

IMPLEMENTASI MODEL KOOPERATIF (NHT) MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI

Ni Putu Listya Martha Dewi

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu guru sebagai peneliti yang dilaksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi serta refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar, sejumlah 40 orang, yaitu 21 orang perempuan dan 19 orang laki-laki. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis data aktivitas belajar secara klasikal berguling senam lantai pada siklus I adalah 7,9 (aktif), dan meningkat menjadi 8,2 (aktif) pada siklus II. Sedangkan persentase hasil belajar secara klasikal pada siklus I adalah 87,5% dan meningkat menjadi 100% (sangat baik) pada siklus II. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013. Disarankan kepada guru Penjasorkes agar mengimplementasikan model pembelajaran ini karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai.

Kata-kata kunci: Pembelajaran Kooperatif NHT, Aktivitas, Hasil Belajar Senam

Abstract: This study aims to improve the activity and learning outcomes through the implementation of rolling gymnastics floor type cooperative learning model NHT. This research is a class action, the teacher as researcher conducted in two cycles, consisting of an action plan, action, observation and evaluation and reflection. The subjects were students of class 7 Denpasar X.9 SMA, some 40 people, ie 21 women and 19 men. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of data analysis in the classical learning activities rolled gymnastics floor in the first cycle was 7.9 (active), and increased to 8.2 (active) in the second cycle. While the percentage of classical learning in the first cycle was 87.5% and increased to 100% (excellent) on the second cycle. It can be concluded that the activity and learning outcomes gymnastics floor rolled up through the implementation of cooperative learning model NHT type X.9 graders SMAN 7 Denpasar school year 2012/2013. It is suggested that teachers Penjasorkes that implements this learning model as shown to enhance the activity and learning outcomes rolled gymnastics floor.

Key words: Cooperative Learning NHT, Activities, Gymnastics Learning Outcomes

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2009: 3). Husdarta (2009: 3) memaparkan bahwa penjasorkes memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan yang utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Perlu disadari bahwa keberhasilan dari suatu proses pembelajaran khususnya mata pelajaran (mapel) penjasorkes ditentukan oleh banyak faktor seperti guru sebagai distributor ilmu kepada siswa, model pembelajaran sebagai rancangan melakukan pembelajaran, sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran, dan situasi lingkungan sekitar tempat pembelajaran berlangsung yang dapat berpengaruh dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran yang efektif menurut Hamalik (2001: 171) adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri dan beraktivitas sendiri. Siswa belajar dan beraktivitas sendiri untuk memperoleh pengalaman, tingkah laku, dan

pengetahuan lainnya serta mengembangkan keterampilannya yang bermakna. Sehingga kegiatan atau aktivitas belajar siswa menjadi dasar untuk mencapai tujuan dan hasil belajar yang lebih.

Pemahaman konsep dan tujuan pembelajaran adalah kemampuan seseorang untuk mengerti apa yang diajarkan, menangkap makna apa yang dipelajari, dapat melaksanakan tugas pembelajaran dan memecahkan masalah sesuai dengan materi pembelajaran. Namun, kenyataan pada observasi awal yang peneliti lakukan di kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar Tahun pelajaran 2012/2013 pada tanggal 16 Oktober – 6 November 2012 menunjukkan aktivitas dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran berguling senam lantai masih perlu ditingkatkan karena secara klasikal masih belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) di sekolah yang sebesar 76.

Pada data aktivitas belajar berguling senam lantai, dari 40 siswa yang mendapat kategori sangat aktif tidak ada, 3 orang (7,5%) aktif, 31 orang (77,5%) cukup aktif, 6 orang (15%) memiliki aktivitas kurang aktif dan tidak ada siswa yang mendapat kategori sangat kurang aktif. Rata-rata aktivitas belajar

siswa secara klasikal baru mencapai 5,6. Hal tersebut bermakna, siswa rata-rata mampu memenuhi 5 dari 12 deskriptor aktivitas belajar yang diamati. Sedangkan, pada data hasil belajar berguling senam lantai, dari 40 orang, 5 orang (12,5%) tuntas dalam pembelajaran berguling senam lantai, sedangkan 35 orang (87,5%) belum tuntas.

