

ARTIKEL

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



Oleh

Ni Made Darmita Dewi

NIM 0916011117

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2013

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

NI Made Darmita Dewi
NIM 091601117

PENJASKEREREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha Singaraja, Jalan
Udayana Singaraja – Bali Tlp. (0362) 32559
Darmita_dewi@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem Tahun Pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas dengan guru sebagai peneliti. Penelitian dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan rancangan siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi/evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem yang jumlahnya 31. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian data aktivitas belajar teknik dasar berguling senam lantai mengalami peningkatan sebesar 1,85 dari 6,25 pada siklus I menjadi 8.1 pada siklus II yang tergolong aktif. Sedangkan untuk hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai mengalami peningkatan sebesar 41,84 dari 45,16% pada siklus I menjadi 87% pada siklus II yang tergolong baik. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem Tahun Pelajaran 2013/2014. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar

Abstract: This study aims to improve the activity and results of learning basic techniques gymnastics floor rolling through the implementation of cooperative learning model NHT on eighth grade students of SMP Negeri 1 B Bebandem the Academic Year 2013/2014. This study is action research with teachers as researchers. The research was conducted by 2 cycles with the design cycle of planning, implementation, observation / evaluation and reflection. The subjects were students of class VIII class B SMP Negeri 1 Bebandem amount to 31. Data were analyzed using descriptive statistics. Results of research activity data to learn the basic techniques of rolling gymnastics floor increased by 1.85 from 6.25 in the first cycle to 8.1 in the second cycle are classified as active. As for the result of learning the basic techniques of rolling gymnastics floor increased by 41,84 of 45,16 % in the first cycle to 87 % in the second cycle is quite good. It can be concluded that the activity of the basic techniques and learning outcomes barguling floor exercises increased through the implementation of cooperative learning model NHT on eighth grade students of SMP Negeri 1 B Bebandem the Academic Year 2013/2014. Recommended to teachers of Physical Education, Sport and Health to implement cooperative learning model NHT as shown to enhance the activity and learning outcomes

Kata-kata kunci: NHT, aktivitas, hasil belajar, berguling

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan yang menjadi tolak ukur dan memiliki peranan di masa akan datang yang berlangsung seumur hidup dengan tujuan meningkatkan kualitas kehidupan pribadi dan masyarakat secara komprehensif (Santayasa dan Sukandi, 2007:30). Selain itu salah satu tujuan pendidikan nasional menurut Depdiknas (2009) adalah “meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Sesuai dengan Permendiknas Tahun 41 Tahun 2007 tentang standar proses untuk satuan pendidikan dasar dan menengah bahwa, “proses pembelajaran pada setiap satuan pendidikan dasar dan menengah harus interaktif, insiratif, menyenangkan menantang dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik”.

Upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dapat dilakukan melalui penyempurnaan kurikulum. Kurikulum pengajaran yang sebelumnya menggunakan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) sekarang disempurnakan menjadi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP Pasal 1, ayat 15) b dikemukakan bahwa “Kurikulum

Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan”.

Salah satu materi yang diberikan dalam pembelajaran penjasorkes terdapat materi pembelajaran senam lantai yang terdiri yaitu materi teknik dasar berguling (roll) yang terdiri dari berguling ke depan dan berguling ke belakang. Walaupun pembelajaran berguling (ke depan dan berguling ke belakang) kelihatan mudah untuk dilakukan, namun dalam kenyataan hasil pembelajaran teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai belum optimal, hal ini terlihat dari kurangnya penguasaan siswa di dalam melakukan proses pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai terutama pelaksanaan dan akhir baik berguling kedepan maupun berguling ke belakang.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan, pada hari Selasa, tanggal 30 Juli sampai 6 Agustus 2013 di kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem mengenai materi teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai. Dengan mengamati aktivitas dan hasil belajar siswa yang berjumlah 31 orang (17 orang putra dan 14 orang putri), dimana pada aktivitas belajar teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai, siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak tidak ada (0%), aktif sebanyak 10 orang (32,26%), cukup aktif sebanyak 16 orang (51,61%),

