

## **Pengaruh Model Pembelajaran *Personalized System Of Instruction (PSI)* Terhadap Hasil Belajar Psikomotor Pada Renang Gaya Dada**

Rudy Saputra<sup>1</sup>, Luh Eka Laba<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STKIP AL Islam Tunas Bangsa

<sup>2</sup>STKIP Rosalia Lampung

[rudysaputra02005@yahoo.com](mailto:rudysaputra02005@yahoo.com)

[luhekalaba09@gmail.com](mailto:luhekalaba09@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh model pembelajaran *Personalized System of Instruction* pada renang gaya dada. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i kelas VII C SMP Madinatul Hadid Cilegon sebanyak 30 siswa, teknik sampling yang digunakan yaitu *Non-Probability sampling*. Desain penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument yang digunakan yaitu tes renang gaya dada. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *project based learning* memperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka penelitian ini terdapat pengaruh dalam hasil pembelajaran renang gaya dada. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh model pembelajaran *Personalized System of Instruction* terhadap hasil belajar psikomotor pada renang gaya dada

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani, *Personalized System Of Instruction (PSI)*, Renang Gaya Dada

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (Husdarta, 2011) Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dimuat dalam Kurikulum Pendidikan Nasional yang diajarkan di sekolah baik itu SD, SMP, maupun SMA. SMP adalah jenjang pendidikan nomor tiga yang usia siswa rata-rata 12-15 tahun, ini berarti usia peralihan dari anak-anak menuju remaja. Sebagai seorang guru di SMP dituntut untuk lebih profesional yaitu mampu membimbing dan mengarahkan setiap gejala emosi siswa yang tidak stabil yang dialaminya. Seorang guru juga harus mampu mendorong siswa untuk bisa memahami apa yang akan diajarkan atau pun yang diarahkan oleh guru terlebih dalam pembelajaran materi renang. Olahraga memiliki berbagai cabang, salah satunya yaitu cabang olahraga Renang. Renang menurut (Haller, 2013) menyatakan bahwa :

Berenang bukan saja merupakan olahraga, tetapi juga merupakan sarana untuk mengisi waktu senggang. Selain dapat berenang demi kesenangan sendiri, Anda juga dapat berlatih untuk

berenang sampai akhirnya dapat ikut serta bertanding dan memenangkan pertandingan tingkat nasional maupun internasional.

Saat ini olahraga renang merupakan olahraga yang digemari masyarakat. Hal ini bisa terlihat dari banyaknya masyarakat yang mengunjungi kolam renang yang jumlahnya kian hari kian bertambah. Karena pentingnya dan pesatnya perkembangan olahraga ini seringkali anak-anak diajarkan renang di usia dini, bahkan renang saat ini menjadi olahraga yang masuk kedalam kurikulum Pendidikan jasmani di Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik olahraga renang yang menyenangkan dan dekat sekali dengan kehidupan masyarakat luas khususnya anak-anak (Yani : 2017)

Olahraga renang selain menyehatkan juga memiliki manfaat. Menurut Pratiwi, (2015) Renang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin, manfaat tersebut antara lain : Membentuk otot. Saat renang, kita menggerakkan hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus "melawan" massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.

Olahraga renang mempunyai beberapa gaya yang digunakan. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan napas dan dipadukan dengan koordinasi gerakan saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang lebih efisien, efektif dan renang yang baik.. Menurut (Wahyudi, 2013) 'Renang dapat dilakukan dengan 4 macam gaya, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)'. Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam olahraga renang, ada 4 gaya renang yang dilakukan untuk perlombaan maupun sebagai pembelajaran di sekolah.

Itulah indikator-indikator yang harus menjadi pedoman semua guru dalam melaksanakan pembelajaran renang. Indikator keberhasilan belajar tersebut akan lebih optimal dicapai, jika guru kreatif menerapkan berbagai pendekatan, gaya dan metode mengajar yang terangkum dalam suatu model pembelajaran. Tentu saja semua pendekatan, gaya mengajar dan metode yang diterapkan tersebut harus dilandasi teori-teori yang kokoh dan relevan sehingga kompetensi yang diharapkan dimiliki oleh siswa dapat tercapai.

