

**ARTIKEL**

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



**Oleh  
I Putu Putra Parmadi  
NIM 0816011084**

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

# MODEL KOOPERATIF NHT UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR BERGULING SENAM LANTAI

I Putu Putra Parmadi  
NIM. 0816011084

PENJASKESREK, FOK, Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah  
Undiksha Singaraja, Jalan Udayana Singaraja- Bali Tlp (0362) 32559  
e-mail: [putraparmadi90yahoo.com](mailto:putraparmadi90yahoo.com)

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas dengan bentuk guru sebagai peneliti. Pelaksanaan penelitian menggunakan 2 siklus yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi/observasi, refleksi. Subyek penelitian berjumlah 35 siswa terdiri dari 20 siswa putra dan 10 siswa putri. Hasil analisis data yang diperoleh adalah untuk persentase aktivitas belajar berguling senam lantai pada observasi awal siswa yang aktif 14 orang siswa (40%) pada siklus I siswa yang aktif 25 orang siswa (71,43%), kemudian pada siklus II 35 orang siswa (100%). Persentase hasil belajar mengalami peningkatan diantaranya aspek kognitif mengalami peningkatan sebanyak 24 orang siswa (68,57%), pada aspek afektif mengalami peningkatan sebanyak 14 orang siswa (40%) dan pada aspek psikomotor mengalami peningkatan sebanyak 13 orang siswa (37,14%). Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar siswa meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif NHT pada siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2012/2013.

**Abstrac :** This research is aims to improve the activity and learning results of roll floor gymnastics through application of cooperative learning model NHT on first grade students of SMAN 1 bebandem year 2012/2013. This research is classified into class action research with teacher act as researcher. The implementation of this research is using two cycles, including several step: planning , implementating, evaluating, and reflecting. This research subjects are 35 student that consist of 20 male and 15 female. The data analysis show that the percentage of learning activity of roll floor gymnastic is on initial observation the active students are 14 (40%); first cycle are 25 (71,43%); and then the second cycle are 35 (100%). The percentage of learning result is improved such as cognitive aspect improve about 24 students (68,57%), affective aspect improve about 14 students (40%), and psycomotoric aspect improve about 13 students (37,14%). Based on data analysis and disscussion can be concluded that the student's activity and learning result are improved through implementation of cooperative learning model NHT on first grade students of SMAN 1 bebandem year 2012/2013.

Kata kunci: kooperatif, NHT, aktivitas, hasil belajar, berguling senam lantai

## PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan hanya sarana penunjang tujuan pendidikan, melainkan juga mewujudkan pembangunan bangsa. Berbagai macam sarana dan rekomendasi sering diajukan dalam upaya peningkatan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah-sekolah termasuk perbaikan kurikulum, peningkatan kemampuan guru, penyediaan lapangan dan fasilitas pendukung.

Pembelajaran efektif terjadi apabila para pebelajar secara aktif terlibat dalam tugas-tugas yang bermakna dan aktif terlibat dalam berinteraksi dengan isi pelajaran (Santayasa, 2007:30). Ada berbagai usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam pengetahuan dan keterampilannya yang meliputi model pembelajaran, dan penyediaan fasilitas-fasilitas yang mendukung program pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun, semua belum dilakukan secara optimal dan masih kurangnya kreatifitas guru dalam memilih model pembelajaran yang tepat digunakan dalam proses pembelajaran.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Bebandem, aktivitas dan hasil belajar siswa yang

diperoleh saat melakukan observasi pada siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem yang berjumlah 35 orang, dimana aktivitas belajar yang diamati meliputi aktivitas visual, lisan, audio, metrik, mental serta emosional siswa saat menerima pelajaran. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan, aktivitas belajar siswa masih tergolong rendah ini dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar siswa berguling senam lantai pada siswa dalam kategori sangat aktif sebanyak 2 orang (5,71%), siswa dalam kategori aktif sebanyak 12 orang (34,29%), dan siswa dalam kategori cukup aktif sebanyak 16 orang (45,71%), siswa dalam kategori kurang aktif sebanyak 5 orang (14,29%) dan kategori sangat kurang aktif tidak ada. Rata-rata data aktivitas belajar berguling senam lantai secara klasikal diperoleh sebesar 5,86 yang berada pada kriteria  $5 \leq \bar{X} < 7$  yang tergolong kategori cukup aktif dan dikatakan belum mencapai keberhasilan. Sedangkan hasil belajar berguling senam lantai berdasarkan 3 ranah yang dinilai yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Pada ranah kognitif dinyatakan siswa yang tuntas 11 orang yaitu sebesar 31,43%, dan siswa yang tidak tuntas 17 orang yaitu sebesar 48,57%. ketuntasan siswa secara klasikal terhadap materi berguling senam lantai

