

# PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA BERBASIS *BLENDED LEARNING*

Irwan Febriyadi<sup>1</sup>  
Universitas Negeri Malang  
irwanfebri21@gmail.com

**Abstrak:** tujuan *review* artikel ini untuk mengetahui pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *blended learning*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pembelajaran berbasis *blended learning* dalam upaya meningkatkan kemampuan psikomotor dan kognitif siswa dan mahasiswa. Pembelajaran berbasis *blended* meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor pada siswa dan mahasiswa, penggunaan aplikasi yang mudah diakses dapat membantu proses pembelajaran berjalan dengan baik dan optimal, namun perlu dilakukan pengembangan berkelanjutan terkait pembelajaran berbasis *blended learning* sehingga diperoleh hasil yang lebih efektif, efisien, dan optimal terhadap pembelajaran yang dipelajarinya

**Kata kunci:** (*Blended learning*, Pendidikan Jasmani dan Olahraga)

## PENDAHULUAN

Diera zaman saat kegiatan pembelajaran harus dilaksanakan dengan baik dan optimal, tujuan pembelajaran untuk meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan, harus dipilih, ditetapkan dan dikembangkan menggunakan teknik perolehan pendidikan yang optimal sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

Untuk mengembangkan model pengetahuan yang tepat, dilaksanakan dengan menganalisis kegiatan pembelajaran pada tiap lembaga pendidikan, terdapat kecenderungan bahwa teknik pengajaran pendidikan saat ini telah bergeser dari tradisional ke modern atau dikenal juga dengan era pengetahuan, dimana peserta didik belajar dari mana saja (ruang kelas, perpustakaan atau di rumah), terlepas dari waktu, dan dari profesional manapun serta menggunakan berbagai sumber misalnya internet, CD, radio, televisi, laboratorium.

Teknik pendidikan yang menggabungkan berbagai sumber dan modus akademik disebut *blended learning* dari kata “*blended*” yang artinya kombinasi atau campuran dan “*learning*” yang artinya belajar atau belajar. Namun, Secara harfiah mengacu pada kegiatan pendidikan yang menggabungkan teknik sekolah tatap muka dan model berbasis komputer (online dan offline). *Blended learning* adalah kombinasi pembelajaran online, pembelajaran tatap muka, dan pengalaman di dunia nyata. Kombinasi komponen-komponen di atas dapat memberikan keunggulan tersendiri, dinyatakan bahwa *blended learning* mengintegrasikan atau memadukan program pembelajaran dalam format yang berbeda menjadi arsip tujuan bersama yang dapat diartikan sebagai *blended learning* untuk mengintegrasikan atau menggabungkan program pembelajaran dalam format yang berbeda dalam mencapai tujuan umum. Sedangkan *blended learning* sebagai peluang untuk mengintegrasikan inovasi dan kemajuan teknologi yang ditawarkan oleh pembelajaran online dengan interaksi dan partisipasi yang ditawarkan dalam pembelajaran tradisional terbaik.

Sistem ini menggambarkan pembelajaran campuran mewakili kesempatan ini untuk mengintegrasikan kemajuan inovatif dan teknologi yang ditawarkan oleh pembelajaran *online* dengan interaksi dan partisipasi yang ditawarkan dalam *blended learning* diperlukan ketika situasi menuntut adanya kombinasi atau pencampuran berbagai metode media, dan teknik untuk mencapai tujuan pembelajaran, misalnya ketika pembelajaran jarak jauh tidak begitu dibutuhkan maka dibutuhkan

pembelajaran tatap muka. Proses *blended learning* ini diperlukan pada siswa yang membutuhkan penjumlahan dan kombinasi dalam pembelajaran.

Blended Learning memiliki dua kategori utama, yaitu: a) perbaikan bentuk tatap muka kegiatan (perkuliahan), dan Pembelajaran yang mengurangi kegiatan tatap muka (perkuliahan) tetapi memungkinkan siswa untuk belajar secara online. *blended learning* memiliki tiga komponen pembelajaran yang menjadi salah satu bentuk *blended learning* yaitu pembelajaran *online*, pembelajaran tatap muka dan pembelajaran mandiri. Pembelajaran *online* merupakan materi pendidikan yang bercirikan komputerisasi. Dalam *asynchronous online learning* dapat mengirimkan materi setiap saat, sedangkan *synchronous online learning* memungkinkan adanya interaksi real time antara siswa dan instruktur pembelajaran online menekankan bahwa *e-learning* yang dilakukan pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan .

