

## **PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PERSONALIZED SYSTEM FOR INSTRUCTION (PSI)* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

**Akhmad Sobarna**  
(STKIP Pasundan)

=====

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Untuk Mengetahui pengaruh model pembelajaran *Personalized System for Instructions (PSI)* terhadap kebugaran jasmani siswa. 2) Untuk Mengetahui pengaruh model pembelajaran Konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa. 3) Untuk Mengetahui perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *Personalized System for Instructions (PSI)* dan Konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *pretest-posttest control group desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Bhakti Kencana Cimahi berjumlah 234 orang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Penelitian ini dilaksanakan 12 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian berkesimpulan bahwa, 1). Terdapat pengaruh model pembelajaran *Personalized System for Instructions (PSI)* terhadap kebugaran jasmani siswa. 2) Terdapat pengaruh model pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa. 3) Model pembelajaran *Personalized System for Instruction (PSI)* paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi dibanding dengan model pembelajaran konvensional.

**Kata Kunci:** *Model Pembelajaran Personalized System for Instructions (PSI), dan kebugaran Jasmani.*

### **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggungjawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 21) bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Hal ini sangat penting, karena dengan memiliki tubuh yang bugar, seseorang dapat melakukan segala aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang

berarti, sehingga siap untuk melakukan tugas berikutnya. Menurut Mutohir dan Maksum (2007, hlm. 51) menjelaskan kebugaran jasmani bahwa, "kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti." Artinya, ketika melakukan aktivitas dalam skala ringan maupun berat, tubuh tidak akan mengalami kelelahan. Sedangkan Menurut Tarigan (2009, hlm. 28) mengungkapkan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

Pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan, dan olahraga, maupun internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Salah satu tujuan dari penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan tingkat kebugaran jasmani setiap siswanya. Seperti yang dijelaskan dalam UU SKN no. 3 tahun 2005, yang memaparkan bahwa, "pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa adalah agar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya di kehidupan sehari-hari. Penelitian Kelley & Kennet (2009, hlm. 198) mengungkap bahwa, "*the potential for physical activity and fitness to improve cognitive function, learning and academic achievement in children*". Artinya, kebugaran jasmani penting untuk mengembangkan fungsi kognitif. Oleh karena

itu, program pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah hendaknya mengantarkan para siswa untuk mencapai taraf kebugaran jasmani sesuai dengan kemampuannya.

Namun, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah masih kurang efektif karena alokasi waktu yang diberikan sangat terbatas yaitu 2 x 45 menit untuk setiap kelasnya di jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan Paryanto (2012, hlm. 2) yang menunjukkan bahwa, "masih banyak siswa yang tidak mampu untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan maksimal karena mereka mudah mengalami kelelahan."

Selain itu, penggunaan model yang kurang tepat dalam pembelajaran sering menimbulkan kebosanan, kurang dipahami, bergaya monoton yang akhirnya menimbulkan siswa menjadi bosan dan enggan melaksanakan pendidikan jasmani, apalagi dengan materi kebugaran jasmani yang terkesan melatih fisik siswa. Oleh karena itu, untuk menghindari masalah tersebut, guru hendaknya cukup cermat dalam memilih dan menggunakan model pembelajaran terutama yang banyak melibatkan siswa. Guru hendaknya terampil memilih dan menggunakan bermacam-macam model pembelajaran.

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. Selain itu, model PSI menurut Kalaivani (2014, hlm. 2329) menyebutkan bahwa, "*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 trailed to the need and ability of the individual learner*". 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). Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa, penerapan model pembelajaran

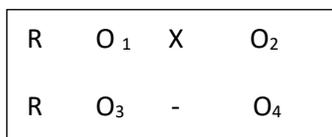
PSI efektif digunakan ketika mengajar kebugaran jasmani. Penelitian Hannon (2008, hlm. 20) menyimpulkan bahwa, "*PSI implementating on physical education are effective for health related fitness unit at the high school level. The confirmation criterion for a high rate of practice was defined as greater than 75% of class time spent on health related practice*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, implementasi pengajaran PSI yang dilaksanakan di SMA efektif dalam pengajaran kebugaran jasmani. Sebanyak 75% pengajaran dihabiskan sepenuhnya untuk latihan kebugaran jasmani.

Penelitian selanjutnya dari Rink (2006, hlm. 87) yang mengungkapkan bahwa: "*Based on data, its appears that PSI can be implemented and assessed effectively regardless of whether the physical education content is health fitness or skill relate*". Berdasarkan data beberapa penelitian menunjukkan bahwa, pengajaran penjas melalui model PSI efektif diterapkan pada siswa SMA untuk materi kebugaran jasmani atau yang berhubungan dengan keterampilan.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *True Eksperimen*. Kemudian bentuk penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Desain*. Dalam penelitian ini terdapat *pre-test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post-test* untuk mengukur hasil akhir (Sugiyono, 2012, hlm. 72). Perlakuan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan, dilakukan selama tiga kali seminggu.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model pembelajaran *Personalized system for Instruction* (PSI), variabel terikat adalah kebugaran jasmani siswa, sedangkan variabel control pada penelitian ini adalah model pembelajaran konvensional. Berikut gambar desainnya pada gambar 3.1.