Dari hasil refleksi awal yang dilakukan peneliti mendapatkan permasalahan pada siswa yaitu siswa masih mengandalkan guru dalam pembelajaran, tidak bisa bekerja sama secara *team* dan masih melakukan tugas gerak secara individu. Selain itu permasalahan pada siswa tersebut dikarenakan guru yang masih menggunakan model pembelajaran yang konvensional dan belum inovatif sehingga belum bisa menghasilkan interaksi yang baik dengan siswa pada saat pembelajaran.

Dalam penelitian ini materi yang digunakan adalah berguling senam lantai. Berguling merupakan salah satu gerak dasar yang termasuk dalam kategori tingkat kesukaran yang ringan dalam senam lantai. Untuk dapat berguling dengan mudah bentuk badan harus bulat, disini harus berbentuk bola. Secara umum gerakan berguling dibagi menjadi

dua, yaitu berguling kedepan dan berguling ke belakang (Roji, 2006:112).

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

Untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif NHT pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar Tahun Pelajaran 2012/2013.

Selain itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi-inovasi baru dalam pembelajaran dengan memberikan tindakan-tindakan yang bervariasi sehingga pembelajaran dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Solusi alternative yang diharapkan bisa meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai yaitu dengan memilih model pembelajaran yang dapat membuat interaksi yang baik dalam pembelajaran sehingga pembelajaran tidak berpusat pada guru melainkan guru dan siswa berinteraksi dalam pembelajaran.

Joyce & Weil, 1980 (dalam Santyasa, 2007: 7) mendefinisikan model pembelajaran sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai

pedoman dalam melakukan pembelajaran. Dengan demikian, model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Salah satu model pembelajaran yang memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk belajar adalah model kooperatif tipe (NHT) *numbered head together*.

Menurut Slavin (2010: 173) *cooperative learning is a set of instructional method that requires student work in small, mixed-ability learning groups*. Dapat diartikan bahwa pembelajaran kooperatif merupakan seperangkat metode instruksional dimana siswa membutuhkan bekerja dalam kelompok kecil yang menggabungkan kemampuan dalam kelompok belajar.

Model pembelajaran NHT diyakini akan dapat membantu siswa dalam pembelajaran karena dengan model pembelajaran kooperatif tipe NHT ini siswa dapat menelaah mata pelajaran dan dapat mengaktualisasi diri serta kerjasama interaksi baik siswa dan guru akan membuat suasana pembelajaran tidak membosankan. Adanya permainan akademik dalam pembelajaran kooperatif tipe NHT dapat menimbulkan rasa

tanggung jawab siswa untuk memberikan kontribusi yang positif pada kelompoknya dan meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran sehingga nantinya dapat berpengaruh terhadap hasil belajar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dimana peneliti bertindak sebagai guru atau peneliti sebagai peneliti (Kanca, IN, 2010: 115).

Penelitian ini dilaksanakan di kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013. Dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan pertemuan setiap siklus 2 kali pertemuan pada semester ganjil.

Setiap siklus tersiri dari 4 tahapan yaitu: rencana 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, (c) Identifikasi masalah, (d) Analisis masalah, (e) Perumusan masalah, (f) Merumuskan hipotesis tindakan, (g) Pelaksanaan penelitian.

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.

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

Untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai melalui implementasi model pembelajaran kooperatif NHT pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar Tahun Pelajaran 2012/2013.

Selain itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi-inovasi baru dalam pembelajaran.

HASIL

Pada observasi awal yang dilakukan di kelas X.9 Sma Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013 ditemukan data aktivitas dan hasil belajar yang masih rendah. Hal ini terlihat secara klasikal siswa masih belum bisa memenuhi KKM di sekolah yang sebesar 76.

