



Pengaruh Model *Personalized System For Instruction* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Esktrakulikuler Beladiri Karate Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemic Covid-19

Hesti Nur Utami¹, Ega Trisna Rahayu², Saepul Ma'mun³

¹ Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang

^{2,3} Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang

*Email: hestiutami2219@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 18 Agustus 2021

Direvisi: 25 Agustus 2021

Dipublikasikan: September 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5482378

Abstract:

This study means to determine the effect of the personalized system for instruction models on improving students' physical fitness in karate extracurricular activities at SMA Negeri 1 Purwakarta. The method used in this research is experimental with one group pretest posttest design. The population in this study were students who took karate extracurricular at SMA Negeri 1 Purwakarta, and the sample used in this study was 17 participants who took part in karate extracurricular where the sampling technique adopted was purposive random sampling. The instrument used in this study was a high school physical fitness test. Statistical analysis used to test the hypothesis using the t test with the results $t_{(count)} < t_{table}$ $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected. So that the results of the study show that there is an effect of the personalized system for instruction model on increasing students' physical fitness in karate extracurricular activities at SMA Negeri 1 Purwakarta.

Keywords: *physical education, Personalized System For Instruction models, physical fitness*

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia diselenggarakan untuk menyusun kecerdasan suatu bangsa dan secara tidak langsung berkata tentang kemajuan suatu bangsa, disamping itu masih banyak

masyarakat Indonesia terutama melangsungkan hidup dan tinggal di pelosok nusantara kesulitan untuk mendapat akses pendidikan yang layak dan tidak dapat terjangkau. Pendidikan adalah hal yang sangat dibutuhkan setiap generasi, tidak hanya generasi muda saja yang

memerlukan pendidikan karena seluruh generasi memerlukan pendidikan, dapat dikatakan pendidikan merupakan pondasi yang mendasar yang harus dimiliki seluruh generasi.

Pendidikan merupakan sebuah permintaan yang harus dilakukan bagi siswa sejak usia dini dalam artian pendidikan diibaratkan sebagai alat untuk menghantarkan manusia kepada kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya tentunya dengan cara pemanfaatan yang benar dan diiringi kerja keras. Menurut Ki Hajar Dewantara "...alat untuk mengarahkan segala energi sebagai takdir...", sejak dini manusia sebenarnya sudah mendapatkan pendidikan secara tidak langsung karena pendidikan membuat setiap manusia memiliki pengetahuan, etika dan pengalaman dalam menjalankan kehidupan.

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 Jasmani Pendidikan adalah bagian dari sistematis 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. Pendidikan jasmani tidak hanya dapat dilakukan disekolah sebagai mata pelajaran wajib tetapi terdapat pada ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler ialah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam belajar dan memiliki tujuan agar meningkatkan serta menambah potensi yang dimiliki siswa, menumbuhkan tujuan pendidikan nasional untuk mewujudkan manusia Indonesia yang utuh dan dapat dikatakan bahwa ekstrakurikuler sebagai sarana penyalur bakat dan minat untuk mencapai prestasi di bidangnya. Menurut (Septiyani S, G. Simanjuntak, 2016) kegiatan ekstrakurikuler dilakukan oleh sekolah atau mahasiswa di samping standar waktu belajar program. Sejalan dengan pendapat (Ramdani, 2016) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh siswa di luar kegiatan ekstrakurikuler biasa sebagai perpanjangan dari kegiatan ekstrakurikuler, dan pandangannya mengikuti pembelajaran terarah dengan tujuan mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan siswa yang melampaui manfaat yang dikembangkan oleh kurikulum. Pengertian ekstrakurikuler didukung oleh (Pramulyarso, 2016) yang menyatakan bahwa bertujuan untuk membantu siswa tumbuh sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minatnya di luar kelas yakni bermaksud untuk berkontribusi pada pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang diselenggarakan oleh suatu instansi pendidikan di sekolah. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian

ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam sekolah yang bermaksud untuk mengembangkan, meningkatkan serta mengasah bakat peserta didik dan menciptakan manusia yang seutuhnya melalui kegiatan yang diadakan oleh satuan pendidikan.