kurang aktif sebanyak 5 orang (16,13%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0) (Data primer, Agustus 2013). Rata-rata persentase aktivitas belajar siswa secara klasikal 5,74%. Dengan persentase yang seperti itu, maka dapat dikatakan aktivitas belajar siswa secara klasikal pada teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai berada dalam kategori cukup aktif. Permasalahan yang lain juga terdapat pada hasil belajar teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai, siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak tidak ada (0%), baik sebanyak 6 orang (19,35 %), cukup baik sebanyak 20 orang (64,52 %) kurang baik sebanyak 5 orang (16,13%), dan sangat kurang baik tidak ada (0%). Secara keseluruhan untuk hasil belajar siswa hanya terdapat 6 orang (19,35%) yang tuntas, dan yang tidak tuntas sebanyak 25 orang (80,65%) (Data primer, Agustus 2013). Dengan presentase di atas, maka dapat dikatakan hasil belajar siswa secara klasikal pada teknik dasar berguling senam lantai sebesar 64,84% dikategorikan cukup baik atau tidak tuntas. Hasil belajar dikatakan tuntas atau berhasil apabila berada pada pesentase 70% secara klasikal. Dengan menganalisa data hasil belajar siswa secara keseluruhan terlihat hasil belajar masih tergolong rendah dan kurang, karena belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Sekolah.

Masalah umum yang dialami siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai, dalam proses pembelajaran suasana masih sangat kaku karena pembelajaran sangat di dominasi oleh guru sehingga siswa menjadi

pasif dalam menerima pembelajaran, dalam pembelajaran siswa masih takut dalam mengemukakan pendapat sesuai dengan materi yang diajarkan yakni khususnya materi berguling senam lantai (berguling ke depan dan berguling ke belakang), proses pembelajaran kurang menyenangkan sehingga siswa tidak terlihat bersemangat dalam melakukan gerakan. Adapun permasalahan yang dialami siswa dalam pembelajaran tersebut dari segi aktivitas belajar siswa adalah: (1) dilihat dari segi mental masalah yang timbul yaitu siswa tidak dapat mengambil keputusan yang dihadapi dalam proses pembelajaran teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai, (2) dari segi metrik masalah yang timbul yaitu siswa tidak mau mencoba gerakan-gerakan teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai dengan baik dan benar, (3) dari segi emosional masalah yang timbul yaitu siswa tidak bersemangat dalam melakukan gerakan teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai, (4) dari segi visual masalah yang timbul yaitu siswa tidak memperhatikan teman atau anggota kelompok dalam mendemonstrasikan teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai. Sedangkan untuk hasil belajar siswa terdapat pada aspek kognitif dan psikomotor yang masih kurang, untuk aspek afektifnya sudah berada dalam kategori baik. Permasalahan pada aspek kognitif adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai materi teknik dasar berguling

(berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai yaitu pada pemahaman mengenai sikap pelaksanaan dan akhiran, hal ini disebabkan oleh kurangnya kesempatan yang diberikan untuk siswa dalam memahami materi teori dalam materi teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai. Pada aspek psikomotor permasalahan yang terjadi adalah masih banyak siswa yang salah dalam melakukan gerakan, baik dari, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir baik teknik dasar berguling ke depan maupun teknik dasar berguling ke belakang.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar khususnya pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi teknik dasar berguling senam lantai yaitu dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered-Head Together* (NHT). Menurut Trianto (2007), model pembelajaran kooperatif tipe NHT merupakan model pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk melibatkan lebih banyak siswa dalam menelaah materi yang mencakup dalam suatu pelajaran dan mengecek pemahaman terhadap isi pelajaran tersebut. Model Pembelajaran kooperatif tipe NHT ini dapat memberikan variasi dalam kegiatan pembelajaran dimana siswa tidak hanya belajar di dalam kelompok namun berkesempatan hadir di depan kelas.