Masalah yang sering terjadi di dalam pembelajaran olahraga renang, khususnya pada gaya dada diantaranya yaitu pertama, banyaknya jumlah siswa dan siswi sehingga pembelajaran kurang efektif. Yang kedua, adanya gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda dari setiap gerakan tubuh dan posisi tubuh tidak sesuai dengan yang diajarkan sehingga menimbulkan beberapa kesalahan gerakan renang gaya dada serta laju renang juga akan terhambat. Berikut adalah masalah gerakan renang gaya dada yang terjadi yaitu ketika siswa dan siswi melakukan kesalahan pada gerakan lengan, pada saat siswa dan siswi melakukan gerakan lengan sapuan luar kesalahan terjadi pada saat menarik lengan, beberapa para siswa dan siswi yang melakukan gerakan tersebut menarik lengannya terlalu kecil tidak sampai melewati bahu, dan ada beberapa siswa dan siswi yang melakukan gerakan lengan sapuan luar terlalu lebar ke samping, akibatnya menimbulkan hambatan ketika akan melakukan sapuan dalam, seharusnya tangan mulai bergerak ke arah luar bawah sampai melewati garis bahu. Selanjutnya, pada saat siswa dan siswi melakukan sapuan dalam, kesalahan yang terjadi adalah menyapu terlalu dini sebelum tangan melewati siku yang menyebabkan gaya dorong berkurang. Lalu gerakan koordinasi antara gerakan lengan dan tungkai yang tidak sesuai, seperti melakukan gerakan antara menarik lengan dan membuka tungkai secara bersamaan, akibatnya tidak terjadi pergerakan laju.

Sesuai observasi peneliti, Proses pembelajaran ini menemukan beberapa penyebab yaitu pertama, pada saat proses pembelajaran, karena banyaknya jumlah siswa sehingga guru tidak efektif memberikan pembelajaran tersebut. Sehingga menyebabkan kemampuan teknik renang gaya dada banyak yang melakukan kesalahan sehingga tidak terkoreksi. Keseluruhan penyebab tersebut harus mendapat perhatian dari guru agar siswa mampu menguasai teknik renang gaya dada dengan baik. Hal tersebut sering terjadi pada siswa dan siswi di SMP Madinatul Hadid Cilegon sehingga perlu adanya pemecahan masalah agar siswa dan siswi mampu melakukan pembelajaran gerakan renang gaya dada dengan baik. Salah satu alternatif pemecahan masalah adalah dengan menggunakan model pembelajaran. Dimana model pembelajaran tersebut yaitu model pembelajaran *Personalized System of Instruction* (PSI)

Sistem pengajaran yang dipersonalisasi (PSI) adalah salah satu inovasi terbaru yang telah berhasil diperkenalkan di pendidikan tinggi untuk melakukan pembelajaran individual. Sistem pengajaran yang

berorientasi pada orang. Ini lebih menekankan pada individualisasi pengajaran dibandingkan metode lain dalam pendidikan tinggi. Pengajarannya disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing pelajar. PSI mendapatkan namanya dari kenyataan bahwa setiap siswa dilayani secara individu oleh orang lain secara tatap muka dan satu lawan satu meskipun pada kenyataannya kelas tersebut dapat berisi sejumlah siswa. Sangat cocok untuk kursus bagi siswa yang diharapkan memperoleh pengetahuan atau keterampilan yang terdefinisi dengan baik. Mayoritas guru PSI di perguruan tinggi mengharapkan hampir semua siswanya mempelajari materinya dengan baik dan siap memberikan nilai tinggi kepada mereka yang melakukannya, terlepas dari kerabat mereka yang memiliki kedudukan di kelas. Guru menerima tanggung jawab untuk mencapai tujuan dalam batas normal tenaga, ruang dan peralatan. (Kalaivani et al., 2014)