Salah satu kegiatan tersebut adalah dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Purwakarta tahun 2021 yaitu ekstrakurikuler karate. Kecakapan agar siswa dapat dikembangkan dengan ikut kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan lainnya diluar sekolah. Sehingga prestasi belajar peserta didik tidak hanya terkait dengan pencapaian pada mata pelajaran di sekolah, akan tetapi seberapa maksimal peserta didik dapat meningkatkan potensi serta meningkatkan kebugaran yang dimilikinya sehingga dengan memiliki tingkat kebugaran yang baik mereka juga dapat meraih prestasi lewat kegiatan ekstrakurikuler yang dinaungi oleh sekolah dengan optimal. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan pada berbagai konteks, yang disesuaikan dengan keperluan pihak sekolah yang berkaitan diantaranya adalah ekstrakurikuler karate. Peserta didik yang ikut ekstrakurikuler karate ada yang memang tingkat kebugarannya sangat baik maupun kurang baik. Kegiatan ekstrakurikuler ini mengharapkan peserta didik memperoleh kognitif dan pengalaman yang pada suatu saat nanti bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari maupun kariernya dimasa yang akan datang.

Kondisi saat ini memaksakan peserta didik untuk belajar dirumah yang dinamakan pembelajaran daring (dalam jaringan) dimana tidak ada peserta didik yang datang kesekolah, pandemic ini memunculkan pro dan kontra tentang efektifitas belajar yang dilakukan sekolah melalui metode daring. Tidak sedikit orang tua yang mengeluh dengan kondisi

pembelajaran yang dilakukan dirumah, banyak peserta didik juga yang tidak melakukan kewajibannya sebagai murid untuk menyelesaikan tugasnya disamping itu guru pun sulit mengontrol dan memberikan penilaian terhadap peserta didik.

Pengertian karate dilengkapi oleh (Manullang, 2017) Karate adalah seni beladiri tanpa menggunakan senjata serta memaksimalkan gerakan tubuh untuk melakukan hindaran, tangkisan, tendangan dan melakukan serangan yang mematikan. Sedangkan Afriliana (2011: 1) yang dikutip dari (Syahrowandi, 2019) olahraga karate adalah cabang olahraga yang berkembang pada masyarakat sejak 1964 yang dipopulerkan oleh mahasiswa Indonesia yang telah menamatkan pendidikan di Jepang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian dari beladiri karate adalah cabang olahraga beladiri yang mengutamakan serangan diantaranya terdapat pukulan, tendangan, dan tangkisan serta merupakan olahraga keras dibidang beladiri.

Disamping itu, dampak pandemic pun mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Purwakarta khususnya ekstrakurikuler karate dimana kegiatan ekstrakurikuler karate tidak berjalan seperti biasanya dan peserta didik yang memilih ekstrakurikuler ini tidak bisa datang untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi yang mengakibatkan ekstrakurikuler ini terhenti untuk sementara. Dalam hal ini peningkatan kebugaran jasmani dinilai penting dan merupakan kebutuhan manusia pada dasarnya, serta tidak melihat kalangan.

Salah satu upaya agar mengetahui kepada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan dilakukannya tes kebugaran jasmani, pada tes yang dijalankan perlu diterapkan metode ataupun model pembelajaran. Dengan menerapkan model pembelajaran, disisi lain membantu dalam

berlangsungnya tes tersebut, model pembelajaran yang diapudiharapkan dapat menambah serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Purwakarta sehingga tujuan tercapai dengan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 1 Purwakarta. Penelitian yang dilakukan oleh (Sobarna, 2016) yang menunjukkan bahwa model PSI lebih efektif dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional dengan hasil uji t yang diperoleh $0.000 < 0.05$.

Pada penelitian ini model pembelajaran yang digunakan adalah *Personalized System For Instruction*. Dimana model ini merupakan model pembelajaran yang berpacu pada sebuah modul yang diberikan guru kepada siswa sehingga sifat kemandirian siswa akan muncul. Seperti yang diungkapkan oleh (Ruhyan & Yudiana, 2017) PSI (Personal System for Instruction) merupakan model yang menitikberatkan pada penguasaan dan perolehan siswa. Sedangkan menurut (Juditya S, Suherman, Amung Ma'mun, 2018) *personalized system of instruction (PSI) is considered as one of the applicable learning models*. Karena cirri-ciri yang dimiliki oleh model ini diantaranya membuat siswa percaya diri akan potensi yang ia miliki (Ayu Lestian, 2012).

