

# SURVEI IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN OLAHRAGA METODE *BLENDED LEARNING* BERBASIS *PODCAST*

**Rendra Fajar Setiawan**  
**Universitas Negeri Malang**  
**rendrafajarsetiawan95@gmail.com**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi metode *blended learning* berbasis *podcast*. Adapun yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah guru dan siswa SMA Negeri 1 Kandangan. Data penelitian ini dikumpulkan berdasarkan aktivitas belajar dan mengajar guru dan siswa di dalam kelas atau di luar kelas saat praktik. Selain itu, data juga diambil dari respon guru dan siswa terhadap implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga metode *blended learning* berbasis *podcast*. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga metode *blended learning* berbasis *podcast* berdampak positif dimana guru dan siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran, baik secara *online* maupun *offline*.

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

## PENDAHULUAN

Pada masa pandemik COVID-19 seperti saat ini, berdampak dimana yang mengharuskan proses belajar mengajar baik di tingkat sekolah dasar hingga ke perguruan tinggi harus melalui media online yang memanfaatkan jaringan internet, salah satunya adalah *blended learning*. *Blended learning* merupakan istilah yang kontroversial saat ini. Beberapa para ahli menyebut gagasan ini sebagai sesuatu yang inovatif dan yang lain mengklaim bahwa banyak bentuk pengajaran terintegrasi teknologi dapat disebut pembelajaran campuran. Namun, sebagian besar sarjana telah mencapai kesepakatan bahwa konsep tersebut telah muncul lebih banyak baru-baru ini karena penelitian yang signifikan telah diberikan untuk pengajaran dan pembelajaran yang dimediasi dengan komputer (Huy dkk, 2020).

Dengan perkembangan zaman seperti pada saat ini yang juga sering diistilahkan zaman milenial, dimana pemanfaatan teknologi sangatlah diperlukan dan memaksa sumber daya manusia yang hidup pada zaman sekarang mengharuskan mengikuti trend perkembangan baik dari segi teknologi, sosial budaya ataupun aspek-aspek lainnya, dimana manusia masih belum mengetahui beberapa hal-hal terkait dengan teknologi yang semakin berkembang, tentunya perkembangan ini menjadikan manusia pada era tradisional lebih belajar dan berfikir, bagaimana cara mengembangkan teknologi dan mempelajari teknologi seperti sekarang ini.

Penggunaan teknologi baru dalam pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai penambah dan meningkatkan kinerja siswa, khususnya dalam tema yang bersifat akademis sementara pengenalan materi audiovisual modern ke dalam penjas dapat memicu minat untuk belajar pada siswa, meningkatkan antusiasme mereka dan meningkatkan kualitas pelajaran (Kyriakidis dkk, 2016). Dampak yang ditimbulkan dari adanya perkembangan ini, yaitu adanya pola berfikir yang perlu diubah dan bagaimana pola pikir dapat dibentuk melalui berbagai macam perkembangan teknologi, hal-hal tersebut menjadi dasar bagaimana pentingnya teknologi pada kehidupan manusia yang seutuhnya, anak-anak dalam pola pikir, attitude, tingkah laku dan sikap yang dipengaruhi teknologi akan menjadi berbeda ketika sebelum adanya teknologi yang berkembang seperti sekarang ini.

*Blended learning* juga memiliki jenis-jenis atau memiliki berbagai macam, yang salah satunya dapat juga berbasis *podcast*, teknologi pada sistem campuran yang berupa online dan offline atau yang bisa disebut dengan *synchronus* dan *asynchronus* merupakan proses pembelajaran yang menggabungkan antara media teknologi sesuai dengan perkembangannya. Harris dan Park 2008 (dalam Chester, dkk 2011), *podcast* pendidikan dapat melayani berbagai tujuan dari menambah pengajaran hingga merekrut siswa baru, menyediakan tur universitas, dan menawarkan perawatan pastoral. Penelitian cenderung berfokus pada yang pertama dan dalam kategori ini studi telah meneliti perilaku siswa dan persepsi *podcasting*, dampak *podcasting* pada pembelajaran siswa, dan tanggapan staf.

## **METODE**

Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu, pembagian angket mengenai survei implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga metode *blended learning* berbasis *podcast*.