PSI dirancang untuk memungkinkan setiap siswa agar berkembang menurut langkahnya sendiri melalui urutan tugas belajar yang telah ditentukan. Tugas belajar itu berasal dari analisis tugas untuk masing-masing keterampilan dan bidang pengetahuan yang akan dibahas, yang menentukan pendaftaran konten untuk seluruh unit. Setiap modul tugas belajar mencakup informasi tentang presentasi tugas, struktur tugas, analisis kesalahan, dan kriteria kinerja yang diberikan kepada siswa dalam format tertulis dan atau termediasi. Kuncinya yaitu guru tidak memberikan informasi ini kepada siswa secara perorangan—siswa membaca bahan atau melihat sampel video untuk informasi tersebut. Ciri ini membebaskan guru agar tidak harus menghabiskan waktunya di kelas mengenai fungsi-fungsi ini, yang memungkinkan dirinya untuk memiliki lebih banyak lagi interaksi pengajaran dengan siswa. Selagi siswa menyelesaikan tugas belajar dengan kriteria kinerja yang telah dinyatakan didalamnya, dia kemudian pindah ke tugas berikutnya dalam daftar, tanpa tergantung pada guru untuk meminta izin atau arahan (Metzler, 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Masi & Hannon, (2008) menyelidiki kegunaan penerapan unit kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di tingkat sekolah menengah melalui sistem model pengajaran yang dipersonalisasi. Meskipun ada periode penyesuaian terhadap gaya belajar mengajar yang baru, banyak siswa mengakui bahwa mereka “menikmati pembelajaran materi baru dengan cara yang berbeda dan mandiri”

Maka dari itu saya menggunakan model pembelajaran *Personalized System of Instruction* (PSI) sebagai salah satu metode untuk siswa dan siswi dengan harapan mampu menguasai teknik renang gaya dada. Dengan demikian saya akan mencoba untuk merancang system pembelajaran dengan meminta bantuan siswa dan siswi yang sudah menguasai teknik renang gaya dada sebagai tutor untuk memberikan pembelajaran teknik renang gaya dada kepada beberapa temannya sehingga saya dapat berinteraksi dengan siswa dan siswi lain yang memerlukan bantuan langsung dari gurunya. Dengan menggunakan model pembelajaran tersebut, maka akan mendorong timbulnya gagasan yang lebih bermutu untuk mendapat perolehan hasil yang maksimal dalam pembelajaran olahraga renang gaya dada.

Dari latar belakang diatas, maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada siswa dan siswi SMP Madinatul Hadid dengan judul penelitian adalah “Pengaruh model pembelajaran *Personalized System of Instruction* (PSI) terhadap hasil belajar psikomotor pada renang gaya dada”.

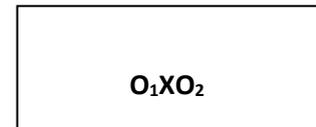
## **METODE**

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut (Sugiyono, 2017) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek yang diselidiki, dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Penelitian eksperimen menurut Jonn W Best dalam (Arifin, 2012) terdiri dari tiga jenis, yaitu 1) Pra-eksperimen (Pre-experimental), 2) Eksperimen yang benar (True experimental), 3) Eksperimen semu (quasi-experimental). 50 Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk eksperimen quasi atau eksperimen semu. Dari metode penelitian eksperimen terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian yaitu: *Pre-Exerimental* Menurut Sugiyono (2017:74-79) *Pre-Exerimental Design*, karena desain ini belum

merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Alasan peneliti menggunakan metode penelitian *Pre-eksperimen designs (Nondesigns)* karena peneliti ingin melihat pengaruh mengajar dengan menggunakan model pembelajaran *personalized system of instruction* terhadap hasil belajar *psikomotor* pada renang gaya dada.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah *One-Group Pretest-Posttest Design* karena dalam desain ini, merupakan pengembangan dari *Pre-experimental design* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. Kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah pengaruh model pembelajaran *personalized system of instruction*.



**Gambar. 1**  
**Desain Penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design***  
**Sugiyono, 2017:74**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu yang akan diteliti atau sebagian variabel-variabel yang akan diamati dalam suatu penelitian. Menurut (Arikunto, 2017) "Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian". Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas VII SMP Madinatul Hadid Cilegon berjumlah 92 siswa, dengan rincian Kelas VII A berjumlah 31 siswa, Kelas VII B berjumlah 31 siswa, dan kelas VII C berjumlah 30 siswa

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Dalam teknik *sampling purposive* penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan peneliti mengambil sampel dengan cara *sampling purposive* ini karena, peneliti menemukan dari ketiga kelas hanya satu kelas yang paling dominan kondisi permasalahan *psikomotor* yang terjadi ketika pembelajaran berlangsung, yaitu pada kelas VII C. Sampel menurut (Sugiyono, 2017) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. renang gaya dada. Adapun tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

*Pretest* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal siswa terhadap hasil belajar *psikomotor* renang gaya dada sebelum diberikannya *treatment* atau perlakuan. *Posttest* digunakan untuk mengukur kemampuan menguasai teknik renang gaya dada dan peningkatan kemampuan siswa dalam menguasai teknik renang gaya dada sesudah pelaksanaan pembelajaran. Tes renang gaya dada dilakukan di kolam renang yang berukuran 25 meter, tes renang gaya dada diawali start dari dalam kolam. Tes ini mengukur kemampuan siswa dalam menguasai teknik renang gaya dada.