Selain itu, pemilihan tentang model pembelajaran NHT ini diperkuat oleh hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya, antara lain: (1) penelitian yang dilakukan oleh Supriyadnyana (2012) yang adanya

peningkatan terhadap aktivitas dan hasil belajar *passing* bola basket melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII B SMP 1 Kubutambahan, (2) Ardika (2012) yang menyatakan adanya peningkatan aktivitas dan.

Pada model pembelajaran kooperatif tipe NHT, masing-masing siswa dalam kelompok diberikan nomor tertentu dan setelah siswa mendiskusikan permasalahan yang ditugaskan dalam kelompoknya, guru memanggil nomor tertentu dan menunjuk secara acak untuk mempresentasikan jawabannya kepada seluruh kelas. Cara kerja ini tidak memungkinkan adanya dominasi, melainkan semua siswa dalam kelompok dituntut partisipasinya secara merata dalam proses diskusi, tidak hanya berorientasi pada hasil dan siswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab perorangan agar dapat mewakili kelompoknya dengan baik.

Sesuai dengan masalah yang peneliti temui dalam observasi, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered-Head Together* (NHT) Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Berguling Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem Tahun Pelajaran 2013/2014.

METODE PENELITIAN

“Dalam penelitian ini, bentuk penelitian tindakan kelas yang digunakan adalah guru sebagai peneliti, yaitu guru dalam hal ini peneliti berperan sangat penting dalam proses PTK. Guru atau peneliti terlibat secara

penyempurnaan dalam proses perencanaan, aksi (tindakan), evaluasi, dan refleksi” (Kanca I Nyoman, 2008:100). Dalam bentuk penelitian yang demikian, guru mencari problem sendiri untuk dipecahkan melalui penelitian tindakan kelas. Peran pihak lain dalam bentuk penelitian guru sebagai peneliti sangat kecil atau hanya bersifat konsultatif.

HASIL PENELITIAN

Data observasi aktivitas belajar siswa diperoleh berdasarkan kemunculan indikator aktivitas belajar teknik dasar berguling senam lantai sesuai dengan yang tertera pada lembar observasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh 2 orang evaluator terhadap proses pembelajaran pada siklus I, didapatkan data sebagai berikut: siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak tidak ada (0%), kategori aktif sebanyak 4 orang (12.9%), kategori cukup aktif 26 orang (83.9%), kategori 1 orang (3.2%), dan kategori sangat kurang aktif tidak ada (0%). (lihat tabel 4.3)

Tabel 1.1 Persentase Aktivitas Belajar Teknik Dasar Berguling Senam Lantai Pada Siklus I.

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	$\bar{X} \geq 9$			Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	4	12.9	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	26	83.9	Cukup Aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	1	3.2	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$		-	Sangat Kurang Aktif
Total		31	100%	

Berdasarkan analisis data hasil belajar siswa pada siklus I, maka dapat dikelompokkan

ke dalam data hasil penelitian hasil belajar siswa dengan materi berguling ke depan senam lantai pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem Tahun Pelajaran 2013/2014 dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 1.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Berguling ke Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem

No	Rentang Skor	Jumlah siswa	Persentase	Kategori	Keterangan	
1	80-100	-	0%	Sangat Baik	61.3% Tuntas	Dilanjutkan Ke siklus 2
2	70-79	19	61.3%	Baik	38.7 % Tidak Tuntas	
3	60-69	12	38.7%	Cukup Baik		
4	50-59		0%	Kurang		
5	0-49	-	0%	Sangat Kurang		
		31	100%			

Berdasarkan analisis data hasil belajar siswa pada siklus I, maka dapat dikelompokkan ke dalam data hasil penelitian hasil belajar siswa dengan materi berguling ke belakang senam lantai pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem Tahun Pelajaran 2013/2014 dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut

