

**The Effects of Personalized System for Instruction Learning Model on Vocational School Students' Motivation****Agi Ginanjar**

STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Indonesia

Article Info*Article History :**Received August 2018**Revised October 2018**Accepted March 2019**Available online April 2019**Keywords :**Personalized System for Instruction Learning Model, Motivation, Vocational***Abstrak**

Sebagai negara berkembang dengan latar belakang penduduk yang sangat beragam, Indonesia menghadapi tantangan double burden of nutrition yaitu permasalahan underweight dan overweight pada hampir semua usia. Selain perlu terus memberikan perhatian yang memadai terhadap penanganan isu kekurangan gizi (*malnutrition*) yang juga merupakan salah satu unfinished business of the MDGs, overweight atau lebih sering dikenal dengan obesitas merupakan faktor resiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. termasuk di dalam kerangka pembicaraan Sustainable Development Goals (SDGs). Salah satu penyebab obesitas adalah tidak seimbangnya asupan makanan dengan aktivitas fisik. Obesitas dapat diklasifikasikan berdasarkan index masa tubuh, lingkar pinggang, dan rasio lingkar pinggang/pinggul. Khususnya untuk obesitas sentral dibutuhkan pengukuran lingkar pinggang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkar pinggang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian potong lintang pada masyarakat Kecamatan Cijulang Pangandaran Jawa Barat. Data diperoleh menggunakan kuisioner GPAQ dan tambahan lain dengan metode wawancara. Hasil analisis korelasi menggunakan uji gamma antara aktivitas fisik dengan lingkar pinggang menunjukkan nilai signifikan ($p < 0.0001$) dengan nilai korelasi ($r=0,444$) sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat aktivitas fisik berbanding lurus dengan lingkar pinggang normal (<80 cm pada wanita dan <90 cm pada pria).

Abstract

As a developing country with various backgrounds, Indonesia is facing a double burden nutrition problem including underweight and overweight in all range of age. Besides focusing on malnutrition as one of unfinished business of the MDGs, overweight or well-known as obesity is one of the risk factors of chronic diseases, such as Diabetes and Hypertension, which are mentioned in Sustainable Development Goals (SDGs). One of the causes of obesity is the unbalance in diet and physical activity. Obesity can be classified based on body mass index, waist circumference, and the ratio of waist/hip circumference. Waist circumference is needed to classify the central obesity. The aim of this study was to determine the correlation between physical activity and waist circumference. This study was conducted by using cross sectional design on Cijulang sub-district, Pangandaran, West Java. Data were obtained by using a GPAQ and additional questionnaire carried out by interview method. The result of the analysis of the data by using the gamma test indicated that there is a significant correlation between physical activity and waist circumference ($p < 0,0001$) with a moderate correlation coefficient ($r=0,444$). This result suggests that the physical activity is significantly associated with normal waist circumference (<80 cm female and <90 cm male).

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang digunakan dalam proses pendidikan yang merupakan bagian dari kurikulum (Ginanjar, 2018). Oleh karena itu, kurikulum dalam pendidikan jasmani dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh. Pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga (Kemendikbud, 2014). Jadi pendidikan jasmani tidak hanya keterampilan motorik saja, disamping itu juga terdapat pengetahuan dan sikap yang ikut terasah. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan (Kemendikbud, 2014).

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau pada umumnya adalah *physical education is education of and through movement* (Suherman, 2009). Terdapat tiga kata kunci dalam definisi tersebut yaitu pendidikan (*education*), melalui dan tentang (*through and of*) dan gerak (*movement*). Dalam proses pendidikan jasmani sudah tentu memiliki tujuan yang ingin dicapai. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kompetensi siswa merupakan tujuan yang ingin dicapai. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek yang dapat dicapai oleh siswa seperti aspek perkembangan fisik yang berhubungan dengan melakukan aktivitas-aktivitas menggunakan tubuh siswa, aspek perkembangan gerak ini akan berhubungan dengan keterampilan gerak siswa, aspek perkembangan mental yang berhubungan dengan kemampuan berfikir. Hal ini erat dengan apa yang siswa dapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani didalam kehidupannya. Disamping itu, aspek sosial yang berhubungan dengan kemampuan siswa untuk berinteraksi didalam suatu masyarakat sama dengan halnya dalam pendidikan secara umum.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat satuan pendidikan khususnya Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) terdapat isu-isu menarik yang berkembang. Salah satunya dalam proses belajar dan mengajar (PBM), guru masih sering memegang kendali dalam PBM dengan menggunakan model pembelajaran tradisonal. Dari isu tentang PBM yang guru sering memegang kendali dengan menggunakan model pembelajaran tradisonal dalam pembelajaran. Ini memungkinkan akan menghambatnya tujuan pendidikan jasmani