Untuk mendapatkan hasil tes dari hasil belajar *Psikomotor* renang gaya dada siswa, peneliti menggunakan rubrik penilaian yang sebelumnya digunakan oleh (Hamzah & Hartoto, 2016)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *personalized system of intruction* terhadap hasil belajar psikomotor padarenang gaya dada. Analisis penelitian ini menggunakan *software* SPSS 24.0 Setelah data diperoleh, data tersebut dicari validitas dan reabilitasnya dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Madinatul Hadid Cilegon kelas VII C yang berjumlah 30 orang. Di bawah ini adalah hasil dari nilai rata-rata dan simpangan baku.

**Tabel.1**  
**Data Pretest-Posttest Renang Gaya Dada**

<b>Tes</b>	<b>N</b>	<b>Rata-Rata</b>	<b>Simpangan Baku</b>
<i>Pretest</i>	30	13,23	1,305
<i>Posttest</i>	30	23,13	1,196

Dari tabel 1 dapat dilihat terdapat hasil yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Rata-rata hasil dari semua subjek mengalami peningkatan. Subjek yang sebelum diberikan *treatment* tidak mendapatkan hasil penguasaan teknik renang gaya dada yang lebih baik. Pada saat *pretest* mendapatkan hasil rata-rata sebesar 13,23. Dan setelah pemberian *treatment* dengan model pembelajaran *personalized system of intruction* pada *posttest* mendapatkan hasil rata-rata sebesar 23,13.

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Shapiro –Wilk Test* yang dihitung dengan bantuan *software* SPSS 24.0 menghasilkan tabel sebagai berikut;

**Tabel. 2**  
**Uji Normalitas**

<b>Tes</b>	<b>Sig</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	0,08	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,08	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi *pretest* pada model pembelajaran *Personalized sytem of intruction pretest*  $0,08 > 0,05$  dan *posttest*  $0,08 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal

Berdasarkan uji homogenitas dengan menggunakan *Leven's Test* yang dihitung dengan bantuan *software* SPPS versi 24.0, menghasilkan tabel sebagai berikut;

**Tabel. 3**  
**Uji Homogenitas**

<b>Model Pembelajaran</b>	<b>Sig</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Personalized System of Intruction</i>	0, 524	0.05	Homogen

Untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak, maka dapat dilihat dari nilai signifikasi atau nilai probabilitas. Jika nilai signifikasi  $< 0,05$ , maka varians data tidak homogen dan sebaliknya jika nilai signifikasi  $> 0,05$ , maka varians data homogen.

Berdasarkan hasil pengujian diketahui bahwa nilai dari model pembelajaran *personalized system of intruction* signifikasi yaitu  $0,524 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data mempunyai varians yang sama atau homogen.

Setelah data dinyatakan normal dan homogen selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis *Paired Samples T Test*, dengan bantuan dengan model pembelajaran *personalized system of intruction* terhadap hasil belajar renang gaya dada.

**Tabel 4**  
**(Uji Paired Samples T Test)**

Hasil	Sig.(2-tailed)	Keterangan
<i>Pretes-Posttest</i>	0,000	Signifikan

Dari tabel dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh model pembelajaran *personalized system of intruction* terhadap hasil belajar *psikomotor* renang gaya dada. Berdasarkan tabel output "Paired Samples T Test" di atas, diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan. Model pembelajaran *personalized system of intruction* berpengaruh terhadap pembelajaran renang gaya dada terbukti dari hasil penelitian *pretest* nilai rata-rata pembelajaran *personalized system of intruction* yang diperoleh yaitu 13,23, sedangkan hasil *posttest* nilai rata-rata pembelajaran *personalized system of intruction* yang diperoleh yaitu 23,13, berarti adanya peningkatan yang diperoleh setelah melakukan pembelajaran *personalized system of intruction* sehingga adanya pengaruh yang signifikan dari pembelajaran *personalized system of intruction* terhadap keterampilan renang gaya dada.