Tabel 1.3 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Berguling ke Belakang Senam Lantai pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem

No	Rentang Skor	Jumlah siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	80-100	-	0%	Sangat Baik	61.3% Tuntas
2	70-79	19	61.3%	Baik	
3	60-69	11	35.5%	Cukup Baik	38.7% Tidak Tuntas
4	50-59	1	3.2%	Kurang Baik	
5	0-49	-	0%	Sangat Kurang	
		31	100%		

Berdasarkan analisis data pada siklus I, dapat diketahui bahwa tingkat penguasaan materi berguling senam lantai belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sekolah yaitu sebesar 70%. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian siklus I. data pada siklus I menunjukkan 11 orang siswa (35,1%) yang belum tuntas pada materi berguling ke depan senam lantai dan 15 orang siswa (54.58%) yang belum tuntas pada materi berguling ke belakang senam lantai, sehingga pelaksanaan dalam penelitian ini dilanjutkan ke siklus II dengan materi berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai. Hasil dari refleksi siklus I ini yang nantinya akan digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian pada siklus II dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai.

Data aktivitas belajar siklus II diperoleh dengan cara yang sama dengan pelaksanaan siklus I yaitu, dengan menggunakan metode observasi aktivitas belajar siswa diperoleh berdasarkan kemunculan indikator aktivitas belajar teknik dasar berguling senam lantai sesuai dengan yang tertera pada lembar observasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh 2 orang evaluator terhadap proses pembelajaran pada siklus II, didapatkan data sebagai berikut: siswa yang berada pada katagori sangat aktif sebanyak 4 orang (12,9%), kategori aktif sebanyak 27 orang (87,1%), kategori cukup aktif tidak ada (0%),

kategori kurang aktif sebanyak tidak ada (0%) dan kategori sangat kurang aktif sebanyak tidak ada (0%), (lihat tabel 4.6)

Tabel 1.4 Pesentase Aktivitas Belajar Teknik Dasar Berguling Senam Lantai pada Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	$\bar{X} \geq 9$	4	12,9%	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	27	87,1%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	-	-	Cukup Aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
Total		31	100%	

Berdasarkan analisis data hasil belajar siswa pada siklus II, maka dapat dikelompokkan ke dalam data hasil penelitian belajar siswa dengan materi berguling ke depan senam lantai pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2013/2014 dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini.

Tabel 1.5 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Berguling ke Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem

No	Rentang Skor	Jumlah siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	80-100	11	35.5%	Sangat Baik	77.4% Tuntas
2	70-79	13	41.9%	Baik	
3	60-69	7	19.4%	Cukup Baik	22.6% Tidak Tuntas
4	50-59	-	0%	Kurang	
5	0-49	-	0%	Sangat Kurang	
		31	100%		

Berdasarkan analisis data hasil belajar siswa pada siklus II, maka dapat dikelompokkan ke dalam data hasil penelitian belajar siswa dengan materi berguling ke belakang senam lantai dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini.

Tabel 1.6 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Berguling ke Belakang Senam Lantai pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem

No	Rentang Skor	Jumlah siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	80-100	8	25.8%	Sangat Baik	74.2% Tuntas 25.8% Tidak Tuntas
2	70-79	15	48.4%	Baik	
3	60-69	8	25.8%	Cukup Baik	
4	50-59	-	0%	Kurang	
5	0-49	-	0%	Sangat Kurang	
		31	100%		

PEMBAHASAN

Melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT, maka diperoleh hasil analisis data pada siklus I yaitu rata-rata aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal adalah sebesar 6.25. Dilihat dari kriteria tersebut, maka aktivitas belajar berguling senam lantai pada siklus I secara klasikal tergolong cukup aktif. Ini menunjukkan bahwa tingkat kualitas aktivitas belajar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai pada siklus I belum memenuhi standar ketuntasan aktivitas belajar di sekolah VIII B SMP Negeri 1 Bebandem