Pada data aktivitas belajar berguling senam lantai, dari 40 siswa yang mendapat kategori sangat aktif berjumlah tidak ada, 3 orang (7,5%) aktif, 31 orang (77,5%) cukup aktif, 6 orang (15%) memiliki aktivitas kurang aktif dan tidak ada siswa yang mendapat kategori sangat kurang aktif. Rata-rata aktivitas belajar siswa secara klasikal baru mencapai 5,6. Hal tersebut bermakna, siswa rata-rata mampu memenuhi 5 dari 12 deskriptor aktivitas belajar yang diamati. Sedangkan, pada data hasil belajar berguling senam lantai, dari 40 siswa, 5 siswa (12,5%) tuntas dalam pembelajaran berguling senam lantai, sedangkan 35 siswa (87,5%) belum tuntas. Secara detail dapat dipaparkan siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 0 orang (0%), baik sebanyak 5 orang (12,5%), cukup baik sebanyak 14 orang (35%), kurang baik sebanyak 14 orang (35%), dan sangat kurang baik 7 orang (17,5%).

Pada penelitian siklus I, tindakan yang diberikan sesuai dengan tahapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dengan mengelompokkan siswa menjadi 8 kelompok dan memberikan tugas gerak bervariasi, permainan dan perlombaan. Namun masih terdapat siswa yang masih kesulitan dalam pembelajaran.

Hasil penelitian siklus I pada aktivitas belajar yaitu: pada kategori sangat aktif tidak ada (0%), pada kategori aktif sebanyak 37 orang (92,5%), pada kategori cukup aktif 3 orang (7,5%), pada kategori kurang aktif tidak ada, dan pada kategori sangat kurang aktif tidak ada. Rata-rata aktivitas belajar pada siklus I yaitu 7,9 berada pada kategori aktif.

Tabel 4.1 Kategori penggolongan aktivitas belajar berguling ke depan senam lantai pada siklus I.

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase (%)	Predikat
1	$\bar{X}_9 \geq$	0	0	Sangat aktif
2	$\frac{7}{\bar{X}} \leq < 9$	37	92,5	Aktif
3	$\frac{5}{\bar{X}} \leq < 7$	3	7,5	Cukup Aktif
4	$\frac{3}{\bar{X}} \leq < 5$	-	-	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
	Total	40	100	

Pada data hasil belajar didapatkan bahwa siswa yang tuntas terdiri dari 35 orang (87,5%) dan yang tidak tuntas 5 orang (12,5%), siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 17 orang (42,5%), baik sebanyak 18 orang (45%), cukup baik sebanyak 5 orang (12,5%), tidak terdapat siswa dalam kategori kurang dan sangat kurang. Ketuntasan siswa keseluruhan mencapai 76%.

Tabel 4.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Berguling Pada Siswa Kelas X9 SMA Negeri 7 Denpasar Pada Siklus I

No	Tingkat Penguasaan	Banyak Siswa	Persentase	Predikat	Tingkat ketuntasan
1	86-100	17	42,5 %	Sangat Baik	35 siswa (87,5%) Tuntas
2	76-85	18	45%	Baik	
3	66-75	5	12,5%	Cukup	5 siswa (12,5%) Tidak Tuntas
4	56-65	-	-	Kurang Baik	
5	0-55	-	-	Sangat Kurang	
Jumlah		40	100 %		40 siswa (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.

Pada data aktivitas belajar siswa dapat disampaikan pada kategori sangat aktif tidak ada, pada kategori aktif sebanyak 40 orang (100%), tidak ada siswa pada kategori cukup aktif tidak ada, kurang aktif tidak ada, dan pada kategori sangat kurang aktif. adapun nilai rata-rata aktivitas belajar berguling belakang secara klasikal yaitu 8,2 (aktif).

Tabel 4.3 Kategori penggolongan aktivitas belajar berguling ke belakang pada siklus 2

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase (%)	Predikat
1	$\bar{X}_9 \geq$	-	-	Sangat aktif
2	$\frac{7}{\bar{X}} \leq < 9$	40	100	Aktif
3	$\frac{5}{\bar{X}} \leq < 7$	-	-	Cukup Aktif
4	$\frac{3}{\bar{X}} \leq < 5$	-	-	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
Total		40	100	

Pada data hasil belajar siswa dapat disampaikan bahwa pembelajaran semua siswa tuntas. Siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 6 orang (15%), baik sebanyak 34 orang (85%), tidak ada siswa yang berada di kategori lain. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal mencapai 100%.

