

**Implementasi Pembelajaran *Station Rotation* Mapel PJOK pada Materi  
Aktivitas untuk Kebugaran terhadap Tingkat Kelincahan Siswa**

**Novi Mauludiyah, Heryanto Nur Muhammad, Spto Wibowo**

Universitas Negeri Surabaya

novi.22018@mhs.unesa.ac.id, heryantomuhammad@unesa.ac.id,

sptowibowo@unesa.ac.id

**ABSTRACT**

*Physical Education, Sports and Health (PJOK) is an integral part of the education system that provides knowledge and skills in the field of physical activity and sports. Station Rotation learning is a class-based learning method that is a driving model type, which requires students to take turns completing the program. Tactical Approach learning is a planned process to perfect game appearance. which it contains. combiner. elements of tactical circumstances. and implementation of expertise. The aim of this research is to analyze the implementation of station rotation learning and Tactical Approach learning in the PJOK subject, activity material for fitness in class VII students at SMPN I Dringu. It is hoped that the results of this research can be used by practitioners as evaluation material for science in the field of science that has been carried out with the benefits of learning the Station Rotation and Tactical Approach models. This research uses quantitative research with a quasi-experimental method (Quasi experiment) with the design of this research using Randomized Control group pretest-posttest Design. The analysis used is average (mean), standard deviation, normality test and T test. The results of this research after being tested with Paired Samples Statistics and T Test were that there was a significant influence on the learning of the Station Rotation and Tactical Approach models with a mean of 14.78 at the pre-test and 13.32 at the post-test for male students. With a mean of 18.11 during the pre-test and 16.98 during the post-test for female students, a mean of 15.41 during the pre-test and 14.26 during the post-test for male students and a mean of 17.98 during the pre-test and 15.98 during the post-test for male students. .81 during the post test for female students*  
**Keywords:** *PJOK; Station Rotation Learning; Tactical Approach Learning; Agility.*

**ABSTRAK**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian integral dari sistem pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang aktivitas fisik dan olahraga. Pembelajaran *Station Rotation* adalah salah satu metode pembelajaran berbasis kelas adalah tipe *driving* model, yang mengharuskan siswa secara bergiliran menyelesaikan program. Pembelajaran *Tactical Approach* adalah suatu proses yang terencana untuk menyempurnakan penampilan permainan yang didalamnya terkandung penggabung. unsur keadaan taktis. dan pelaksanaan keahlian. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis implementasi pembelajaran *station rotation* dan Pembelajaran *Tactical Approach* pada mapel PJOK materi aktivitas untuk kebugaran pada siswa kelas VII SMPN I Dringu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh praktisi sebagai bahan evaluasi untuk ilmu pengetahuan di bidang ilmu yang telah dijalankan dengan manfaat pembelajaran model *Station Rotation* dan *Tactical Approach*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi experiment*) dengan rancangan atau desain penelitian ini menggunakan *Randomized Control group pretest-posttest* Design. Analisis yang digunakan

adalah Rata-rata (*mean*), standar Deviasi, uji normalitas dan Uji T. Hasil dari penelitian ini setelah di uji dengan *Paired Samples Statistics* dan Uji T adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada pembelajaran model *Station Rotation* dan *Tactical Approach* dengan *mean* 14,78 pada saat *pre test* dan 13,32 pada saat *post test* pada siswa putra. Dengan, *mean* 18,11 pada saat *pre test* dan 16,98 pada saat *post test* pada siswa putri, *mean* 15,41 pada saat *pre test* dan 14,26 pada saat *post test* pada siswa putra dan *mean* 17,98 pada saat *pre test* dan 15,81 pada saat *post test* pada siswa putri.