sebesar 68,57% yang termasuk kategori cukup baik, pada ranah afektif siswa yang tuntas sebanyak 21 orang yaitu sebesar 60% dan yang tidak tuntas sebanyak 14 orang yaitu sebesar 40% yang termasuk kategori cukup baik, sedangkan aspek psikomotor dinyatakan tuntas sebanyak 21 orang yaitu sebesar 60% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 14 orang yaitu sebesar 40% sehingga belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75%. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada proses pembelajaran penjasorkes khususnya pada salah satu pembelajaran berguling senam lantai siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem, peneliti menemukan beberapa permasalahan yaitu siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran (kurang memperhatikan, dan kurang semangat melakukan aktivitas saat proses pembelajaran berlangsung), siswa cepat jenuh dalam mengikuti pembelajaran, pembelajaran masih bersifat konvensional, kurangnya model pembelajaran yang melibatkan siswa dalam kelompok belajarnya, kurangnya komunikasi dan kerjasama antar siswa dalam kelompok belajarnya yang mengakibatkan banyak siswa yang diam dan kurang aktif sehingga proses pembelajaran tidak dapat berjalan maksimal. Ini terbukti dengan masih banyak siswa yang tidak tuntas dalam pembelajaran berguling senam lantai baik

pada aspek afektif, kognitif maupun psikomotor.

Berdasarkan kendala-kendala atau kesulitan belajar yang diperoleh, maka peneliti mencoba salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan tersebut diatas yaitu dengan menerapkan model pembelajaran inovatif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran yaitu model pembelajaran kooperatif (*cooperatif learning*) tipe NHT. Model pembelajaran kooperatif tipe NHT pertama kali dikembangkan oleh Spenser Kagen. Dalam mengajukan pertanyaan kepada seluruh kelas, guru menggunakan struktur empat fase sebagai sintaks NHT yaitu: fase I penomoran, dalam fase ini guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok atau tim yang beranggotakan 3 hingga 5 orang dan memberikan mereka nomor sehingga setiap siswa dalam tim tersebut memiliki nomor berbeda. Fase II mengajukan pertanyaan, guru mengajukan sebuah pertanyaan kepada siswa, pertanyaan tersebut bisa dalam bentuk kalimat tanya atau bentuk arahan. Fase III berpikir bersama, siswa menyatukan pendapatnya terhadap jawaban pertanyaan itu, dan meyakinkan tiap anggota dalam timnya mengetahui jawaban tim. Fase IV menjawab, guru memanggil satu nomor tertentu, kemudian siswa yang nomornya sesuai mengacungkan tangannya dan

mencoba menjawab pertanyaan untuk seluruh kelas (Trianto, 2007: 62).

Peneliti memilih model pembelajaran kooperatif tipe NHT dikarenakan model pembelajaran ini dapat melibatkan lebih banyak siswa dalam menelaah materi yang tercakup dalam suatu pelajaran dan mengecek pemahaman mereka terhadap isi pelajaran tersebut, memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling membagikan ide-ide dan mempertimbangkan jawaban yang paling tepat. Selain itu juga mendorong siswa untuk meningkatkan semangat kerjasama mereka.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar berguling senam lantai pada siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Secara singkat penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara profesional (Kanca, 2010: 108). Menurut Ojan SN (dalam Kanca, 2010: 115)

mengatakan bahwa ada empat bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu (1) Guru sebagai peneliti, (2) Penelitian tindakan kolaboratif, (3) Simultan terintegrasi. (4) Administrasi sosial eksperimental. Jenis penelitian yang digunakan adalah peneliti sebagai guru. Peneliti berperan sebagai guru terlibat secara penuh dalam proses perencanaan, aksi (tindakan), observasi/evaluasi dan refleksi. Penelitian tindakan kelas pada dasarnya merupakan salah satu cara untuk menjadikan pembelajaran menjadi lebih efektif yang akan dilihat dari kemajuan yang telah dicapai siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2012/2013 dalam pembelajaran berguling senam lantai di lapangan Sekolah SMA Negeri 1 Bebandem.