di SMK seperti yang dinyatakan oleh mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat (Kemendikbud, 2015). Untuk mencapai tujuan tersebut maka siswa diharapkan memiliki motivasi dalam mengikuti PBM pendidikan jasmani karena memiliki fungsi yang penting. Selama pembelajaran kebugaran personal, siswa harus terlibat dalam aktifitas fisik dan mengembangkan pengetahuan, motivasi, dan kepercayaan diri agar terlibat dalam aktivitas kebugaran diluar aktivitas jasmani di sekolah. (Colquitt, Pritchard, & McCollum, 2011). Mengembangkan berbagai kompetensi dapat memegang peranan penting dalam menumbuhkan motivasi beraktivitas fisik (Clark, 2007; Prewitt et al., 2015; Standage & Ryan, 2012; Stodden, Langendorfer, & Robertson, 2009).

Dari pemaparan di atas motivasi merupakan salah satu aspek yang penting dalam pencapaian hasil belajar. Jadi bila siswa tidak memiliki motivasi sudah tentu tidak akan mencapai hasil yang optimal dalam belajar. Seperti seorang siswa yang tidak aktif akan lebih cenderung terlambat atau tidak masuk kelas mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (Ntoumanis, Pensgaard, Martin, & Pipe, 2004). Lebih lanjut ketika siswa yang tidak bersemangat menghadiri kelas, mereka melakukan upaya untuk tidak terlibat dalam kegiatan dengan membuat berbagai alasan (Ntoumanis et al., 2004). Untuk membantu siswa menjadi lebih aktif selama pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus mampu dan mau memberikan pengajaran berkualitas dengan strategi pengajaran yang sesuai (Bryan & Solmon, 2012). Salah satu alat untuk membantu guru dalam pembelajaran adalah melalui model pembelajaran (Ginanjar, 2015). Lebih lanjut lagi, penggunaan model pembelajaran yang tepat dapat mendorong tumbuhnya rasa senang siswa terhadap pelajaran, menumbuhkan dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas, memberikan kemudahan bagi siswa untuk memahami pelajaran sehingga memungkinkan siswa mencapai hasil belajar yang lebih baik (Aunurrahman, 2010)

Model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan model pembelajaran *Personalized System for Instruction* (PSI). Model pembelajaran PSI memiliki tema kemajuan siswa bisa cepat sesuai dengan yang mereka lakukan atau lambat sesuai dengan yang mereka butuhkan (Matzler, 2000).

Model pembelajaran PSI merupakan model yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar tanpa batas waktu dan tidak dibatasi oleh periode kelas dan peraturan akademik sekolah. Model pembelajaran PSI adalah memungkinkan siswa untuk belajar sendiri dan dalam waktu yang bersamaan guru ikut terlibat untuk mengatasi kesulitan yang dialami siswa yang dapat mengembangkan potensi dirinya melalui tugas gerak.

Dalam model pembelajaran PSI memiliki perbedaan yang mendasar yang tidak dimiliki oleh model pembelajaran lain. Model pembelajaran PSI memiliki perbedaan dalam kemampuan merancang materi pembelajaran yang kreatif dan menarik, kemajuan ke arah hasil pembelajaran, umpan balik pembelajaran akan segera diketahui, dan perhatian individu dari setiap instruktur (Metzler, 2000). Sebenarnya dalam model pembelajaran PSI prioritas ranah pembelajaran yang akan tercapai terlebih dahulu adalah psikomotor, kemudian kognitif, dan afektif (Metzler, 2000). Motivasi yang merupakan aspek yang terkandung dalam ranah afektif dalam model pembelajaran PSI menjadi prioritas yang paling akhir, jadi guru diharuskan sebagai motivator dalam penggunaan model pembelajaran PSI (Colquitt, Pritchard, & McCollum, 2011). PSI diharapkan dapat menjadi solusi kelemahan model *direct instruction*. Meskipun *Direct Instruction* (DI) telah berhasil digunakan dalam pendidikan jasmani selama bertahun-tahun, tetapi penurunan motivasi siswa telah menunjukkan kebutuhan untuk menguji potensial strategi pembelajaran lainnya (Curtner-Smith, Todorovich, McCaughtry, & Lacon, 2001). Disarankan agar guru pendidikan jasmani melakukan transisi dari metode pengajaran langsung yang berpusat pada guru dan menggabungkan strategi instruksional berpusat pada siswa. Dari pemaparan diatas maka tujuan dari penelitiann ini adalah untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran PSI dan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran DI.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain the *randomized posttest-only control group design*. Jadi terdapat dua kelas yang dipilih secara random. Kelas eksperimen diberikan perlakuan dan kelas kontrol tidak diberikan

perlakuan (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013). Partisipan dalam penelitian ini adalah 94 siswa SMK. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat presisi sebesar 10% dan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Tabel 1. Kisi-Kisi Alat Pengumpul Data Motivasi Siswa