**Kata kunci:** PJOK; Pembelajaran *Station Rotation*; Pembelajaran *Tactical Approach*; kelincahan.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia dan masyarakat, dengan melibatkan proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan nilai-nilai yang membantu individu untuk tumbuh dan berkembang secara holistik. Pada latar belakang ini, kita akan mengulas secara sekilas mengenai pendidikan, termasuk tujuannya, peranannya dalam kehidupan manusia, dan tantangan yang dihadapinya. Pendidikan memiliki tujuan utama untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu agar mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan mencapai potensi penuh mereka. Tujuan ini meliputi pengembangan kognitif (seperti kemampuan berpikir kritis dan analitis), sosial (seperti kemampuan berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain), emosional (seperti kemampuan mengelola emosi), dan fisik (seperti keterampilan motorik). Peran pendidikan sangat penting dalam membentuk masyarakat yang maju dan beradab. Melalui pendidikan, individu dapat memperoleh pengetahuan tentang budaya, sejarah, dan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat. Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter individu dan mengajarkan nilai-nilai moral, etika, dan tanggung jawab sosial. Proses pendidikan dapat berlangsung selama seumur hidup yang dapat dijalankan dengan pembinaan kepada siswa, peranan tersebut sangatlah penting pada pendidikan jasmani, pengalaman belajar dapat diberikan kepada siswa sebagai kesempatan dengan melaksanakan aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara sistematis (Olahraga & Surabaya, n.d.).

Meskipun pendidikan memiliki banyak manfaat, namun ia juga dihadapkan pada berbagai tantangan. Salah satunya adalah kesenjangan pendidikan, di mana akses terhadap pendidikan tidak merata antara individu dan kelompok-kelompok sosial. Tantangan lainnya termasuk kurangnya sumber daya, kurikulum yang tidak relevan dengan kebutuhan zaman, dan perubahan dalam dunia kerja yang membutuhkan keterampilan baru. Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk individu dan masyarakat, serta memberikan fondasi bagi kemajuan dan perkembangan manusia. Melalui upaya bersama dalam mengatasi tantangan pendidikan, kita dapat memastikan bahwa setiap individu memiliki kesempatan yang adil untuk memperoleh pendidikan yang berkualitas. Hal ini menjadi sangat ironis padahal di sekolah sudah ada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dianggap menjadi sarana promosi aktivitas fisik kepada siswa untuk mencapai kebugaran jasmani (Andrian et al., 2020).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian integral dari sistem pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang aktivitas fisik dan olahraga. Melalui PJOK, individu dapat mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pemahaman tentang pentingnya gaya hidup aktif dan berbagai nilai sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekilas tentang PJOK, secara historis, sebagai respons terhadap kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik bagi perkembangan manusia. Pada awalnya, PJOK fokus pada pembentukan tubuh yang kuat dan kebugaran fisik, terutama dalam konteks militer dan latihan militer. Namun, seiring berjalannya waktu, PJOK telah berkembang menjadi bidang yang lebih luas dan beragam, mencakup berbagai aspek seperti pembentukan karakter, pembelajaran sosial, dan pengembangan keterampilan berkomunikasi. Tujuan utama dari PJOK adalah mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif serta mengembangkan keterampilan dan pengetahuan olahraga. Melalui program PJOK yang efektif, individu dapat belajar tentang konsep-konsep seperti kebugaran fisik, koordinasi motorik, keterampilan individu dan tim, strategi permainan, aturan dan etika dalam olahraga, serta membangun nilai-nilai seperti kerja sama, *fair play*, disiplin, dan kepemimpinan. Kelompok mata pelajaran Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan bertujuan “membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas”. Sedangkan pada bagian Standar Kompetensi Kelompok Mata Pelajaran (SK-KMP) adalah sebagai berikut: 1) Menunjukkan kebiasaan hidup bersih, sehat, bugar, aman dan memanfaatkan waktu luang dengan memanfaatkan lingkungan dengan bertanggung jawab, 2) Mencari dan menerapkan berbagai informasi tentang potensi sumber daya lokal untuk menunjang hidup bersih, sehat, bugar, aman dan memanfaatkan waktu luang (Bernis et al., 2017).

