



Pengaruh *Personalize System For Inruction Model* dalam Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Kebugaran Jasmani SMA 4 Karawang

Firda Triwulandari¹, Furqon Dwi Fathoni², Ega Trisna Rahayu³,
Asep Suherman⁴

^{1,2,3,4} Mahasiswa dan Dosen Universitas Siangperbangsa Karawang

Abstract

Received: 23 Oktober 2023
Revised: 30 Oktober 2023
Accepted: 06 November 2023

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang melakukan aktifitas tertentu, kebugaran jasmani seseorang akan mengalami peningkatan jika melakukan Latihan secara rutin, aktifitas rutin jarang dilakukan Latihan fisik. Kebugara jasmani sangat menentukan penampilan seseorang, seseorang yang bugar jasmani akan dapat tampil semangat dan produktif dalam aktifitas sehari – hari. Kebugaran dibagi menjadi 2 katagori yaitu : kebugaran yang berhubungan dengan Kesehatan atau helsth firness dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau skill related fitness. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri – ciri sebagai berikut : (1) cukup kuat dalam melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian yang melelahkan, (3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) memiliki daya control mengkoordinasikan Gerakan tubuh dengan mulu. Metodologi juga merupakan analisis teroritis mengenai suatu cara untuk metode.

Keywords: *Personalize System, Inruction, Kebugaran Jasmani*

(*) Corresponding Author: firdatriwulandari@gmail.com

How to Cite: Triwulandari, F., Fathoni, F. D., Rahayu, E. T., & Suherman, A. (2023). Pengaruh Personalize System For Inruction Model dalam Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Kebugaran Jasmani SMA 4 Karawang. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10115055>.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang amat penting bagi manusia dalam segala aspek kehidupannya. Pendidikan memberi pengaruh yang besar bagi manusia agar mampu bertahan hidup dengan membangun interaksi yang baik dengan sesamanya sehingga kebutuhan hidupnya terpenuhi dengan mudah. Idealnya, pendidikan sudah diberikan sejak dini supaya nilai yang ada di dalam pendidikan tersebut semakin mudah diterapkan di usia dewasa (Marwah et al., 2018). Pendidikan juga merupakan salah satu faktor utama dalam diri manusia yang mampu berjuang untuk kemajuan dan pembangunan bangsa. Bangsa dibentuk dari suatu kualitas sumber daya manusia yang mendapatkan pendidikan yang baik dalam bentuk formal, nonformal, maupun informal.

Pemerintah sudah menyadari pentingnya pendidikan bangsa ini untuk terus hidup maju dan berubah menjadi kearah yang lebih baik. Peran pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan.

Dalam dunia pendidikan pasti tidak asing dengan sebutan guru yang bertugas sebagai pendidik di sekolah (Ilmiah & Pendidikan, 2023).

Pendidikan jasmani merupakan contoh yang dapat ditunjukkan bahwa pendidikan terjadi secara tidak langsung. Menurut (Samsudin, Rejeki, & Purnama, 2019) Pendidikan Jasmani adalah teknik pembelajaran dengan aktivitas jasmani untuk menambah kualitas kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku yang meningkatkan hidup sehat dan aktif, mental dan jasmani olahraga dan kecerdasan emosional. Sedangkan (Winarno, 2006: 33) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah bagian dari sistematika yang terstruktur dari keseluruhan alur pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk menggapai tujuan. Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk memelihara individu pada tingkat organisasi, neuromuskular, intelektual dan emosional. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani yang dimaksud adalah proses pembelajaran yang dilaksanakan setiap satuan pendidikan yang mengandung nilai afektif, kognitif, dan psikomotor untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik dan mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani memiliki tujuan utama yaitu tercapainya pembelajaran yang optimal Pendidikan jasmani memiliki 7 ruang lingkup salah satunya aktivitas pengembangan yang didalamnya terdapat aktivitas kebugaran jasmani, sikap tubuh, dan bentuk postur serta aktivitas lainnya (Bayu Mahardika, 2021).

meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik dan mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani memiliki tujuan utama yaitu tercapainya pembelajaran yang optimal Pendidikan jasmani memiliki 7 ruang lingkup salah satunya aktivitas pengembangan yang didalamnya terdapat aktivitas kebugaran jasmani, sikap tubuh, dan bentuk postur serta aktivitas lainnya. Pendidikan jasmani tidak hanya dapat dilakukan di sekolah sebagai mata pelajaran wajib tetapi terdapat pada ekstrakurikuler (Ilham et al., 2022)

Salah satu model yang efektif untuk pengajaran Kebugaran Jasmani adalah model pembelajaran Personalized system for Instruction (PSI) Personalized System for Instructions (PSI) adalah metode pembelajaran yang menggunakan sistem modular dimana siswa dibantu oleh seorang tutor dapat berupa guru atau teman satu kelas (Lubis et al., 2018). Selain itu, model PSI adalah "This system of instruction which is person oriented. It is more emphasis on the individualization of instruction than other methods in higher education. The instruction is tailored to the need and ability of the individual learner" (Widyati, 2013). Artinya, model pembelajaran PSI ini adalah model pembelajaran yang dirancang untuk orang perseorangan. Model ini lebih menekankan pada proses belajar individu pada Sekolah Menengah Atas (SMA) (Putro & Lumintuarsa, 2013) (Ilham et al., 2022).