Tabel 4.4 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Berguling belakang Pada Siswa Kelas X9 SMA Negeri 7 Denpasar Pada Siklus 2

No	Tingkat Penguasaan	Banyak Siswa	Persentase	Predikat	Tingkat Ketuntasan
1	86-100	6	15%	Sangat Baik	40 siswa (100%) Tuntas
2	76-85	34	85%	Baik	
3	66-75	-	-	Cukup	
4	56-65	-	-	Kurang Baik	0 siswa (0%) Tidak Tuntas
5	0-55	-	-	Sangat Kurang	
Jumlah		40	100 %		40 siswa (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 pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013 pada setiap siklus.

Peningkatan tersebut terjadi secara bertahap dan akhirnya sesuai dengan tujuan pembelajaran dan mampu memenuhi KKM di sekolah. Peningkatan tersebut dapat terlihat pada tabel 4.5 dan tabel 4.6.

Tabel 4.5 Ringkasan Data Aktivitas Belajar Siswa

No	Tahapan	Aktivitas Belajar Klasikal	Keaktifan Siswa	Peningkatan Aktivitas Belajar	
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II
1.	Observasi Awal	5,6	Cukup Aktif	} 2,3	} 0,3
2.	Siklus I	7,9	Aktif		
3.	Siklus II	8,2	Aktif		

Dari data tabel diatas dapat disampaikan bahwa terjadi peningkatan sebesar 2,3 dari observasi awal ke siklus I. dan terjadi peningkatan sebesar 0,3 dari siklus I ke siklus II.

Tabel 4.6 Ringkasan Data Hasil Belajar Siswa

No	Tahapan	Persentase Hasil Belajar	Kategori Siswa	Peningkatan Hasil Belajar	
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II
1.	Observasi Awal	12,5%	5 siswa kategori baik	75%	12,5%
2.	Siklus I	87,5%	17 siswa kategori sangat baik, 18 siswa kategori baik.		
3.	Siklus II	100%	6 siswa kategori sangat baik, 34 siswa kategori baik.		

Dari data diatas dapat disampaikan peningkatan dari observasi awal ke siklus I adalah 75%.sedangkan peningkatan dari siklus I ke siklus II adalah 12,5 %

Berdasarkan data penelitian di atas maka dapat yakini bahwa implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013.

Hal ini didukung dari tujuan penjasorkes yaitu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik,

mental serta emosional (Husdarta, 2009: 3). Selain itu kelebihan-kelebihan model pembelajaran kooperatif yaitu: (a) Di dalam kelas, siswa memiliki kebebasan untuk berinteraksi dan menggunakan pendapatnya. (b) Rasa percaya diri siswa akan menjadi lebih tinggi. (c) Perilaku mengganggu terhadap siswa lain akan menjadi lebih kecil. (d) Motivasi belajar siswa bertambah. (e) Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan, toleransi antara siswa dengan siswa dan siswa dengan guru. (f) Siswa dapat menelaah mata pelajaran dan dapat mengaktualisasi diri serta kerjasama interaksi baik siswa dan guru akan membuat suasana pembelajaran tidak membosankan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan bahwa:

Aktivitas belajar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013. Hal ini dapat dilihat pada skor rata-rata aktivitas belajar siswa secara klasikal meningkat dari 7,9 dengan kategori aktif, mengalami peningkatan sebesar 0,3 menjadi 8,2 pada siklus II, dengan katagori aktif.

Hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 7 Denpasar tahun pelajaran 2012/2013. Ketuntasan secara klasikal tingkat penguasaan materi secara klasikal pada berguling senam lantai mencapai (100%), berdasarkan rentang ketuntasan 86% – 100% dalam katagori sangat baik.. Terjadi peningkatan 12,5% dari siklus 1 ke siklus II.

DAFTAR RUJUKAN

- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Husdarta, H.J.S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII* Jakarta : Erlangga.
- Santyasa, I Wayan. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Makalah disajikan dalam pelatihan tentang Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru-Guru SMP dan SMA di Nusa Penida, tanggal 29 Juni s.d 1 Juli 2007.
- Slavin, E Robert. 2010. *Pembelajaran Kooperatif : Teori, riset dan Praktek*. Bandung : Nusa Media.