Aspek	Sub Aspek	No. Item		Total
		+	-	
Memberi angka	Belajar hanya untuk mencapai angka/ nilai yang baik.	1,3	2,4	4
Hadiah	Bila ada reward melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.	5,7	6	3
Saingan/kompetisi	Suka bersaing baik individual maupun berkelompok.	8,9	10,11	4
Ego-involment	Belajar untuk meningkatkan kemampuan	13	12,14	3
Memberi ulangan	Giat belajar kalau mengetahui akan ada ulangan atau penilaian gerakan	15,17	16,18	4
Mengetahui hasil	Tertarik untuk mengetahui peningkatan kemampuan	19,21	20,22	4
Pujian	Menyelesaikan tugas atau gerakan dengan baik.	23,25	24,26	4
Hukuman	Tidak menyelesaikan tugas atau gerakan dengan baik.	27,29	28	3
Hasrat belajar	Ada maksud untuk belajar.	30,32	31,33	4
Minat	Belajar merupakan suatu kebutuhan untuk mendapatkan hasil yang baik walaupun sudah pernah mengalaminya.	35	34,36	3
Tujuan yang diakui	Memiliki tujuan yang harus dicapai dalam belajar.	37,39	38,40	4
Total				40

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui motivasi belajar siswa dengan menggunakan angket motivasi belajar siswa tingkat SMK. Angket terdiri dari 40 item tes dan hasil dari uji coba instrumen dengan menggunakan uji validitas isi didapat sebanyak 27 item butir tes soal yang valid dan 13 item butir tes soal tidak valid, dari hasil tersebut semua item butir tes soal yang valid telah mewakili seluruh indikator dengan reliabilitas sebesar 0,782 (Ginanjar, 2016). Sedangkan Uji hipotesis menggunakan *independent-samples t-test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *independent-samples t-test*. Didapat nilai t-hitung sebesar 3,75 dengan nilai Sig. $0,00 < 0,05$ hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 2. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran PSI dan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran DI.

2011). Lebih lanjut lagi bahwa model pembelajaran PSI memberikan peningkatan kompetensi dan motivasi sebagai salah satu peran yang penting (Prewitt et al., 2015).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa model pembelajaran PSI memiliki perbedaan yang mendasar yang tidak dimiliki oleh model pembelajaran lain seperti yang dikatakan oleh Keller dan Sherman

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Independent Samples T Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
MOT_	Equal variances assumed	5.39	.025	3.75	46	.00	10.75	2.87	4.98	16.52
BLJR	Equal variances not assumed			3.75	38.24	.00	10.75	2.87	4.98	16.55

Seperti yang telah dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran PSI dan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran DI. Dari hasil pengolahan dan analisis data terbukti bahwa model pembelajaran PSI lebih baik dari pada model pembelajaran DI.

Oleh karena itu penelitian ini mendukung hasil penelitian yang menyatakan agar guru pendidikan jasmani perlu melakukan transisi dari metode pengajaran langsung yang berpusat pada guru dan menggabungkan strategi instruksional yang berpusat pada siswa (Curtner-Smith, Todorovich, McCaughtry, & Lacon, 2001). Selain itu dalam pembelajaran menggunakan model pembelajaran PSI juga dapat membantu dalam manajemen kelas. Sangat sedikit waktu mengajar yang dihabiskan untuk manajemen kelas, mayoritas waktu mengajar dihabiskan untuk memberikan umpan balik individual kepada siswa (Hannon, Holt, & Hatten, 2008). PSI memungkinkan lebih banyak waktu mengajar dari pada waktu manajemen kelas (Brooke & Ruthven, 1984; Young, 2019). Selain itu, PSI memungkinkan umpan balik individu tingkat tinggi dari guru (Pritchard, Penix, Colquitt, & McCollum, 2012). Kemudian hasil penelitian PSI terhadap motivasi yang menyatakan selama program PSI harus dapat mengembangkan motivasi (Colquitt, Pritchard, & McCollum,