PJOK tidak hanya berperan dalam perkembangan fisik dan keterampilan atletik individu, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk kepribadian dan karakter mereka. Melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga, individu dapat belajar tentang pentingnya ketekunan, kerja sama tim, pengendalian emosi, dan menangani tantangan. PJOK juga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko penyakit, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Dalam konteks pendidikan formal, PJOK biasanya menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah. Guru olahraga memainkan peran penting dalam menyampaikan pembelajaran yang efektif dan menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif siswa dalam olahraga dan aktivitas fisik. Di samping itu, PJOK juga melibatkan pelatih, instruktur, dan komunitas olahraga yang bekerja sama untuk menciptakan kesempatan dan pengalaman yang bermanfaat bagi peserta didik. Sekilas tentang PJOK menunjukkan pentingnya peran PJOK dalam membentuk individu yang sehat, aktif, dan berkarakter. Melalui PJOK, individu dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang akan membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks olahraga, pendidikan, karier, dan hubungan sosial. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan gerak motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Sasmitha & Suwirman, 2021).

Dari pengertian ini dapat disebutkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media dalam mengembangkan potensi diri peserta didik baik dari sisi psikomotor, kognitif, dan afektifnya. Olahraga merupakan salah satu alat yang digunakan untuk menghasilkan suatu aktivitas jasmani di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Sasmitha & Suwirman, 2021).

Pendidikan keragaman adalah proses memahami siswa dan menanggapi pembelajaran mereka berdasarkan perbedaan. Pembelajaran yang profesional, efisien dan efektif akan menjadi kenyataan karena guru terus memahami keragaman siswanya. Pendidikan dibedakan didasarkan pada empat komponen: yaitu: isi, proses, produk dan lingkungan belajar Model pembelajaran yang digunakan guru menentukan kualitas pembelajaran yang dikembangkan oleh guru. Pengajaran guru tradisional membuat siswa bosan dengan proses belajar yang terus menerus. Guru dapat menggunakan banyak model pembelajaran untuk mempermudah proses pembelajaran, termasuk pembelajaran terpadu (Ferlianti et al., 2022).

Pendekatan taktis adalah suatu proses yang terencana untuk menyempurnakan penampilan permainan yang didalamnya terkandung penggabungan unsur keadaan taktis dan pelaksanaan keahlian (Nmr, 2023). Dari perspektif pengajaran pendekatan ini memiliki dua alasan utama. Pertama, pendekatan taktis meningkatkan minat dan kegembiraan yang lebih besar untuk semua siswa. Kedua, pendekatan taktis akan meningkatkan pengetahuan taktis dan kecakapan permainan untuk semua siswa dan khususnya bagi mereka yang tidak dapat secara konsisten melaksanakan keterampilan motorik berhasil di situasi permainan. Sehingga membuat kesimpulan Pendekatan taktis mendorong siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dalam pendekatan taktis dalam setiap pelajaran siswa berlatih pengembangan keterampilan setelah mereka mengalami bentuk permainan yang disajikan masalah taktis yang membutuhkan penggunaan keterampilan itu (Nmr, 2023).

Dalam pembelajaran PJOK dengan metode *station rotation* ini mempengaruhi kebugaran jasmani salah satunya kelincahan siswa. Kelincahan dalam olahraga tim tidak hanya terdiri dari kemampuan mengubah arah gerakan, tetapi juga kemampuan untuk mengantisipasi pergerakan lawan, membaca dan bereaksi terhadap situasi permainan tertentu kelincahan: "gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap stimulus" (Horicka et al., 2014). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh, arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Sehingga kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada permainan ekstrakurikuler, khususnya pada saat mendapatkan rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri (Kardiawan, 2017).