## METODE

Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base *google scholar* dengan kata kunci pembelajaran berbasis *blended learning* pada pendidikan jasmani dan kesehatan, yang diterbitkan sejak tahun 2016 sampai dengan 2020.

## HASIL

Berdasarkan hasil *review* artikel tentang pemanfaatan media pembelajaran pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berbasis *blended learning* yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan sebagai berikut.

**Tabel 1. Review artikel pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berbasis *blended learning***

No	Penulis, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
1	Fathoni, F.A. 2019. Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis <i>Blended Learning</i> di Sekolah Olahraga. <i>Jurnal Kemajuan dalam Ilmu Sosial, Pendidikan dan Penelitian Humaniora</i> . Vol. 362	Untuk menemukan spesifikasi dan komponen <i>blended learning</i> di sekolah olahragadan mengembangkan prototipe mata pelajaran <i>blended learning</i> (online dan offline) disekolah olahraga	Penelitian pengembangan dan pengujian efektivitas	Sekolah Olahraga di Indonesia seperti Palembang, Jakarta, Sidoarjo, Samarinda, dan Makassar	Data yang diperoleh 75% siswa memberikan respon sangat positif terhadap <i>blended learning</i> , sebanyak 50% guru mengatakan bahwa siswa sangat termotivasi. Jadi <i>blended learning</i> sangat cocok digunakan di Sekolah Olahraga dengan melihat karakteristik dan hasil yang didapat.
2	Dinata, dkk. 2020. Pengembangan Berbasis <i>Schoology</i> Untuk Meningkatkan Motivasi Mahasiswa Atlet Pelatnas. <i>Jurnal Kemajuan Dalam Pebelitian Ilmu Kesehatan</i> . Vol 21	Untuk mengembangkan model <i>blended learning</i> berbasis <i>schoology</i> untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa atlet pelatnas	Penelitian pengembangan	Mahasiswa atlet yang tergabung dalam pemusatan olahraga baik di daerah dan di nasional. Sampel uji coba mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya berjumlah 41	Hasil diperoleh 88% mahasiswa menilai model <i>blended learning</i> berbasis <i>schoology</i> sangat baik dan 12% mahasiswa merasa nyaman dengan model ini, hasil analisis motivasi diperoleh 17 siswa atatu 41,5% memiliki kategori motivasi sangat tinggi, sedangkan sisanya 24 siswa atau 58,5% memiliki motivasi tinggi
3	Awamieh, A,A. 2020 Kepuasan Siswa pada <i>Blended Learning</i> Di Sekolah Olahraga. <i>Journal Ann Appl Sport Sci</i> 8 (1).	Untuk menyelidiki apakah model <i>blended learning</i> mempengaruhi pencapaian tujuan dan kepuasan siswa	Menggunakan survei kuisisioner	Sampel berjumlah 83 oirang	Hasil siswa puas dengan program campuran dan lingkungan belajar online, jenis rotasi <i>blended learning</i> (antara konten online dan tradisional pada jadwal tetap) berpengaruh signifikan terhadap kepuasan belajar, selain itu kualitas pengajaran mendapat