Gambar 3.1  
*Pretest-Posttest Control Group Desain*

Keterangan:

O1 : *Pre-test* untuk kelompok eksperimen.

O3 : *Pre-test* untuk kelompok control.

X : *Treatment* (perlakuan) *Personalized System for Instruction* (PSI).

- : Tidak diberikan *treatment* (perlakuan) Konvensional.

O2 : *Post-test* untuk kelompok eksperimen.

O4 : *Post-test* untuk kelompok *control*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Bhakti Kencana Cimahi sebanyak 234 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 50 orang, 25 orang untuk kelompok eksperimen dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Cluster Sampling Random*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk SMA (16-19 Tahun), dengan item-item tesnya adalah; 1). Lari 60 meter, 2). Gantung Angkat Tubuh/*Pull-Up* (Putra) dan Gantung Siku Tekuk/Tahan *Pull-Up* selama 60 detik, 3). Baring Duduk/*Sit-Up* 60 detik, 4). Loncat Tegak/*Vertical Jump*; 5). Lari 1200 meter (Putra) dan Lari 1000 meter (Putri).

Teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan program SPSS 17 dengan urutan analisis data sebagai berikut; 1). Perhitungan *Gain*, 2). Uji Normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, 3). Uji Homogenitas menggunakan *Lavene's test*, 4). Pengujian Hipotesis dengan menggunakan *Uji-t Paired Samples* dan *independent t test*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut, lihat table 1.1.

Tabel 1.1  
Deskripsi Data Kebugaran Jasmani

<b>Tes</b>	<b>Perlakuan (model)</b>	<b>N</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Simpangan baku</b>
Pre test	<i>Personalized System for Instruction (PSI)</i>	25	11,44	1,850
Post test	<i>Personalized System for Instruction (PSI)</i>	25	13,48	1,194
Pre test	Konvensional	25	11	1,527
Post test	Konvensional	25	11,52	1,686

Tabel 1.1. diketahui bahwa, kebugaran jasmani pada kelompok *experiment* dengan menggunakan model pembelajaran *Personalized System for Instruction (PSI)* *pre test* memiliki rata-rata 11,44 sedangkan skor rata-rata *post test* memiliki rata-rata 13,48. Pada kelompok model pembelajaran konvensional *pre test* menunjukkan skor yaitu, 11 sedangkan untuk *post test* memiliki skor 11,52. Artinya, apabila dilihat dari perbandingan skor tersebut pada setiap hasil skor *pre test* dan *post test* pada kedua model, maka terjadi peningkatan skor pada kelompok model pembelajaran *Personalized System for Instruction (PSI)* dan kelompok model konvensional tetapi kelompok model *Personalized System for Instruction (PSI)* lebih signifikan dibanding kelompok model konvensional. Jadi jelas terlihat pada model pembelajaran *Personalized System for Instruction (PSI)* peningkatan skor lebih signifikan dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional.

## 2. Pengujian Persyaratan Hipotesis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan pada penghitungan data ini adalah uji normalitas *One Sample Kolmogrov Smirnov Test*. Hasil perhitungan uji normalitas sikap kerjasama siswa dapat dilihat pada table 2.1.

Tabel 2.1  
Hasil Uji Normalitas Kebugaran Jasmani

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>					
		<i>Pre Test PSI</i>	<i>Post Test PSI</i>	<i>Pre Test KON</i>	<i>Post Test KON</i>
N		25	25	25	25
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	11.44	13.48	11.00	11.52
	<i>Std. Deviation</i>	1.850	1.194	1.528	1.686
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.181	.256	.260	.188
	<i>Positive</i>	.181	.256	.260	.188
	<i>Negative</i>	-.139	-.184	-.176	-.132
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.905	1.281	1.300	.940
<b><i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i></b>		<b>.385</b>	<b>.075</b>	<b>.068</b>	<b>.340</b>

Pengambilan Keputusan:

- Jika signifikansi  $>0,05$ , maka data normal
- Jika signifikansi  $<0,05$ , maka data tidak normal

Berdasarkan Tabel 2.1. yang diperoleh dari hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat dari nilai *Asymp. Sig. 2-tailed* pada kelompok *pre test Personalized System for Instruction (PSI)* sebesar 0,385 dan *post test Personalized System for Instruction (PSI)* sebesar 0,075 sedangkan pada kelompok *pre test konvensional* sebesar 0,068 dan *post test konvensional* 0,340. Nilai signifikansi dari keseluruhan data pada kelompok pembelajaran *Personalized System for Instruction (PSI)* dan konvensional lebih besar dari 0,05 (signifikansi  $>0,05$ ) artinya, keseluruhan data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas ini menggunakan *Levene's test*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Table 2.2.

Tabel 2.2  
Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Kebugaran Jasmani			
<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	<i>Sig.</i>
1.478	1	48	.230

Pengambilan Keputusan :

- Jika signifikansi  $>0,05$ , maka data homogeny.
- Jika signifikansi  $<0,05$ , maka data tidak homogeny.