Model *Personalized System For Instruction* pada penelitian ini diterapkan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, selain modul yang diberikan siswa juga dapat bereksplorasi lebih tentang wawasan yang ia tidak ketahui dengan bebas tanpa batasan. Seperti yang dilakukan (Silvy Juditya, 2018) yang menunjukkan bahwa model PSI menggunakan audio visual memberikan pengaruh terhadap pembelajaran gerak *lay up* pada bola basket yang dilakukan di SMK Cimahi dengan peroleh hasil uji t $22.5 < 0.05$ (66).

Pada penelitian ini peneliti memfokuskan terhadap penguasaan gerak dan penelitian model *Personalized System For Instruction* diterapkan pada siswa dengan karakteristik tertentu.

Menurut (Satrio Budi Ibrahim, 2018) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan aktivitas hidup sehari – hari tanpa menyebabkan lelah yang berlebih. Sedangkan (Darmawan, 2017) menyatakan Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kegiatan yang dilakukan terus menerus dengan stabil tanpa lelah yang berlebih. Pada penelitian ini tes kebugaran jasmani dilakukan pada karakteristik siswa menengah atas dengan harapan perlakuan yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler karate menciptakan perubahan yang signifikan. Seperti pada penelitian (Kesehatan, Fakultas, & Keolahragaan, 2016) yang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 35,5 ml/kg/min dan termasuk kategori baik.

Menurut uraian diatas, dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui, menganalisis dan mengidentifikasi pengaruh model *personalized system for instruction terhadap* peningkatan kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 1 Purwakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini digunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mengetahui perbedaan yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Instrumen yang digunakan oleh peneliti merupakan tes kebugaran jasmani dari (Nurhasan, 2021) berupa tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA yang didalamnya memuat 5 instrumen tes: (1) *sit up* atau baring duduk (2) *vertical jump* atau loncat tegak,

(3) *sprint* 60 m, (4) gantung angkat sikuk dan gantung tekuk siku, (5) lari 1000m untuk putri dan 1200 m untuk putra.

Kemudian untuk populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah keseluruhan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive random sampling*. *Purposive random sampling* adalah pengambilan sampel dengan karakteristik tertentu oleh (Sugiyono, 2017: 218-219). Merujuk pada teknik pengambilan sampel ini, maka sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 orang. Dalam pengambilan jumlah sampel peneliti mengacu kepada Fraenkel & Wellen dalam (Silvy Juditya, 2018) yang mengutip penelitian Maksun, 2012 yang menyatakan bahwa jenis penelitian eksperiment/ kausal-komparatif minimal jumlah subjek 30 orang atau 15 orang.

Pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan, dengan alokasi tiap pertemuan 120 menit. Dimana proses pelaksanaannya melakukan proses latihan sesuai dengan materi yang ditentukan dan modul pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini perhitungan statistic yang diapu adalah Uji T menggunakan *Paired Sampels T Test*. Berikut langkah-langkah pada Uji T menggunakan *Paired Sampels T Test* dengan menentukan hipotesis terlebih dahulu jika *sig. (2 tailed) < 0.05* $t_{(hitung)}$ sebesar -8.066 dan nilai t_{tabel} pada dk (0.05) (17) sebesar 2.110. Dapat ditarik kesimpulan bahwa $t_{(hitung)} < t_{tabel}$ sebesar (-8.066 < 2.110) dan nilai signifikan pada hasil pretest dan posttest sebesar 0.000 , nilai signifikansi uji t yang ditentukan sebesar 0.05 maka $0.000 < 0.05$. Kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani

siswa pada kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 1 Purwakarta.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa nilai mean yang diroleh pretest sebesar 13.18 dan nilai mean posttest sebesar 17.12, dari hasil mean yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perubahan setelah siswa mendapat perlakuan berupa program latihan menggunakan model *Personalized System For Instraction* terdapat peningkatan sebesar 3.94 atau 29.29% setelah dilakukan posttest. Dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa peningkatan yang diperoleh siswa saat menjalankan treatment mempengaruhi nilai akhir atau saat dilakukan posttest.

