 siswa (63,64%), cukup aktif sebanyak 2 siswa (4,55%), kurang aktif tidak ada (0%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

Tabel 1.3 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai pada Siklus II

No	Kategori	Rentangan Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase
1	Sangat Aktif	$\bar{X} \geq 9$	14	31,82 %
2	Aktif	$7 \leq \bar{X} < 9$	28	63,64 %
3	Cukup Aktif	$5 \leq \bar{X} < 7$	2	4,55%
4	Kurang Aktif	$3 \leq \bar{X} < 5$	0	0%
5	Sangat Kurang Aktif	$\bar{X} < 3$	0	0%
Jumlah			44 orang	100%

Pada siklus II dilakukan tindakan yang sesuai hasil refleksi dari tindakan siklus I. Dari tindakan tersebut terjadi peningkatan pada aktivitas dan hasil belajar siswa. Hal ini terbukti sesuai data aktivitas dan hasil belajar pada siklus II.

penelitian hasil belajar pada siklus II dengan materi berguling senam lantai, diperoleh data hasil belajar dengan kategori individu sebagai berikut: 4 siswa (9,1%) memperoleh nilai dengan kategori sangat baik (A), 34 siswa (77,27%) memperoleh nilai dengan kategori baik (B), 6 siswa (13,63%) memperoleh nilai dengan kategori cukup (C), dan tidak ada siswa mendapat nilai dengan kategori kurang (D) dan sangat kurang (E).

Table 1.4 Data Hasil Belajar Teknik *Passing* Atas Bola Voli pada Siklus II

No	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase	Prosentase Tingkat Ketuntasan
1	Sangat Baik	4	9,1%	86,37 Tuntas
2	Baik	34	77,27%	
3	Cukup	6	13,63%	13,63 Tidak Tuntas
4	Kurang	-	-	
5	Sangat Kurang	-	-	
Jumlah		44 orang	100%	

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pada siklus I dan siklus II dilakukan refleksi melalui diskusi dengan siswa dan guru. Pada penelitian ini ditemukan adanya peningkatan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai siswa kelas XI IPA 2, SMA Negeri 1 Tampaksiring tahun pelajaran 2013/2014 pada setiap siklus.

Peningkatan tersebut terjadi secara bertahap dan akhirnya sesuai dengan tujuan pembelajaran dan mampu memenuhi KKM di sekolah.

Keberhasilan dalam penelitian ini sesuai dengan dikemukakan oleh Hamalik (2006 : 171) “yang menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri dan beraktivitas sendiri kepada siswa”. Siswa belajar dan beraktivitas sendiri untuk memperoleh

pengalaman, pengetahuan, pemahaman, dan tingkah laku lainnya serta mengembangkan keterampilannya yang bermakna. Sehingga dalam hal ini, kegiatan atau aktivitas belajar siswa merupakan pondasi dan prinsip fundamental untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Berdasarkan hal di atas peneliti menyarankan kepada guru Penjasorkes untuk menggunakan model pembelajaran ini sebagai salah satu alternatif dalam pengelolaan pembelajaran di kelas, sehingga tidak terjadi kesenjangan lagi dalam proses pembelajaran. Dan siswa dapat memperoleh hasil yang maksimal nantinya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan bahwa: Aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Tampaksiring tahun pelajaran 2013/2014. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal pada siklus I ke siklus II mengalami peningkatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Rusman. 2012. *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesionalisme Guru)*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Nurhadi, dkk. 2004. *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya Dalam KBK*. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Suyati, dkk. 1995. *Materi Pokok Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Kanca. I Nyoman. 2010. *Metodologi Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Singaraja : Depdiknas UNDIKSHA.
- Hamalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.