Data penelitian yang diperoleh untuk aktivitas belajar berguling dinilai oleh 2 orang observer yaitu 2 orang guru penjasorkes SMA Negeri 1 Bebandem dengan menggunakan lembar observasi aktivitas belajar siswa. Caranya dengan mengamati secara langsung kegiatan yang dilakukan siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Dimana penilaiannya dilakukan dengan melihat deskripsi dari lembar observasi aktivitas belajar siswa yang tertuang di dalam instrumen penelitian yang terdiri dari *visual* (melihat), *oral* (lisan), *audio*

(mendengarkan), metrik, mental, dan emosionalnya, kegiatan ini dituangkan dalam lembar observasi aktivitas belajar siswa.

Penilaian terhadap hasil belajar aspek kognitif dilakukan oleh peneliti itu sendiri. Penilaian untuk aspek kognitif dilakukan pada saat proses pembelajaran yaitu pada fase evaluasi pertemuan kedua pada siklus I dan pertemuan kedua pada siklus II dengan menggunakan *assesment* penilaian aspek kognitif yaitu berupa tes essay terkait dengan materi berguling senam lantai

Data penelitian yang diperoleh untuk hasil belajar berguling berdasarkan ranah afektif dinilai oleh peneliti sendiri yang dilakukan pada pertemuan kedua pada siklus I dan siklus II dengan menggunakan format *assesment* afektif

Data hasil belajar aspek psikomotor siswa diperoleh berdasarkan hasil penelitian yang berpedoman pada assesmen berguling ke depan dan berguling ke belakang. Penilaian dilakukan oleh tiga orang evaluator yang memiliki kualifikasi di bidang senam lantai, yaitu 2 orang guru penjasorkes SMA Negeri 1 Bebandem dan 1 orang dosen dari Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha Singaraja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis data aktivitas belajar berguling senam lantai siklus I diperoleh data aktivitas belajar dengan kategori individu sebagai berikut: kategori sangat aktif 8 orang (22,86%), aktif 17 orang (48,57%), cukup aktif 10 orang (28,57%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Rata-rata aktivitas belajar pada siklus I yaitu 6,91 yang berada pada kategori cukup aktif.

Tabel 1.1 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai pada Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	$\bar{X} \geq 9$	8	22,86	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	17	48,57%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	10	28,57%	Cukup Aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	0%	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	0%	Sangat Kurang Aktif
Jumlah		35	100%	

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar aspek kognitif berguling senam lantai siklus I diperoleh data hasil belajar aspek kognitif dengan kategori individu sebagai berikut: kategori sangat 8 orang (22,86%), aktif 14 orang (40%), cukup aktif 13 orang (37,14%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi berguling senam lantai aspek kognitif yaitu 62,86%.

Tabel 1.2 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Aspek Kognitif pada Siklus I

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85%-100%	8	22,86%	Sangat Baik	62,86% Tuntas
2	75%-84%	14	40,00%	Baik	
3	65%-74%	13	37,14%	Cukup	37,14% Tidak Tuntas
4	55%-64%	-	0,00%	Kurang	
5	0%-54%	-	0,00%	Sangat Kurang	
Jumlah		35	100%		

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar berguling senam lantai aspek afektif siklus I diperoleh data hasil belajar aspek afektif dengan kategori individu sebagai berikut: kategori sangat aktif 4 orang (11,43%), aktif 22 orang (62,86%), cukup aktif 9 orang (25,71%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi berguling senam lantai aspek afektif yaitu 74,29%.

Tabel 1.3 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Aspek Afektif pada Siklus I

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85%-100%	4	11,43%	Sangat Baik	74,29% Tuntas
2	75%-84%	22	62,86%	Baik	
3	65%-74%	9	25,71%	Cukup	25,71% Tidak Tuntas
4	55%-64%	-	0%	Kurang	

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
5	0%-54%	-	0%	Sangat Kurang	
Jumlah		35	100%		

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar berguling senam lantai aspek psikomotor siklus I diperoleh data hasil belajar aspek psikomotor dengan kategori individu sebagai berikut: kategori sangat aktif 6 orang (17,14%), aktif 19 orang (54,29%), cukup aktif 10 orang (28,57%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi berguling senam lantai aspek psikomotor yaitu 71,43%.

