

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE  
NUMBERED HEAD TOGETHER (NHT) DENGAN BANTUAN  
MEDIA VIDEO DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL  
BELAJAR AKTIVITAS RITMIK PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII E SMP NEGERI 7 SINGARAJA  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**



**OLEH**

**AITER ASMIRA WANDIK**

**NIM 1916013001**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA**

**FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2023**

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE  
NUMBERED HEAD TOGETHER (NHT) DENGAN BANTUAN  
MEDIA VIDEO DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL  
BELAJAR AKTIVITAS RITMIK PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII E SMP NEGERI 7 SINGARAJA  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**



**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

**Oleh  
Aiter Asmira Wandik  
NIM 1916013001**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA  
FAKULTAS OLAMRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

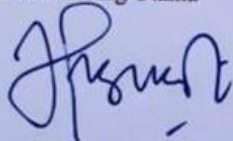
**2023**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

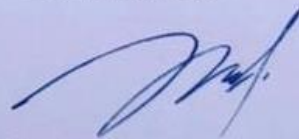
Pembimbing Utama



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198008112008121001

Pembimbing Wakil



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd.

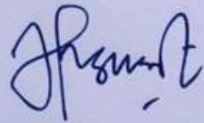
NIP. 198403032008122004

**LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI**

Skripsi Oleh Aiter Asmira Wandik  
Telah di pertahankan di depan dewan penguji  
Singaraja, 11 Oktober 2023

Singaraja, 11 Oktober 2023

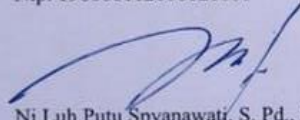
Dewan Penguji



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd

(Ketua)

Nip. 198008112008121001



Ni Luh Putu Snyanawati, S. Pd., M.Pd

(Anggota)

Nip. 198403032008122004



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or

(Anggota)

Nip. 196804081997031002



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd

(Anggota)

Nip. 198705222015042004

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 20 September 2023

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd, M.Or  
NIP. 19850308201903005

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Numbered Head Together* (NHT) dengan Bantuan Media Video dalam upaya meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik pada Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 11 Oktober 2023

Yang membuat pernyataan



Aiter Asmira Wandik

NIM. 1916013001

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Numbered Head Together* (NHT) dengan Bantuan Media Video dalam upaya meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik pada Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023”** dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah di tentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu seiring dengan selesainya penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang memberikan kesempatan peneliti untuk mengikuti Pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Sekaligus Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan , dan dorongan, serta motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Gede dody Trisna M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberika

bimbingan, petunjuk, bantuan dan dorongan serta motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk bantuan arahan, dan dorongan serta motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan pelayanan di bidang administrasi akademik dan non akademik dan selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, masukan, dorongan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini terwujud
8. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberi pelayanan administrasi akademik dan non akademik jurusan dan selaku Pembimbing wakil yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dorongan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini terwujud.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah



memberikan arahan dan motivasinya yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

10. Dewan penguji yaitu: Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd., yang telah banyak memberikan masukan saran dan kritik dalam penyempurnaan skripsi ini, sehingga peneliti boleh menyelesaikannya.
11. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
12. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Drs. I Ketut Surya Panca kepala biro akademik, kemahasiswaan perencanaan dan Kerjasama undiksha dan Gede Sada Wijaya, S.E., M.M biro akademik dan kemahasiswaan, sekaligus pengurus beasiswa afirmasi adik papua dan 3T undiksha yang telah banyak memberikan motivasi, saran, kritik, dorongan, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd Kepala SMP Negeri 7 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan observasi dan pengambilan data di SMP Negeri 7 Singaraja.
15. Made Edi Sudarsana, S.Pd., Guru PJOK SMP Negeri 7 Singaraja yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam proses observasi awal dan pengambilan data berlangsung di SMP Negeri 7 Singaraja.

16. Semua peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023 yang telah menjadi subjek dalam penelitian ini
17. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
18. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril dan materi dalam penyusunan skripsi ini.
19. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pemikirannya maupun motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan oleh karena itu peneliti mengharapkan segala kritik dan saran serta masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

Singaraja, 11 Oktober 2023



Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
KATA PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PRAKATA .....	viii
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
2.1 Model Pembelajaran Kooperatif <i>Numbered Head Together</i> (NHT) .....	11
2.2 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	17
2.3 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	20
2.4 Sistematisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	22
2.5 Konsep Belajar Gerak.....	26
2.6 Hasil Belajar .....	29
2.7 Aktivitas Ritmik .....	32
2.8 Senam SKJ Pelajar 2021 .....	34

2.9 video pembelajaran .....	38
2.10 Kerangka Berpikir .....	40
2.11 Penelitian Yang Relavan.....	44
2.12 Hipotesis Tindakan .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	47
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	53
3.3 Subjek dan Objek Penelitian .....	53
3.4 Prosedur Penelitian .....	53
3.5 Identifikasi Variabel .....	62
3.6 Devinisi Oprasional Variabel .....	63
3.7 Instrumen Penelitian .....	63
3.8 Fasilitas dan Alat Penelitian .....	70
3.9 Teknik Pengumpulan Data .....	71
3.10 Teknik Analisis Data .....	72
3.11 Kriteria Ketuntasan Minimal .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
4.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	76
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	77
4.3 Pembahasan .....	86
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>91</b>
5.1 Rangkuman .....	91
5.2 Simpulan .....	92
5.3 Saran .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Langkah-Langkah Model Pembelajaran Tipe NHT .....	15
3.1 Asesmen Penilaian Aktivitas Ritmik ( <i>Senam Kebugaran Jasmani</i> ) .....	65
3.2 kisi-kisi lembar pertanyaan senam SKJ pelajar dengan hitungan .....	66
3.3 Penilaian Sikap.....	69
3.4 Penilaian Keterampilan .....	69
3.5 Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) .....	74
4.2 Hasil Analisis Data Siklus I .....	77
4.3 Hasil Analisis Data Siklus II .....	81
4.4 Peningkatan Hasil Belajar Observasi Awal Siklus I dan Siklus II.....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	43
3.1 Rancangan Penelitian Tindakan Kelas .....	52
4.2 Diagram Batang Hasil Analisi Data Siklus I .....	78
4.3 Diagram Batang Hasil Analisi Data Siklus II .....	82
4.4 Diagram Batang Hasil Belajar Obsevasi Awal Siklus I dan Siklus II .....	86

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01. Pelaksanaan Tindakan .....	50
02. Surat Tugas .....	98
03. Surat Ijin Observasi Awal .....	99
04. Surat Ijin Penelitian .....	100
05. Daftar Nama Pembagian Kelompok Siklus I .....	101
06. Daftar Nama Pembagian Kelompok Siklus II .....	102
07. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	103
08. Instrumen Penilaian Pengetahuan .....	113
09. Instrumen Penilaian Sikap dan Keterampilan .....	115
10. Daftar Hadir Peserta Didik .....	118
11. Asesmen Penilaian .....	120
12. Langkah-Langkah Model Pembelajaran NHT .....	122
13. Dokumentasi Penelitian .....	124