Berdasarkan Tabel 2.2 dari nilai yang dihasilkan melalui pengujian homogenitas dari variabel yang menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui homogenitas mengenai kebugaran jasmani dengan diperoleh data yang menunjukkan angka sebesar 0,230 pada *sig*. Hal tersebut telah menggambarkan nilai signifikansi tentang penelitian homogenitas kebugaran jasmani dengan perolehan hasil lebih besar dari 0,05 (signifikansi $>0,05$ ) yang artinya, data yang diperoleh dari pengujian dalam keadaan homogen yaitu, semua populasi memiliki varian yang sama.

c. Pengujian Hipotesis

Adapun hipotesis peneliti yang dituangkan dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi. Data hasil pengujian *Paired Sample Test* dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1  
Hasil Uji Paired Samples Test kebugaran jasmani

		<b>Paired Samples Test</b>							
		<i>Paired Differences</i>							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper				
Pai r 1	-2.040	1.020	.204	-2.461	-1.619	-10.002	24	.000	
Pre Test Psi – Pos Test Psi									

Ho: Tidak terdapat pengaruh model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi

Hi: Terdapat pengaruh model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi

Pengambilan Keputusan:

- Jika probabilitas  $>0,05$ , maka Ho diterima.
- Jika probabilitas  $<0,05$ , maka Ho ditolak.

Pada Tabel 3.1. menyimpulkan bahwa, perhitungan dari hasil analisis uji *Paired Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya Ho ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi. Selanjutnya, perhatikan Hasil uji *paired samples test* kebugaran jasmani dan Hasil Uji Independent Sample Test pada Tabel 3.2. dan Tabel 3.3

- a. Terdapat pengaruh model pembelajaran Konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi

Tabel 3.2.

Data hasil pengujian *Paired Sample Test*  
Hasil Uji Paired Samples Test kebugaran jasmani

		<b>Paired Samples Test</b>							
		<i>Paired Differences</i>							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Kon – Pos Test Kon	-.520	.653	.131	-.790	-.250	-3.980	24	.001

Ho : Tidak terdapat pengaruh model pembelajaran Konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi.

Hi : Terdapat pengaruh model pembelajaran Konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi.

Pengambilan Keputusan:

- Jika probabilitas  $>0,05$ , maka Ho diterima.
- Jika probabilitas  $<0,05$ , maka Ho ditolak.

Kesimpulan berdasarkan perhitungan hasil analisis uji *Paired Samples Test* pada tabel di atas, menunjukkan nilai sebesar  $0,001 < 0,05$  artinya Ho ditolak. Jadi kesimpulannya bahwa, terdapat pengaruh model pembelajaran Konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi.

- b. Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) dan model Konvensional yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi

Berikut ini terdapat data hasil perbedaan signifikansi antara model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) dan model pembelajaran Konvensional yang dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3.  
Hasil Uji Independent Sample Test

<b>Independent Samples Test</b>										
<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>					<i>t-test for Equality of Means</i>					
<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>										
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i> <i>(2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
KJ	<i>Equal variances assumed</i>	1.478	.230	6.54	48	.000	1.560	.238	1.081	2.039
	<i>Equal variances not assumed</i>			6.55	41.41	.000	1.560	.238	1.079	2.041

Ho: Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) dan model Konvensional yang paling berpengaruh terhadap kebigaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi.

Hi: Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) dan model Konvensional yang paling berpengaruh terhadap kebigaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi.

Pengambilan Keputusan:

- Jika probabilitas  $>0,05$ , maka Ho diterima
- Jika probabilitas  $<0,05$ , maka Ho ditolak

Berdasarkan Tabel 3.3. bahwa, perhitungan dari hasil *uji independent sample test* pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai Hasil Uji *Independent Sample Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak. Jadi kesimpulannya bahwa, model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa, 1). Terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi, 2). Terdapat pengaruh, tetapi pengaruhnya tidak terlalu signifikan dari pendekatan model pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Kencana Cimahi, 3). Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) dan model pembelajaran konvensional. Model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI) memberikan pengaruh lebih besar daripada model pembelajaran konvensional.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2012) *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: P.T. Remaja Rosdakarya.
- Hannon, J. Brett, dkk. (2008). *Personalized System of Instruction Model: Teaching Health Related Fitness Content in Hight School Physical Education*. *Journal of Curriculum and Instruction (JoCI)*. (2) 2, 20-33.
- Kalaivani. (2014) *Personalized System Of Instruction (Psi Method) For Innovative Teaching Methods And Techniques*. *International Journal of Pharmaceutical Science Invention ISSN (Online): (3) 12, 2319 – 6718*

Paryanto. (2012). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani*. Skripsi UPI Bandung: tidak diterbitkan.

Rink, E. Judith. (2003). *Teaching Physical Education for Learning (Second Edition)*. USA: Mosbi Years Book.

Thomas J.H. Keeley and Kenneth R. Fox. (2009). *The impact of physical activity and fitness on academic*. International Review of Journal Sport and Exercise Psychology. (2) 2, 198-214.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke Sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau menghubungi penulis Akhmad Sobarna.