SMP Negeri I Dringu merupakan sekolah yang terletak di daerah Kecamatan Dringu Kabupaten Probolinggo. Letak sekolah yang strategis berada pada pinggir

antara kota dan kabupaten mengakibatkan sangat mudah saat memasuki akses sekolah, transportasi umum dapat terjangkau sampai depan gerbang sekolah. Selain itu SMP Negeri I Dringu Kab. Probolinggo merupakan sekolah *favorit* di Kab. Probolinggo, peserta didik yang bersekolah lebih mengutamakan prestasi akademik seperti juara kelas, juara paralel sekolah dan OSN dari pada kegiatan prestasi non akademik seperti turnamen futsal, ketua OSIS dan O2SN sehingga kelincahan kurang bagus dengan di *test Shuttle run T test* antara 11.05-12.5 (*Second*). Pembelajaran di sekolah tersebut berjalan dengan baik, terdapat lapangan olahraga yang memadai, sarana prasarana juga bagus karena telah dikelola oleh pihak sekolah dengan baik seperti adanya lapangan bola voli, lapangan basket dan lapangan futsal, rompi, *cone* dan gawang.

Harapan penelitian yang akan dilakukan dapat meningkatkan kelincahan siswa unsur penunjang semangat siswa pembelajaran *station rotation*, mulai dari yang pertama akan dilakukan *pretest* hingga *posttest* yang telah direncanakan. Dipercaya bahwa setelah dilakukan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa-siswi. Harapan ketiga adalah setelah melakukan penelitian ini, para siswa bisa lebih giat dalam mengikuti pembelajaran, baik itu pembelajaran olahraga ringan hingga olahraga yang lebih berat. Contoh olahraga ringan adalah pembelajaran materi lari ataupun pembelajaran materi lain. Sementara pembelajaran yang kompleks adalah pembelajaran sepakbola, futsal, dan bola voli. Saat para siswa sudah mulai tertarik untuk menjadikan pembelajaran PJOK sebagai kebutuhan.

## **TINJAUAN LITERATUR**

### **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia dan masyarakat melibatkan proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan nilai-nilai yang membantu individu untuk tumbuh dan berkembang secara *holistic*. Menurut Nurhasan, dkk (2005: 17) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah dapat membantu meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Salah satu standar isi pendidikan jasmani anak usia sekolah yang harus dipenuhi adalah mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran untuk meningkatkan kesehatan dengan cara menggabungkan beberapa aktivitas kebugaran dan menyediakan berbagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran dan sesuai dengan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani adalah suatu metode pembelajaran yang dibuat untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik, memaksimalkan perkembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif. Suasana pembelajaran diatur untuk meningkatkan tumbuh kembang seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa (Muslim & Tang, 2021).

## **Model Pembelajaran *Station Rotation***

*Station Rotation* adalah salah satu metode pembelajaran berbasis kelas adalah tipe *driving* model, yang mengharuskan siswa secara bergiliran menyelesaikan program (Ferlianti et al., 2022). Metode pembelajaran rotasi stasiun, stasiun-stasiun tersebut dapat mencakup stasiun tatap muka. Pada stasiun tatap muka, siswa berinteraksi langsung dengan guru atau sesama siswa dalam bentuk diskusi kelompok, latihan, praktik, atau eksperimen. Sementara itu, proses itu dilakukan dengan siswa beralih dari satu stasiun ke stasiun lainnya dalam jangka waktu tertentu, yang dapat ditentukan oleh guru. Rotasi ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengalami berbagai pendekatan pembelajaran, mendapatkan pengalaman belajar yang beragam, dan berinteraksi dengan berbagai sumber daya dan instruksi.