					tingkat kepuasan dimana interaksi berpengaruh terhadap belajar mandiri.
4	Dwiyogo, 2018. Mengembangkan Metode Berbasis Pembelajaran Campuran untuk Pemecahan dalam Pembelajaran Kemampuan. <i>Journal of educational technology</i> . Vol 17 (1)	Untuk mengembangkan dan menyelidiki penerapan metode berbasis pembelajaran campuran untuk pemecahan masalah	Penelitian research dan developepment (R&D) dengan menggunakan model general instructional development	60 mahasiswa pascasarjan jurusan pendidikan jadmani	Hasil penelitian berdasarkan pengamatan selama proses pengembangan dan evaluasi, penerapan metode blended learning berbabsi pemecahan masalah berpengaruh positif
5	Rashid, dkk. 2018. Dampak <i>Blended Learning</i> Dalam Meningkatkan Elemen Kesesuaian pada Kelas Keenam Mahasiswa Di Jordan. <i>Jurnal Pendidikan Kewirausahaan</i> . Vol 21 (4)	Untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode pembelajaran modern (blended learning) terhadap pengembangan dan peningkatan unsur fitness pada siswa kelas VI dan apa peran aktifnya.	Pendekatan studi eksperimental kuantitatif	2 sekolah di direktorat pendidikan ajlun	Hasil bahwa nilai rata-rata elemen latihan kebugaran jasmani menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan menggunakan blended learning dibandingkan dengan pembelajaran koncesional, blended leraning memberikan pengaruh yang postifi dan signifikan terhadap prestasi belajarn siswa pada bidang kebugaran
6	Macphall, dkk. 2020. Pendekatan Pembelajaran Campuran Terintegrasi Untuk Program Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani. <i>Jurnal Pendidikan Fisik Dan Pedagogi Olahraga</i> .	Untuk mengeksplorasi tenaga pendidikpendidikan jasmani dan guru prajabartan	Pendekatan pembelajaran blended learning terintegrasi	Tiga guru pendidikan jasmani dan dua kelas PST pendidikan jasmani	Hasil penelitian diperoleh pengembangna blok bangunan yang kuat, pembelajaran blended learning danpenilaian dalam lingkungan blended learning
7	Keogh, dkk. 2017. Persepsi Siswa Ilmu Olahraga Tentang Aplikasi Potensi Dan Batasan <i>Blended Learning</i> Dalam Pendidikan Meraka. <i>Journal Bond university</i>	Untuk mendapatkan wawasan tentang pemahaman dan persepsi siswa ilmu olahraga blended learning tentang potensi manfaat dan keterbatasan pembelajaran campuran yang telah didefinisikan sebagai integrasi bijaksana dari tatap muka dan pendekatan instruksi online.	Penelitian kualitatif	Mahasiswa kelas 1 dan 2 dari gelar sarjan dan program master	Hasil pembelajaran campuran dapat meningkatkan hasil pendidikan dan membantu mereka yang tidak dapat menghadiri sesi.
8	Spyros, P. 2016. <i>Blended Learning</i> Dalam Pendidikan K-12: Studi Kasus Untuk Mengajar Atletik Dalam Pendidikan Jasmani.	Untuk mengetahui pengaruh penerapan seperangkat pelajaran dengan menggunakan metode blended learning , terhadap tingkat kognitif siswa pendidikan dasar, dan menegah pada mata pelajaran	Menggunakan survei kuesioner	68 peserta didik, 2 guru penjas	Hasilnya penerapan blended learning memberikan hasil yang lebih baik daripada pembelajaran tradisional.

9	Fathoni, A,F. 2018. Peran <i>Blended Learning</i> Pada Langkah Kognitif Di Pendidikan Pembelajaran Olahraga Dengan Menyesuaikan Gaya Belajar Siswa. <i>Jurnal kemajuan dalam penelitian ilmu kesehatan</i> . Vol 12	pendidikan jasmani (PE) Untuk mengetahui tingkat kelayakan blended learning sebagai pembelajaran yang mampu memfasilitasi peserta didik yang memiliki tiga keragaman gaya belajar dalam pembelajaran pendidikan olahraga.	Menggunakan meta analysis	Guru, dosen, dan mahasiswa pendidikan olahraga	Hasilnya siswa tertarik dengan pembelajaran blended learning dan efektivitas pembelajaran meningkat
10	Al-Hadidi, M,A,R. 2013. Pengaruh <i>Blended Learning</i> Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Yordania Memperoleh Keterampilan Under Hand Passing Bolavoli. <i>Jurnal Internasional Humaniora dan Ilmu Sosial</i> . Vol 3 (6)	Untuk mengetahui pengaruh blended learning pada mahasiswa fakultas pendidikan jasmani universitas yordania dalam keterampilan passing bawah bola voli	Menggunakan metode empiris	45 orang mahasiswa	Hasil penelitian blended learning meningkatkan dan mengembangkan tingkat kinerja siswa dalam mempelajari keterampilan mengoper bola dibawah tangan, selain itu menyebabkan efek yang lebih besar pada keterampilan mengoper bola dibawah tangan daripada metode normal.
11	Huy, dkk. 2020. <i>Blended Learning</i> Latihan Bulutangkis Untuk Profesional: Persepsi Mahasiswa Dampak dan Kinerja. <i>Journal oh physical education and sport science</i> . Vol 6 (6)	Untuk mempelajari pengaruh blended learning terhadap persepsi dan kinerja siswa dalam pendidikan jasmani.	Sistem manajemen pembelajaran berbasis Moodle	40 orang siswa	Hasil penelitian sebagian siswa memiliki persepsi yang baik tentang penggunaan blended learning dalam kegiatan latihan bulu tangkis.