Rata-rata persentase hasil belajar teknik dasar berguling ke depan senam lantai pada siklus I adalah sebesar 68.9% berada pada kategori cukup baik. Beberapa siswa

yang tergolong kategori tidak tuntas secara individu yaitu sebanyak 12 orang dengan nilai C (cukup). Sedangkan untuk rata-rata persentase hasil belajar berguling ke belakang senam lantai pada siklus I adalah sebesar 69.1% berada pada kategori cukup baik. Beberapa siswa yang tergolong kategori tidak tuntas secara individu yaitu sebanyak 11 orang dengan nilai C (cukup) dan 1 orang dengan nilai D (kurang). Ini berarti bahwa tingkat penguasaan materi teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai secara individu pada siklus I, masih terdapat siswa yang belum tergolong kategori tuntas.

Hal ini terbukti dari hasil refleksi siklus I yang dimana dari segi aktivitas belajar masih ada beberapa kendala atau hambatan yang dihadapi siswa pada materi teknik dasar berguling senam lantai antara lain: (1) Dari segi audio, siswa tidak mendengarkan penjelasan dari teman maupun kelompok yang sedang persentasi tentang materi teknik dasar berguling senam lantai, dan (2) dari segi metrik, siswa masih kurang mampu memecahkan masalah yang dihadapi alam proses pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai. Dari hasil refleksi siklus I, tindakan perbaikan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah (1) menyuruh siswa agar lebih mendengarkan penjelasan tman atau kelompok yang sedang persentasi agar pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien, dan (2) memberikan lebih banyak kesempatan siswa untuk berdiskusi dengan kelompok agar mampu memecahkan masalah yang d hadapi dalam proses pembelajaran.

Kemudian dilihat dari hasil belajar siswa, pada aspek psikomotor ada beberapa siswa yang melakukan kesalahan-kesalahan gerakan teknik dasar berguling senam lantai. Untuk teknik dasar berguling ke depan: (1) dari sikap awal, masih ada beberapa siswa yang kedua lutut dan kakinya kurang rapat, (2) pada sikap pelaksanaan, badan kurang digulingkan ke depan hingga panggul bagian belakang belum menyentuh matras, dan (3) pada sikap akhir, siswa belum terbiasa memegang lutut setelah melakukan gerakan. Sedangkan untuk berguling ke belakang: (1) dari sikap pelaksanaan, kedua telapak tangan kurang mendorong badan hingga posisi badan masih jatuh ke samping, dan (2) pada sikap akhir, pandangan kurang mengarah ke depan dan tangan siswa belum terbiasa memegang lutut setelah melakukan gerakan.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka langkah perbaikan yang dilakukan adalah membantu siswa dengan mendemonstrasikan kembali gerakan berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai mulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Berdasarkan uraian di atas, maka pelaksanaan penelitian ini dilanjutkan ke siklus II. Hasil dari refleksi siklus I ini yang nantinya akan digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian pada siklus II dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar. Adapun hasil analisis data pada siklus II, yaitu dimana untuk aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal diperoleh sebesar 8.1 yang tergolong kategori aktif. Dari hasil data aktivitas belajar tersebut dapat dikatakan bahwa aktivitas belajar

berguling senam lantai pada siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 1.85 dari 6.25 menjadi 8.1.

Kemudian untuk rata-rata persentase hasil belajar berguling ke depan senam lantai pada siklus II diperoleh sebesar 77.4% yang tergolong kategori baik. Dari data hasil belajar tersebut dapat dikatakan bahwa hasil belajar berguling ke depan senam lantai pada siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 8.7% dari 68.9% menjadi 77.6%. Sedangkan untuk rata-rata persentase hasil belajar berguling ke belakang senam lantai pada siklus II diperoleh sebesar 76.3% yang tergolong kategori baik. Dari data hasil belajar tersebut dapat dikatakan bahwa hasil belajar berguling ke belakang senam lantai pada siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 5.1% dari 69.1% menjadi 74.2%.