Tabel 1.4 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Aspek Psikomotor pada Siklus I

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85%-100%	6	17,14%	Sangat Baik	71,43% Tuntas
2	75%-84%	19	54,29%	Baik	
3	65%-74%	10	28,57%	Cukup	28,57% Tidak Tuntas
4	55%-64%	-	0%	Kurang	
5	0%-54%	-	0%	Sangat Kurang	
Jumlah		35	100%		

Pada siklus II dilakukan tindakan yang sesuai hasil refleksi dari tindakan siklus I. Dari tindakan tersebut terjadi peningkatan pada aktivitas dan hasil belajar. Berdasarkan hasil analisis data aktivitas belajar berguling senam lantai

siklus II diperoleh data aktivitas belajar dengan kategori individu sebagai berikut: pada kategori sangat aktif 11 orang (31,43%), aktif 24 orang (68,57%), cukup aktif, kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Rata-rata aktivitas belajar pada siklus II yaitu 8,36 yang berada pada kategori aktif.

Tabel 1.5 Data Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai pada Siklus II

No	Kriteria	Jumlah siswa	Persentase (%)	Ket.
1	$\bar{X} \geq 9$	11	31,43%	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	24	68,57%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	-	0%	Cukup Aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	0%	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	0%	Sangat Kurang Aktif
Jumlah		35	100%	

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar berguling senam lantai aspek kognitif siklus II diperoleh data hasil belajar aspek kognitif dengan kategori individu sebagai berikut: pada kategori sangat aktif 12 orang (34,29%), aktif 23 orang (65,71%), cukup aktif, kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi berguling senam lantai aspek kognitif yaitu 100%.

Tabel 1.6 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Aspek Kognitif pada Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85%-100%	12	34,29%	Sangat Baik	100% Tuntas
2	75%-84%	23	65,71%	Baik	
3	65%-74%	-	0%	Cukup	0% Tidak Tuntas
4	55%-64%	-	0%	Kurang	
5	0%-54%	-	0%	Sangat Kurang	
Jumlah		35	100%		

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar berguling senam lantai aspek afektif siklus II diperoleh data hasil belajar aspek afektif dengan kategori individu sebagai berikut: kategori sangat aktif 8 orang (22,86%), aktif 27 orang (77,14%), cukup aktif, kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi berguling senam lantai aspek afektif yaitu 100%.

Tabel 1.7 Data Hasil Belajar Berguling Senam Lantai Aspek Afektif pada Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Ket.
1	85%-100%	8	22,86%	Sangat Baik	100% Tuntas
2	75%-84%	27	77,14%	Baik	
3	65%-74%	-	0%	Cukup	0% Tidak Tuntas
4	55%-64%	-	0%	Kurang	
5	0%-54%	-	0%	Sangat Kurang	
Jumlah		35	100%		

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar berguling senam lantai aspek



psikomotor siklus II diperoleh data hasil belajar aspek psikomotor dengan kategori individu sebagai berikut: kategori sangat aktif 11 orang (31,43%), aktif 23 orang (65,71%), cukup aktif 1 orang (2,86%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi berguling senam lantai aspek psikomotor yaitu 97,14%.

Tabel 1.8 Data Hasil Belajar Aspek Psikomotor Senam Lantai pada Siklus II

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1	85%-100%	11	31,43%	Sangat Baik	97,14% Tuntas
2	75%-84%	23	65,71%	Baik	
3	65%-74%	1	2,86%	Cukup	2,86% Tidak Tuntas
4	55%-64%	-	0%	Kurang	
5	0%-54%	-	0%	Sangat Kurang	
Jumlah		35	100%		