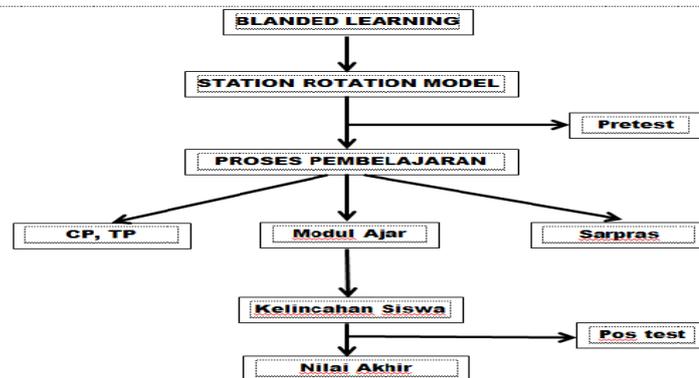
## **Pembelajaran Taktis**

Pendekatan taktis adalah suatu proses yang terencana untuk menyempurnakan penampilan permainan yang didalamnya terkandung penggabungan unsur keadaan taktis dan pelaksanaan keahlian (Nmr, 2023). Dari perspektif pengajaran, pendekatan ini memiliki dua alasan utama. Pertama, pendekatan taktis meningkatkan minat dan kegembiraan yang lebih besar untuk semua siswa. Kedua, pendekatan taktis akan meningkatkan pengetahuan taktis dan kecakapan permainan untuk semua siswa dan khususnya bagi mereka yang tidak dapat secara konsisten melaksanakan keterampilan motorik berhasil di situasi permainan. Sehingga membuat kesimpulan Pendekatan taktis mendorong siswa untuk memecahkan masalah taktis dalam permainan. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan

## **Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu 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 (Bangun, 2019). Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik, yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Bangun, 2019).

### Kerangka Teoritik



Gambar 1. Kerangka Teoritik

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi experiment*), Rancangan atau desain penelitian ini menggunakan *Randomized Control group pretest-posttest Design*, Dalam penentuan sampel penelitian menggunakan *stratified random sampling* digunakan karena populasi tidak homogen dan berstrata dan strata tersebut berpengaruh pada variabel yang diteliti. Variabel dalam penelitian ini ada variabel bebas yaitu Pembelajaran *station rotation* dan Pembelajaran *Tactical Approach*, variabel terikat yaitu kelincahan. Obyek penelitian implementasi pembelajaran *station rotation* dan *Tactical Approach* mapel PJOK materi aktivitas untuk kebugaran adalah keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Dringu. Terdiri dari 2 kelas, kelas A dan B.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini akan dijabarkan hasil dari uji analisis data penelitian tentang “Implementasi Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* Pada Mapel PJOK Pada Materi Aktivitas Untuk Kebugaran Terhadap Tingkat Kelincahan Siswa”. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

#### 1. Uji Prasyarat Penelitian

##### a. Uji Paired Sample Test

Uji paired sample t test adalah mengetahui data apakah terdapat perbedaan rata-rata sampel yang berpasangan Uji *Paired Samples Test* dapat dilakukan setelah data berdistribusi normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Paired Sample Test Pembelajaran Station Rotation Putra.**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Station Rotation - Post test Station Rotation	1,45867	1,02435	,26449	,89140	2,02593	5,515	14	,000

Berdasarkan dari hasil tabel 1. di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *Sig* (2-tailed) dari Pembelajaran *Station Rotation* terhadap kelincahan adalah 0,000 <.0,05. Maka dapat diputuskan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil belajar dari *Pre Test* dengan *post test* pada Pembelajaran *Station Rotation*.

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample Test Pembelajaran Station Rotation Putri**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Station Rotation - post Test Station Rotation	1,13267	,92314	,23835	,62145	1,64389	4,752	14	,000

Berdasarkan dari hasil tabel 2. di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *Sig* (2-tailed) dari Pembelajaran *Station Rotation* terhadap kelincahan adalah 0,000 <.0,05 Maka dapat diputuskan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil belajar dari *Pre Test* dengan *post test* pada Pembelajaran *Station Rotation*.