Tingkat keberhasilan proses pembelajaran yang berkualitas bergantung pada guru dan gaya mengajarnya. Usaha-usaha yang dilakukan dalam meningkatkan mutu pendidikan hendaknya dimulai dari peningkatan kualitas guru. Guru yang berkualitas adalah guru yang mengetahui dan mengerti peran dan fungsinya dalam proses pembelajaran.

Banyak faktor yang mempengaruhi terhadap keberhasilan belajar, diantaranya motivasi belajar dalam hal ini berkaitan dengan aktivitas siswa saat belajar. Pada awal pembelajaran, kedua kelas masih merasa kesulitan dalam mengikuti setiap tahap pembelajaran (Mubarika, 2014)

Seseorang yang telah berhasil dalam belajar adalah bila ia mengalami perubahan tingkah lakunya jika dibandingkan pada keadaan sebelumnya. Tentu saja hal ini dapat dengan usaha latihan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semangat yang tinggi serta dilakukan dengan sadar sehingga menjadi terbiasa (Syaleh et al., 2019)

Model pembelajaran memiliki tujuan yang sangat jelas yaitu di rancang sebagai upaya untuk membuat suasana pembelajaran yang tadinya monoton menjadi lebih menyenangkan "Model pembelajaran adalah suatu pola atau rencana yang sudah direncanakan sedemikian rupa dan digunakan untuk menyusun kurikulum, mengatur materi pelajaran, dan memberi petunjuk kepada pengajar di kelasnya." Selain itu, model pembelajaran akan membantu seorang siswi dalam mempelajari materi pelajaran lebih optimal. Apabila model pembelajaran yang diterapkan oleh seorang guru efektif, maka akan membuat siswi mau berpartisipasi dan berinteraksi dalam proses pembelajaran, bahkan dampak dari penerapan suatu model pembelajaran akan menghasilkan siswi-siswi dengan pengetahuan yang luas, sikap yang baik dan mempunyai keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga (Abidin, 2021)

Situasi belajar yang baik terdiri dari serangkaian kata dan beragam pengalaman belajar yang bersumber dari tujuan yang kuat dan saling berinteraksi dengan lingkungan yang kaya akan variasi dan kemampuan. Sehingga pemilihan pembelajaran yang mengarahkan pada keaktifan

siswa akan sangat menentukan dalam keberhasilan pembelajaran. Salah satu yang bisa dipilih oleh guru adalah dengan pembelajaran *Personalized System of Instruction* (PSI) (Putra et al., 2021)

Personalized System for Instruction (PSI) model merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan personalisasi dan diferensiasi dalam pengajaran. Dalam model ini, materi pembelajaran, metode pengajaran, dan evaluasi disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu siswa. Penggunaan PSI model telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pembelajaran, termasuk pembelajaran fisik (Stocks, 2016)

Penelitian tentang pengaruh model pembelajaran *personalized system of instruction* terhadap hasil belajar *psikomotor* pada renang gaya dada kelas VII SMP Madinatul Hadid Cilegon ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar *psikomotor* siswa dan ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara hasil belajar *psikomotor* siswa dalam pembelajaran renang gaya dada, khususnya pada kelas yang menerapkan model pembelajaran *personalized system of instruction*. Hasil belajar renang gaya dada siswa untuk ranah psikomotorik dilihat dari selisih nilai *pretest* dan *posttest* siswa dari kelas VII C.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Sebelum dilakukannya pembelajaran pokok, siswa diberikan *pretest* terlebih dahulu. *Pretest* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki siswa mengenai pembelajaran renang gaya dada. Di akhir pembelajaran, dilakukan *posttest* untuk melihat peningkatan hasil pembelajaran renang gaya dada yang sudah dipelajari siswa pada inti pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh peneliti selama melaksanakan penelitian di antaranya adalah faktor eksternal yang mempengaruhi jalannya penelitian yaitu melihat kondisi di saat pandemi Covid-19 ini membuat siswa dan peneliti tidak bisa berlama-lama berkumpul dan melakukan penelitian, ditambah lagi dengan kurangnya motivasi siswa dikarenakan sudah terlalu lama belajar di rumah sehingga membuat hasil pembelajaran kurang maksimal.