Personalized system individualized merupakan desain yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan potensi dirinya melalui tugas gerak (Ginanjar, 2019). Tugas pembelajaran diperoleh dari tugas analisis untuk setiap keterampilan dan wilayah pengetahuan untuk mendukungnya, menentukan isi dari bahan ajar yang akan disampaikan. Setiap modul tugas pembelajaran harus berisi informasi dalam suatu format yang berupa persiapan, struktur tugas, analisis kesalahan, dan kriteria penampilan yang dituangkan dalam bentuk tertulis (Asrul et al., 2014). Tujuan dasar rancangan personalized system for Individualized (PSI) yaitu agar siswa

belajar mandiri pada waktu yang sama, guru juga bisa menggunakan hubungan yang baik dengan para siswa yang membutuhkannya terutama dalam pendidikan jasmani (Sobarna, 2016)(Rustiawan et al., 2020).

Model pembelajaran direct instruction adalah model pembelajaran yang berpusat pada guru sedangkan siswa mengikuti instruksi yang yang diberikan guru dengan adanya komunikasi serta tergantung dari kemampuan pengajaran guru itu sendiri (Sidik NH. & Winata, 2016). Pembelajaran direct instruction adalah model pembelajaran yang sangat sederhana namun banyak diterapkan oleh guru karena di dalamnya terkandung pembelajaran perilaku seperti siswa terkonsentrasi pada guru, interaksi guru dengan siswa secara langsung, kepercayaan siswa terhadap guru (Zahriani, 2014). Model ini juga membantu dalam meningkatkan kemampuan siswa pada pengembangan pengetahuan dalam dirinya dengan cara belajar secara langsung (Pritandhari, 2017)(Rustiawan et al., 2020).

Kebugaran jasmani suatu bangsa dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan suatu bangsa. Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatankegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik (Zainul, 2018)

METODE PENELITIAN

kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivitas (data konkrit), data penelitian berupa angka – angka yang akan diukur menggunakan statistic sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Data yang diperoleh dalam penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data dari hasil observasi secara langsung dengan sasaran siswa kelas 10 IPA sekolah SMAN 4 Karawang. Pengolahan data yang dilakukan diambil dari model pembelajaran Direct Instruction model, model pembelajaran langsung adalah suatu model yang dapat membentuk peserta didik untuk mempelajari serta menguasai keterampilan dasar dan mendapatkan sebuah informasi selangkah demi selangkah. Pembelajaran ini menuntut seorang guru untuk memiliki keahlian, kreatifitas, dan keterampilan serta kreatifitas dalam materi. Model ini tidak hanya sekedar kata saja, tetapi bisa menggunakan dalam bentuk demonstrasi, praktik, maupun kerja kelompok. Dengan demikian direct instruction model mengarahkan siswa untuk mempelajari suatu keterampilan dasar memperoleh informasi yang di dapat diajarkan selangkah demi selangkah dalam situasi pembelajaran Pendidikan jasmani.

Dalam penelitian ini Teknik pengumpulan data instrumennya menggunakan pretest dan posttest. Pre test ini dilakukan sebelum kegiatan praktikum dilakukan, untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang belum dipraktikan. Dan proses dilakukan setelah kegiatan praktikum untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang sudah disampaikan.

HASIL & PEMBAHASAN

Dengan menggunakan pendekatan perlakuan pembelajaran berbasis modul, hasil tes dari pretest dan posttest digunakan untuk menghasilkan data tentang keterampilan aktifitas kebugaran jasmani untuk peserta penelitian.

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Test Project Based Learning	Pretest	.324	17	<.001	.770	17	<.001
	PostTest	.229	17	.018	.867	17	.020

a. Lilliefors Significance Correction

Karena nilainya kurang dari 0,05 dan nilai Sig untuk nilai Pretest < 0.01 dan nilai Posttest 018, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data nilai Pretest dan Posttest berdistribusi berdasarkan tabel output “Test of Normality” pada Shapiro Bagian uji -Wilk. Oleh karena itu, kondisi atau asumsi kenormalan Uji telah terpenuhi.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test Project Based Learning	Based on Mean	.595	1	32	.446
	Based on Median	.000	1	32	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	27.279	1.000
	Based on trimmed mean	.437	1	32	.513

Berdasarkan output diatas, ketahui nilai sig, Based on Mean untuk variabel hasil test kebugaran jasmani adalah sebesar 0,446 (nilai ini sama seperti uji homogenitas dengan cara yang pertama). Karena nilai Sig, 0,446 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil test kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas adalah Homogen.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon

1. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari < 0,05, maka Ha diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari > 0,05, maka Ha ditolak

Test Statistics^a

	POSTTEST - PRETEST
Z	-3,398 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output “ Test Stastics “ diatas, diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih keci dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “ Ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil test kebugaran jasmani untuk pretest dan posttest.

KESIMPULAN

Menurut penelitian yang disebutkan di atas, menggunakan pendekatan berbasis proyek dalam kurikulum merdeka. Bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh yang maksimal untuk Siswa SMAN 4 Karawang mengacu pada hasil pengolahan dan analisis data menarik kesimpulan, bahwa hasil uji panduan anda memperoleh nilai sig 0,001 yang berarti lebih kecil dari $< 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Mahardika. (2021). Jurnal bu ega 2. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 7(1), 391–402.
- Ilham, F., Shiddiq, A., Rahayu, E. T., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *jurnal bu ega* 3. 3, 24–31. fadilahilham2001@gmail.com 0AKeterangan
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2023). *jurnal I bu ega* 1. 9(4), 83–89.
- Marwah, S. S., Syafe'i, M., & Sumarna, E. (2018). ref jurnal 1. *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.17509/t.v5i1.13336>
- Rustiawan, H., Risma, R., & Nursasih, I. D. (2020). ref jurnal 2. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i1.4923>
- Zainul, A. (2018). ref jurnal 3. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.