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample Test Pembelajaran Tactical Approach Putra.**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Tactical Approach - Post test Tactical Approach	2,15533	1,51838	,39204	1,31448	2,99619	5,498	14	,000

Berdasarkan dari hasil tabel 3. di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *Sig* (2-tailed) dari Pembelajaran *Tactical Approach* terhadap kelincahan adalah 0,000 <.0,05 Maka dapat diputuskan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil belajar dari *Pre Test* dengan *post test* pada Pembelajaran *Tactical Approach*.

**Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample Test Pembelajaran Tactical Approach Putri**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Tactical Approach - post Test Tactical Approach	2,16400	1,21574	,31390	1,49075	2,83725	6,894	14	,000

Berdasarkan dari hasil tabel Tabel 4. di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *Sig* (2-tailed) dari Pembelajaran *Tactical Approach* terhadap kelincahan adalah 0,000 <.0,05 Maka dapat diputuskan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil belajar dari *Pre Test* dengan *post test* pada Pembelajaran *Tactical Approach*.

**b. Uji Homogenitas**

Data penelitian yang digunakan dalam pengujian homogenitas yaitu Implementasi Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* Pada Mapel Pjok Pada Materi Aktivitas Untuk Kebugaran Terhadap Tingkat Kelincahan Siswa. Dalam pengujian homogenitas penelitian ini digunakan. Apabila nilai statistik lebih besar dari tingkat probabilitas 0,05 (5%) maka data memiliki varian yang homogen. Adapun hasil pengujian homogenitas pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Putra Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* putra.**

Case Processing Summary							
	Kelas	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pembelajaran	post-test <i>Station Rotation</i>	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	post-test <i>Tactical Approach</i>	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%

Descriptives					
	Kelas		Statistic	Std. Error	
Hasil pembelajaran	post-test <i>Station Rotation</i>	Mean	13,3273	,41278	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12,4420	
			Upper Bound	14,2126	
		5% Trimmed Mean	13,1948		
		Median	12,9900		
		Variance	2,556		
		Std. Deviation	1,59867		
		Minimum	11,11		
		Maximum	17,93		
		Range	6,82		
		Interquartile Range	1,64		
		Skewness	1,722	,580	
		Kurtosis	4,412	1,121	
	post-test <i>Tactical Approach</i>	Mean	13,2620	,20334	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12,8259	
			Upper Bound	13,6981	
		5% Trimmed Mean	13,2394		
		Median	13,3200		
		Variance	,620		
		Std. Deviation	,78753		
Minimum		12,15			
Maximum	14,78				
Range	2,63				
Interquartile Range	1,32				

	Skewness	,376	,580
	Kurtosis	-,503	1,121

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pembelajaran	Based on Mean	2,275	1	28	,143
	Based on Median	1,579	1	28	,219
	Based on Median and with adjusted df	1,579	1	17,901	,225
	Based on trimmed mean	1,797	1	28	,191

Sumber: Lampiran Olah Data Penelitian IBM SPSS 21.00 for Windows.

Berdasarkan tabel 5. di atas maka dapat diketahui bahwa hasil perhitungan data diperoleh nilai signifikan (Sig)  $0,143 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* pada kelincahan dengan hasil homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat penelitian sudah terpenuhi dan dapat melakukan pengujian selanjutnya.

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Pembelajaran *Station Rotation* dan *Tactical Approach* putri.**

Case Processing Summary							
	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil pembelajaran	post Test Station Rotation	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Post test Tactical Approach	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%

Descriptives				
	Kelompok		Statistic	Std. Error
Hasil pembelajaran	Post Test Station Rotation	Mean	16,9827	,47525
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15,9634
			Upper Bound	18,0020
		5% Trimmed Mean	17,0313	
		Median	17,0100	
		Variance	3,388	
		Std. Deviation	1,84064	
		Minimum	12,92	
		Maximum	20,17	
		Range	7,25	