Berdasarkan uraian di atas, ini berarti bahwa tingkat penguasaan materi teknik dasar berguling (ke depan dan ke belakang) senam lantai pada siklus II sudah memenuhi standar ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 70% sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem, namun masih ada 7 orang siswa untuk berguling ke depan dan 8 orang siswa untuk berguling ke belakang secara individu pada siklus II yang belum tergolong kategori tuntas. Berdasarkan uraian di atas, adapun hasil data penelitian siklus I dan siklus II diperoleh rata-rata aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal yaitu sebesar 7.2 yang berada pada kategori aktif. Sedangkan untuk hasil belajar berguling ke depan senam lantai secara klasikal yaitu sebesar 73% yang

berada pada kategori baik, dan hasil belajar berguling ke belakang senam lantai secara klasikal yaitu sebesar 72.7% yang berada pada kategori baik

Peningkatan ini tidak terlepas dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT secara optimal dengan perbaikan-perbaikan pembelajaran sesuai dengan kekurangan-kekurangan yang terjadi pada setiap siklus sebelumnya. 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. Dan hasil penelitian ini juga dikuatkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Gede hendri Ari Susila (2011), dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI SMK di Singaraja terbukti penggunaan pembelajaran kooperatif tipe NHT dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar keberhasilan penelitian ini dikarenakan model pembelajaran kooperatif tipe NHT memiliki kekuatan pada tujuan kekompakan akuntabilitas individu dan penghargaan kelompok ketiga komponen ini diduga kuat memberikan sumbangan yang efektif untuk kesuksesan kooperatif tipe NHT dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar. Eka Putri Nilasari (2013) Dari hasil penelitiannya menemukan bahwa hasil belajar meningkat melalui penerapan model

pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V Sidoarjo mata pelajaran IPS, keberhasilan penelitian ini dikarenakan model pembelajarn kooperatif NHT pada proses pelaksanaannya menitik beratkan pada kemampuan berfikir dalam diskusi kelompok. Ni Made Dwi Antari dalam skripsinya yang menyimpulkan aktivitas dan hasil belajar berguling (*roll*) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswaa kelas X TKJ 2 SMK Negeri 1 Bangli. Penelitian yang dilakukan oleh I Made Lanang Bawa, dalam skripsinya yang menyimpulkan aktivitas dan hasil belajar *passing* sepak bola meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 1 Sukasada. Dalam hal ini, kegiatan atau aktivitas belajar siswa merupakan pondasi dan prinsip fundamental untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Hasil belajar menunjuk pada perubahan struktur pengetahuan individu sebagai hasil dari situasi belajar. Hasil belajar beranekaragam besarnya, baik yang menyangkut belajar fakta sederhana maupun keterampilan-keterampilan teknis yang bersifat kompleks. Hasil belajar juga berbeda dalam kawasan isi, yang meliputi hasil belajar efektif dan keterampilan-keterampilan sosial, keterampilan-keterampilan motorik, dan pengetahuan prosedural.

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.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penelitian dapat dikatakan berhasil, karena pada akhir penelitian semua kriteria keberhasilan yang ditetapkan terpenuhi. Namun demikian, dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya dalam pembelajaran berguling senam lantai, adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, hanya memilih satu model pembelajaran yaitu model pembelajaran kooperatif tipe NHT untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat ditarik simpulan sebagai berikut. Aktivitas belajar teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2013/2014. Hasil belajar teknik dasar berguling (berguling ke depan dan berguling ke belakang) senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2013/2014.

Saran yang ingin disampaikan peneliti kepada guru penjasorkes agar dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT, karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai.

DAFTAR RUJUKAN

- Santyasa. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Singaraja
- Depdiknas. 2006. *Pedoman Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Orkes*.
- Trianto. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Hamalik, Oemar. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.