Proses pembelajaran merupakan suatu hal yang didalamnya mengandung interaksi, komunikasi 2 arah antara pengajar dan siswanya dengan kondisi pendidikan yang terdiri dari beberapa komponen hasil akhir yang menjadi tujuan ketercapaian pembelajaran, dimana tujuan ketercapaian merupakan perubahan serta pembentukan perilaku seseorang secara keseluruhan. Pada penelitian ini digunakan model *Personalized System For Instruction*. Hal ini tidak lain bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate. Kebugaran jasmani diartikan sebagai upaya seseorang saat menjalankan kegiatan fisik secara optimal hingga tidak mengalami lelah yang berlebih. Model *Personalized System For Instruction* dipilih oleh peneliti sebagai cara untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dan memiliki tingkat efektifitas yang baik dan sesuai dengan karakteristik siswa menengah atas. Dengan menggunakan serta menerapkan model *Personalized System For Instruction* yang berpacu pada modul yang disediakan sehingga memudahkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate

untuk melakukan program latihan tiap pertemuannya. Dengan program latihan yang merupakan bagian dari kegiatan pada penelitian dan berlangsung selama kurang lebih 3 pekan, dan pada tes akhir atau *postest* terlihat bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate meningkat sebesar 29.29% dari sebelum dilakukan perlakuan atau penerapan program latihan. Hal ini menyatakan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate menggunakan model *Personalized System For Instruction* merupakan cara yang tepat untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 1 Purwakarta.

Hasil penelitian yang signifikan sebesar 29.29% menunjukkan bahwa model *Personalized System For Instruction* efektif untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas. Ini dikatakan pencapaian yang baik untuk kemajuan pendidikan jasmani, karena hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, yakni dengan menerapkan model *Personalized System For Instruction* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas dengan efektif. Kemudian jika siswa semakin meningkatkan kebugaran jasmani maka hasil yang diperoleh adalah ketahanan imunitas agar tidak merasa lelah saat melakukan aktifitas sehari-hari. Maka dari itu, diinginkan agar dalam melaksanakan latihan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh yang dilakukan dengan cara yang efektif yakni menggunakan model *Personalized System For Instruction* karena model ini sangat mudah diadopsi dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan bantuan seseorang atau kelompok latihan.

Dapat ditarik kesimpulan berdasarkan penerapan model *Personalized System For*

Instruction menghasilkan nilai positif serta terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate. Pernyataan di atas dilansir atas dasar dari hasil peninjauan penelitian selama melakukan treatment di lapangan dari awal kegiatan dimulai hingga akhir kegiatan.

KESIMPULAN

Dari hasil perhitungan yang diperoleh yakni uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis serta hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model *Personalized System For Instruction* pada peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 1 Purwakarta.

Pada penelitian ini, sampel yang digunakan sebanyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate SMA Negeri 1 Purwakarta sejumlah 17 orang. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah sampel agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih optimal. Ataupun mengembangkan variabel penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Lestian, A. R. (2012). *Bab II Landasan Teori*. (1), 13–43.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Juditya S, Suherman, Amung Ma'mun, A. R. (2018). Learning Basket Ball Using Personalized System of Instruction. *Encyclopedia of Educational Psychology*, 11(Icsshpe 2018), 313–315.
- Kesehatan, P., Fakultas, R., & Keolahragaan, I. (2016). ANALISIS KEMAMPUAN VO 2 MAX PADA ATLET KARATE RANTING

- PERMATA SIDOARJO Angga Pramata. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 06).
- Manullang, J. G. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di Sma Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8066>
- Nurhasan. (2021). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani* (p. 130). p. 130.
- Ramdani, F. W. (2016). *Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Beladiri Karate Sma Negeri Di Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. 1–10.
- Ruhyan, R. A., & Yudiana, Y. (2017). *Penerapan Model Personal System For Intruction Dalam Pembelajaran Aktivitas Melompat Guna Meningkatkan Kemandirian Siswa Abstrak Implementing Personal System For Instruction Model In Jumping Learning Activities For Improving Children Independency Abstract*. 1(1), 55–63.
- Samsudin, S., Rejeki, S., & Purnama, B. (2019). Pengaruh Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 13 Kota Bekasi. *Jurnal Segar*, 8(1), 15–26. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.03>
- Satrio Budi Ibrahim. (2018). *Skripsi_Ibrahim Budi Satrio_12603141004-1*.
- Septiyani S, G. Simanjuntak, S. E. (2016). *Kemampuan tendangan mawasi geri pada ekstrakurikuler karate di smp negeri 2 sintang*.
- Silvy Juditya. (2018). Pembelajaran Lay Up Melalui Model Pembelajaran Psi (Personalized System Intraction). *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 28–36.
- Sobarna, A. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Personalized System For Instruction (PSI) Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 8(1), 46–58.
- Syahrowandi, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dengan Minat Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Karate Di Sekolah Menengah Pertama Al-Islam Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 355–360.
- Sugiyono, (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D
- Supardi, (2016). Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Konsep Statistika Yang Lebih Komprehensif.