		Interquartile Range	2,76		
		Skewness	-,515	,580	
		Kurtosis	,490	1,121	
	Post test Tactical Approach	Mean	15,8193	,35752	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15,0525	
			Upper Bound	16,5861	
		5% Trimmed Mean	15,7765		
		Median	15,5900		
		Variance	1,917		
		Std. Deviation	1,38468		
		Minimum	13,48		
		Maximum	18,93		
		Range	5,45		
		Interquartile Range	1,67		
		Skewness	,514	,580	
		Kurtosis	,534	1,121	

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pembelajaran	Based on Mean	,651	1	28	,427
	Based on Median	,679	1	28	,417
	Based on Median and with adjusted df	,679	1	25,978	,418
	Based on trimmed mean	,658	1	28	,424

Sumber: Lampiran Olah Data Penelitian IBM SPSS 21.00 for Windows.

Berdasarkan tabel 6. di atas maka dapat ketahui bahwa hasil perhitungan data diperoleh nilai signifikan (Sig)  $0,427 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* pada kelincahan dengan hasil homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat penelitian sudah terpenuhi dan dapat melakukan pengujian selanjutnya.

### c. Uji T

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* pada kelincahan. Adapun hasil pengujian hipotesis penelitiannya sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Pengujian hipotesis penelitian Pembelajaran *Station Rotation* dan *Tactical Approach* pada siswa putra.**

Independent Samples 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
Hasil pembelajaran	Equal variances assumed	2,275	,143	,142	28	,888	,06533	,46014	-,87722	1,00789
	Equal variances not assumed			,142	20,417	,888	,06533	,46014	-,89325	1,02392

Sumber: Lampiran Olah Data Penelitian IBM SPSS 21.00 for Windows

Berdasarkan tabel 7. dari data di atas, maka diperoleh hasil output SPSS analisis Uji T untuk hasil Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* maka diperoleh tabel *Levene's Test for Equality of Variances* nilai Fhitung sebesar 2,275 dengan nilai sig sebesar 0,143 < 0,05 (5%). Dengan demikian pengambil keputusan hipotesis penelitian yaitu H0 ditolak dan H1 diterima yaitu terdapat perbedaan terdapat perbedaan yang signifikan 0,06533 antara hasil Pembelajaran *Station Rotation* Dan *Tactical Approach* pada kelincahan.

**Tabel 8. Hasil Pengujian hipotesis penelitian Pembelajaran *Station Rotation* dan *Tactical Approach* pada siswa putri.**

Independent Samples 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
Hasil pembelajaran	Equal variances assumed	,651	,427	1,956	28	,060	1,16333	,59472	-,05489	2,38155
	Equal variances not assumed			1,956	26,002	,061	1,16333	,59472	-,05912	2,38579

Sumber: Lampiran Olah Data Penelitian IBM SPSS 21.00 for Windows

Berdasarkan tabel 8. dari data di atas, maka diperoleh hasil *output* SPSS analisis Uji T untuk hasil Pembelajaran *Station Rotation* dan *Tactical Approach* maka diperoleh tabel *Levene's Test for Equality of Variances* nilai  $F_{hitung}$  sebesar 0,651 dengan nilai sig sebesar  $0,427 < 0,05$  (5%). Dengan demikian pengambil keputusan hipotesis penelitian yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu terdapat perbedaan terdapat perbedaan yang signifikan 1,163333 antara hasil Pembelajaran *Station Rotation* dan *Tactical Approach* pada kelincahan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Terdapat pengaruh yang signifikan pada Pembelajaran *Station Rotation* dengan *mean* 14,78 pada saat *pre test* dan 13,32 pada saat *post test* pada siswa putra. Terdapat pengaruh yang signifikan pada Pembelajaran *Station Rotation* dengan *mean* 18,11 pada saat *pre test* dan 16,98 pada saat *post test* pada siswa putri. Terdapat pengaruh yang signifikan pada Pembelajaran *Tactical Approach* dengan *mean* 15,41 pada saat *pre test* dan 14,26 pada saat *post test* pada siswa putra. Terdapat pengaruh yang signifikan pada Pembelajaran *Tactical Approach* dengan *mean* 17,98 pada saat *pre test* dan 15,81 pada saat *post test* pada siswa putri. Terdapat berpengaruh Pembelajaran *Station Rotation* dan Pembelajaran *Tactical Approach*.