Untuk mengetahui hasil akhir dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mencatat segala sesuatu saat melakukan tes renang gaya dada. Pada tahap ini siswa baru mengenal proses praktik belajar teknik renang gaya dada dan mencoba tetapi nampak belum begitu terampil. Keaktifan siswa meningkat dibandingkan dengan proses sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*). Selama ini guru yang mendominasi praktik belajar renang gaya dada, memberikan penjelasan dan siswa bersikap pasif dan hanya menerima apa yang guru sampaikan.

Personalized System of Instructions (PSI) yaitu pembelajaran berlandas perorangan yang telah diubah dengan kerangka pembelajaran dengan kelompok kecil dengan kemampuan perorangan yang berbeda. *Personalized Ssystem For Intruction* merupakan pembelajaran yang menggunakan kerangka kerja terukur atau modul dimana siswa dibantu oleh seseorang yang bisa melalui guru atau teman sebayanya (Garnasih et al., 2021)

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 (Psi & Kebugaran, 2016)

Dengan demikian hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu, diketahui nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar *pretest* dengan *posttest*, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan yang nyata antara hasil belajar psikomotor pada data *pretest* dan *posttest*. Artinya model pembelajaran *personalized system of instruction* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *psikomotor* renang gaya dada pada siswa kelas VII di SMP Madinatul Hadid Cilegon

## **PENUTUP**

Dengan demikian hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu, diketahui nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar *pretest* dengan *posttest*, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan yang nyata antara hasil belajar psikomotor pada data *pretest* dan *posttest*. Artinya model pembelajaran *personalized system of instruction* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *psikomotor* renang gaya dada pada siswa kelas VII di SMP Madinatul Hadid Cilegon

## REFERENSI

- Abidin, Z. (2021). Pembelajaran tutor sebaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran renang gaya dada. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 124–138.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan paraktik*. PT Rineka Cipta.
- Garnasih, I. S., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Intruction Dalam Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 87–91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5483128>
- Haller, D. (2013). *Belajar Renang*. Pionir Jaya Bandung.
- Hamzah, M. F., & Hartoto, S. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Lansung dan Metode Pembelajaran Tidak Lansung terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi pada Siswa kelas V SDN Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(03), 611–616.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Kalaivani, A., Phil, M. M. E., & Phil, M. (2014). Personalized System Of Instruction (Psi Method) For Innovative Teaching Methods And Techniques. *International Journal of Pharmaceutical Science Invention ISSN*, 3(12), 28–30.
- Masi, A. T., & Hannon, J. C. (2008). Human resting muscle tone (HRMT): Narrative introduction and modern concepts. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 12(4), 320–332. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.05.007>
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models in Physical Education*. Routledge.
- Mubarika, M. P. (2014). Perbandingan Pemahaman Konsep Matematis Siswa Yang Mendapatkan Metode Pembelajaran PSI Dengan Konvensional. *Pasundan Journal of Mathematics Education : Jurnal Pendidikan Matematika*, Vol 4 No. 2, 78–84. <https://doi.org/10.23969/pjme.v4i2.2512>
- Pratiwi, I. (2015). SEKOLAH RENANG DI KOTA SEMARANG DENGAN PENEKANAN DESIGN SUSTAINABLE ARCHITECTURE Isna. *Journal of Architecture*, 4(2), 1–9.
- Psi, I., & Kebugaran, T. (2016). *Personalized System for Instructions (PSI)*. 8(1), 46–58.
- Putra, B. E., Wirahmad, I., & Gunawan, G. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Personalized System of Instruction (PSI) dalam Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika Siswa SMA. *SUPERMAT (Jurnal Pendidikan Matematika)*, 5(1), 13–20. <https://doi.org/10.33627/sm.v5i1.567>
- Stocks, N. (2016). 濟無 No Title No Title No Title. 9(November), 1–23.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30–39. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>
- Wahyudi, B. (2013). Hubungan power tungkai dengan kemampuan renang gaya dada siswa kelas v SD Negeri I metenggeng kecamatan Bojongsari kabupaten Purbalingga. In *Skripsi*.
- Yani, A. (2017). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Disiplin Diri Dengan Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 62-68.