dalam Metzler, 2000, hlm. 188) model pembelajaran PSI memiliki perbedaan dalam kemampuan merancang materi pembelajaran yang kreatif dan menarik, kemajuan ke arah hasil pembelajaran, umpan balik pembelajaran akan segera diketahui, dan perhatian individu dari setiap instruktur. Ini terlihat ketika proses penelitian berlangsung dalam pembelajaran bola voli saat anak melakukan passing bawah untuk melakukan sepuluh pukulan di tempat dengan lima kali kesempatan dalam percobaan pertama. Sebelum siswa dapat melakukan sepuluh pukulan tanpa mengalami kesulitan siswa tidak boleh berpindah ke percobaan kedua dengan lima kali kesempatan dengan dua puluh kali pukulan di tempat. Jika dalam lima kali kesempatan siswa tidak dapat melakukan tugas gerak, maka diberikan lagi kesempatan. Untuk melakukan perpindahan tugas dalam setiap percobaan harus dengan persetujuan guru.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan motivasi belajar siswa menggunakan model *pembelajaran Personalized System for Instruction* dan motivasi belajar siswa menggunakan model pembelajaran *Direct Instruction*. Peningkatan motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menggunakan model pembelajaran PSI. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani disarankan

agar melakukan transisi yang mengarah kepada strategi instruksional yang berpusat kepada siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Brooke, R. R., & Ruthven, A. J. (1984). The Effects of Contingency Contracting on Student Performance in a PSI Class. *Teaching of Psychology*, 11(2), 87–89. https://doi.org/10.1207/s15328023top1102_7
- Bryan, C. L., & Solmon, M. A. (2012). Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 35, 267–285.
- Clark, J. E. (2007). On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39–44. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598023>
- Colquitt, G., Pritchard, T., & McCollum, S. (2011). The Personalized System of Instruction in Fitness Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(6), 46–54. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598645>
- Curtner-Smith, M. D., Todorovich, J. R., McCaughtry, N. a., & Lacon, S. a. (2001). Urban Teachers Use of Productive and Reproductive Teaching Styles Within the Confines of the National Curriculum for Physical Education. *European Physical Education Review*, 7(2), 177–190. <https://doi.org/10.1177/1356336X010072005>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2013). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw Hill-Inc. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ginanjar, A. (2015). The Influence of Inquiry Method in Motivating the SMP' Student. *Jurnal Kependidikan*, 45(2), 123–129. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jk.v45i2.7489>
- Ginanjar, A. (2016). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani: Disiplin Motivasi dan Percaya Diri. *Jurnal MAENPO*, VI, 88–96.
- Ginanjar, A. (2018). The Tactical Games Models and Motivation Learning of Physical Fitness The Vocational School Students. *Jurnal Kependidikan Penelitian Dan Inovasi Pembelajaran*, 2(2), 409–419. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.10746>
- Hannon, J. C., Holt, B. J., & Hatten, J. D. (2008). Personalized Systems of Instruction Model: Teaching Health-Related Fitness Content in High School Physical Education. *Journal of Curriculum and Instruction*, 2(2), 19–33. <https://doi.org/10.3776/joci.2008.v2n2p20-33>
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI Semester 1) (1st ed.)*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Kemendikbud. (2015). *Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 tahun 2015*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Metzler, M. W. (2000). *Intructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Ntoumanis, N., Pensaard, A., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An Idiographic Analysis of Amotivation in Compulsory School Physical Education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 197–214. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.197>
- Prewitt, S. L., Hannon, J. C., Colquitt, G., Brusseau, T. a, Newton, M., & Shaw, J. (2015). Effect of Personalized System of Instruction on Health-Related Fitness Knowledge and Class Time Physical Activity. *Physical Educator*, 72, 23–39. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=111081513&lang=pt-br&site=ehost-live>
- Pritchard, T., Penix, K., Colquitt, G., & McCollum, S. (2012). Effect of a weight training personalized system of instruction course on fitness levels and knowledge. *Physical Educator*, 69(4), 342–359.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory process to support and maintain health and well-being. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, (January), 233–270.
- Stodden, D., Langendorfer, S., & Roberton, M. A. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 223–229. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599556>
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warli Artika.
- Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International Journal of Arts and Humanities*, 5(1), 13–15. Suryana, & Fitri, Y. (2017). LEMAK TUBUH (The Association Between Physical Activity with Body Mass Index (BMI) and Body Fat Composition) Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh pada bulan prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes, 2(November), 114–119.