### **Saran**

Kepada guru PJOK, bahwa proses Pembelajaran *Station Rotation* dan *Tactical Approach* dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran untuk meningkatkan kelincahan. Hal ini akan memberikan keuntungan di antaranya: kesempatan bergerak setiap siswa yang mengikuti pembelajaran akan lebih banyak dan dapat menumbuhkan gairah dan semangat serta tidak mudah membuat siswa jenuh dan membosankan dalam melakukan aktivitas pembelajaran di lapangan. Bagi siswa, agar selalu bersemangat menggali potensi diri dan memahami dengan apa yang dilakukan dalam proses pembelajaran karena akan sangat bermanfaat. Diharapkan penulis lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode dan jenis pembelajaran yang berbeda sebagai pengembangan dari penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andrian, R., dkk. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Motorik Berbasis Movement Based Games pada Siswa Sekolah Dasar. 5, 64–74.
- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p30-35>
- Bernis, A., Sry, I. M., & Mahardika, U. (2017). Evaluasi Potensi Fisik Siswa Sebagai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ( Studi pada SMP

Sederajat di Kabupaten Jember ). 2–5.

Faturochman, S., Panancangan, S., Serang, K., & Banten, P. (2021). Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Tahun 2021 Peningkatan keterampilan passing permainan sepakbola melalui model pendekatan taktis Improving football game passing skills through tac. 2018.

Ferlianti, S., Syamsul Mu'iz, M., & Chandra, D. T. (2022). Penerapan Pembelajaran Diferensiasi dengan Metode Blended Learning's Station Rotation untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Tekanan Hidrostatik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(3), 266–272. <https://doi.org/10.36418/japendi.v3i3.625>

Gholy, M. S., & Hadi, S. R. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)* 6, 134–145.

Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.

Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. 2014. *The relationship between speed factors and agility in sport games*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49–58. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.06>

Hsia, K.-C. C., dkk. 2015. No. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–10.

Jasim, H., & Al, H. 2022. *The Implications For Learning Of Transferring On Passing Skills In Junior Football Players*. 8(9), 39–49.

Kardiawan, I. K. H. 2017. 888-37-1216-1-10-20180201. 16–20.

Lee, E., Seo, D., Lee, S., & Kim, J. 2022. *Changes in Physical Fitness among Elementary and Middle School Students in Korea before and after COVID-19*.

Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. 2017. Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.

Muslim, M., & Tang, A. 2021. Upaya Meningkatkan Daya Tahan Cardiovasculer Melalui Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 308–313. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.610>

Nmr, H. (2023). 図1 結合材による主要生成物の違い 図2 ジオポリマーの乾燥収縮実験結果 3) 実験計画. 10, 89–90.

Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Pengaruh Pembelajaran Modifikasi Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kegembiraan Pada Siswa Smp Negeri 2 Gedangan Ruri Dian Irlandi \*, Heryanto Nur Muhammad*.

Pendidikan, J., dkk (n.d.). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan*

*Olahraga*. 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>

Purnama, A.2016. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Studi Pada Lychel Gym Aerobik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283–293.

Rauter, S., Coh, M., dkkk. 2018. *Analysis of reactive agility and change-of-direction speed between soccer players and physical education students*. *Human Movement*, 19(2), 68–74. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.74061>

Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2021). Pengembangan perangkat pembelajaran gerak dasar pencak silat melalui pendekatan taktis di sekolah menengah pertama negeri 1 salimpaung. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 68–76.

Usher, W. (2019). *Agility as a predictor of physical literacy, activity levels and sport involvement*. *Cogent Education*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2019.1661582>