## PEMBAHASAN

Pembelajaran olahraga selalu identik dengan praktik pembelajaran gerak. Pembelajaran gerak memiliki tahapan yaitu tahapan kognitif, asosiatif dan otomasi. Tahap kognitif adalah tahap paling mendasar dari pembelajaran gerak. Pada tahap ini diharapkan memperoleh banyak informasi dan pengetahuan, serta belajar memahami. Dalam proses pembelajaran terdapat tiga gaya belajar yaitu gaya belajar visual, gaya belajar auditorial dan kinestetik. Pembelajaran olahraga kurang efektif jika hanya dilakukan dengan pembelajaran tatap muka karena pembelajaran tatap muka hanya efektif untuk siswa yang memiliki gaya belajar kinestetik. Selain itu, keterbatasan waktu juga mempengaruhi keefektifan pembelajaran. Sedangkan siswa yang memiliki gaya belajar visual dan auditori juga membutuhkan waktu yang cukup untuk belajar.

Perkembangan *blended learning* saat ini menggabungkan pembelajaran tatap muka, online dan offline. Pembelajaran tidak hanya dilakukan secara tatap muka tetapi juga dapat dilakukan secara online dan offline. Pembelajaran online dan offline dapat dilakukan oleh peserta didik di luar pembelajaran tatap muka dan dapat dilakukan di mana saja tanpa guru. Jadi dapat dikatakan bahwa pembelajaran ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dengan memanfaatkan waktu yang dibutuhkan. Terbukti dalam berbagai penelitian *blended learning* dan media pendukung memotivasi peserta didik untuk belajar. Selain itu juga ditemukan bahwa keefektifan pembelajaran juga meningkat karena blended learning mampu memfasilitasi siswa dengan tiga gaya belajar.

Pembelajaran tatap muka dapat dimaksimalkan sebagai gaya belajar kinestetik. Sedangkan pembelajaran online dan offline dapat dimaksimalkan sebagai gaya belajar visual dan auditorial melalui materi yang dikemas dalam bentuk video dan audio. Oleh karena itu diharapkan guru memberikan fasilitas belajar tambahan yaitu materi yang dikemas dalam bentuk video dan audio. Sehingga peserta didik memiliki gaya belajar visual dan auditorial dapat belajar secara mandiri dengan mendapatkan materi yang valid dari guru. Jika bisa dilakukan maka akan bisa memaksimalkan proses pembelajaran pendidikan olahraga karena generasi sekarang sudah familiar dengan teknologi canggih.

## SIMPULAN

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang meliputi kemampuan keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap mahasiswa untuk dipelajari, sehingga diperlukannya penggunaan pembelajaran berbasis *blended learning*. Pembelajaran berbasis *blended learning* dapat memberikan kemudahan bagi siswa untuk belajar mandiri sehingga akan menjadi lebih efektif, efisien, dan optimal terhadap pembelajaran yang dipelajarinya. Pemanfaatan pembelajaran berbasis *blended learning* secara maksimal dapat menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-Hadidi, M, A, R. 2013. Effect of the Blended Learning in Students of the Faculty of Physical Education in the University of Jordan Acquiring the skill of Under Hand Passing of the Volley Ball. *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol. 3 No. 6
- Huy, C,V, Luong, N, Vu, N,N. 2020. Blended Learning In Badminton Training For Professionals: Students' Perceptions And Performance Impacts. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. Vol 6 (6)
- Fathoni, A,F. 2019. Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 362*
- Dinata, V,C dkk. 2019 The Development of Schoology-Based Blended Learning Model to Improve Student Motivation of National Training Center (PELATNAS) Athlete. *Advances in Health Sciences Research, volume 21*
- Awamleh,A,A. 2020.Students Satisfaction on Blended Learning in School of Sport Sciences. *Ann Appl Sport Sci* 8(1): e803
- Dwiyogo, W, D. 2018. Developing a Blended Learning-Based Method for Problem-Solving in Capability Learning. *Journal of Educational Technology*. Volume 17 issue 1
- Rashid, dkk. 2018. The Impact Of Blended Learning In Improving Fitness Elements At Sixth Grade Students In Jordan. *Journal of Entrepreneurship Education*. Volume 21, Issue
- MacPhail, dkk. 2020An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and pre-service teachers' experiences. *Journal Physical Education and Sport Pedagogy*
- Keogh , dkk. 2017. Perceptions of sport science students on the potential applications and limitations of blended learning in their education. *Journal Sports Biomechanics*
- Spyros , P. 2016. Blended Learning in K-12 Education: A Case Study for Teaching Athletics in Physical Education. *Journal*.
- Fathoni, A, F. 2018.The Role of Blended Learning on Cognitive Step in Education of Sport Teaching by Adjusting the Learning Style of the Students. *Journal Advances in Health Science Research, volume 12*