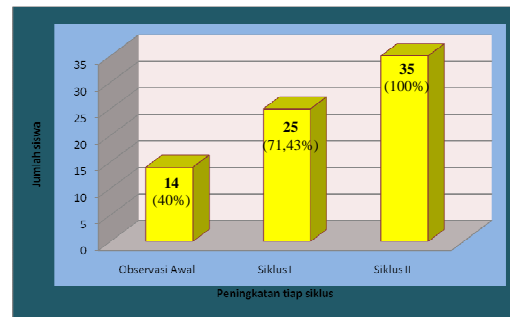
## Pembahasan

Pada observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bebandem pada siswa kelas X D diketahui bahwa aktivitas belajar secara klasikal tidak aktif dan hasil belajar secara klasikal tidak tuntas. Hal ini dikarenakan guru masih menggunakan model pembelajaran konvensional sehingga pembelajaran terlihat tidak efisien. Untuk itu peneliti mencoba atau menuangkan ide dengan menerapkan model pembelajaran yang

inovatif dengan model pembelajaran kooperatif khususnya tipe NHT merupakan model pembelajaran dimana setiap siswa dalam pembelajarannya dikelompokkan.

Dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT aktivitas dan hasil belajar menjadi lebih baik dari observasi awal. Pada siklus I aktivitas belajar masih tidak aktif dikarenakan masih ada 10 orang siswa yang tidak aktif namun dengan diberikan tindakan pada siklus II aktivitas belajar meningkat, sehingga 35 siswa menjadi aktif.

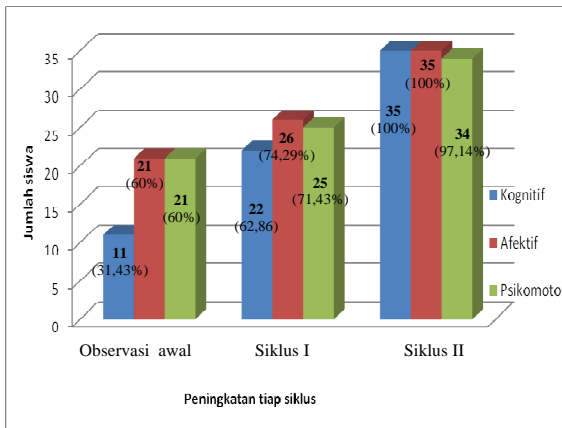
Gambar 1.1 Peningkatan Aktivitas Belajar Berguling Senam Lantai



Sedangkan untuk hasil belajar Persentase hasil belajar mengalami peningkatan diantaranya aspek kognitif mengalami peningkatan sebanyak 24 orang siswa (68,57%), pada aspek afektif mengalami peningkatan sebanyak 14 orang siswa (40%) dan pada aspek psikomotor mengalami peningkatan sebanyak 13 orang siswa (37,14%). Pada

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

Gambar 1.2 Peningkatan Hasil Belajar Berguling Senam Lantai



Berdasarkan uraian tersebut, ini berarti bahwa tingkat penguasaan materi berguling senam lantai pada siklus II sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan pada mata pelajaran Penjasorkes di kelas SMA Negeri 1 Bebandem, 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 (KKM). Karena sudah tercapainya target yang ditentukan maka penelitian ini dihentikan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah direncanakan sebelumnya. pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri

dan beraktivitas sendiri kepada siswa (Hamalik, 2005: 171).

Hasil penelitian ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya, diantaranya: (1) Rupawan, I Nyoman (2012: 105) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar lompat jauh (gaya jongkok dan menggantung) meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas V SD Negeri 1 Tegallingsah tahun pelajaran 2011/2012, (2) Suardana, I Komang (2012: 92) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling (*roll*) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2011/2012, (3) Pande Ardiyana, I Kadek (2012: 102) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar *passing chest pass* dan *overhead pass* bolabasket meningkat melalui model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Rendang tahun pelajaran 2011/2012

## Simpulan

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

Aktivitas belajar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa

kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2012/2013.

Hasil belajar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa kelas X D SMA Negeri 1 Bebandem tahun pelajaran 2012/2013.

Saran peneliti diharapkan kepada guru penjasorkes bisa menerapkan model pembelajaran NHT karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hamalik, Oemar. 2005. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodelogi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Pande Adriyana, I Kadek. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bolabasket Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Rendang tahun Pelajaran 2011-2012*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha Singaraja.
- Rupawan, I Nyoman. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tegallingah Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha Singaraja.
- Santyasa dan Sukadi. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Singaraja: Undiksha.
- Suardana, I Komang. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Mengguling (Roll) Senam Lantai Pada Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2011-2012*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Undiksha Singaraja.
- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.