## **HASIL**

Pembelajaran campuran berbasis *blended learning* (campuran) pada mahasiswa dan pendidikan jasmani dan olahraga dapat meningkatkan aspek kognitif, psikomotor, kemandirian, dan motivasi karena ditunjang dengan adanya berbagai apps yang menyediakan kemudahan dalam proses pembelajaran dan tentunya adanya tatap muka (offline) dapat menjadikan dampak yang baik bagi mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

## **PEMBAHASAN**

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

Pendidikan jasmani, olah raga dan ilmu kesehatan adalah salah satu sistem pendidikan yang berkembang dan menyesuaikan dengan cepat bidang studi ini untuk membantu peserta didik menjadi bugar secara jasmani. Selain itu, bidang studi ini juga menekankan pada pemanfaatan pengalaman, pemecahan masalah, dan pemahaman yang baik tentang kehidupan nyata (Peerasak dkk, 2015). Manalu & Nainggolan (2020) mengemukakan bahwa proses pendidikan jasmani mengutamakan elaborasi yang dihubungkan dengan sisi sosial-emosional, kognitif reflektif, keterampilan gerak dan psikologis peserta didik. Menurut Akhmad (2016:2), bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan dimana individu mengalami perubahan diri yang meliputi fisik mental dan emosional. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dalam sebuah pendidikan yang disusun secara sistematis agar individu dapat mengalami perubahan diri yang meliputi unsur kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat beberapa materi pembelajaran di dalamnya dengan pembelajaran yang masih tradisional, dimana masih menggunakan sumber belajar dari buku.

### ***Blended Learning***

*Blended Learning* dianggap sebagai salah satu desain pedagogis yang paling penting, *Blended Learning* didefinisikan sebagai kombinasi optimal dari *Face to Face* (FTF) dan pendidikan *online*. Komponen *online* membutuhkan perencanaan yang matang sesuai dengan kebutuhan siswa, kapasitas lembaga dan materi pelajaran untuk mengoptimalkan penggunaan strategi pembelajaran aktif. *Blended Learning* menghadapkan siswa pada pengalaman belajar yang otentik dan bermakna dengan umpan balik yang lebih besar, fleksibel, dan pembelajaran aktif (Bayyat, 2020). Kontribusi komponen *blended learning* menunjukkan bahwa komponen pembelajaran yang paling banyak berkontribusi dalam adalah tugas, buku teks, presentasi tatap muka, dan tatap muka. Dengan instruktur. Video pembelajaran online juga memberikan kontribusi terhadap pembelajaran sedangkan buku teks online memberikan kontribusi rata-rata terhadap pembelajaran (Dwiyogo, 2018).

Priambodo, Dkk. (2019) memberi kesimpulan bahwa blended learning merupakan alternatif pilihan yang tepat dalam memfasilitasi pelajar-atlet dan non-atlet dalam pembelajaran sesuai kurikulum universitas. Namun, penyesuaian isi model blended learning sesuai kebutuhan masing-masing kelompok mahasiswa-atlet dalam kerangka kurikulum universitas tetap penting. Artinya blended learning merupakan inovasi baru yang membawa dampak positif bagi siswa yang mempunyai kegiatan lain, hal itu terbukti bahwa dengan adanya blended learning siswa mengharapkan dapat mengikuti pembelajaran tambahan ataupun pembelajaran normal dengan menerapkan pembelajaran online dan offline.

Pentingnya penerapan blended learning terhadap olahraga juga didasari berbasis *blended learning*. Hal ini didasari karena adanya peningkatan hasil belajar yang harus dapat dicapai dengan mempertimbangkan teknologi-teknologi yang berkembang saat ini. *Blended learning* memberikan dampak positif bagi siswa bahkan guru untuk memahami dan mengembangkan pengetahuan tentang media pembelajaran yang modern

Proses pembelajaran *blended learning* pada pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga, adanya konsep perkembangan teknologi *podcast* yang dikembangkan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran mandiri, meningkatkan pengetahuan dan motivasi dan keterampilan, pengembangan belajar melalui penggunaan *podcast*, dapat memberikan suatu pengajaran yang visual, tatap muka secara online, dan audio, adanya penggabungan itu sendiri menjadi salah satu cara untuk menginovasi dan memberikan pengajaran secara online.

### **Podcast**

Campbell 2005 (dalam Dwiyoogo, 2016:171), *podcast* adalah istilah yang mudah untuk publikasi, pembelian dan penggunaan dalam berbagai keadaan, "biasanya melalui speaker komputer, melalui stereo yang ada dimobil, dan melalui headphones-setiap waktu ketika pendengar sedang berjalan-jalan, berolahraga atau melakukan aktivitas di luar lainnya". *Podcast* adalah *file* media digital yang berisi informasi (audio, video maupun informasi lain) yang diunggah dan diunduh melalui website atau portal tertentu ke komputer atau perangkat portabel (Indriastuti & Saksono, 2014).

## **SIMPULAN**

Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga yang secara sistematis diatur dengan baik dan benar akan meningkatkan tingkat kognitif, afektif dan psikomotor pada siswa serta memberikan pembaharuan modifikasi dalam pembelajaran kepada guru, *blended learning* berbasis *podcast* menjadi solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan pada proses belajar mengajar di masa pandemik covid-19 seperti saat ini, dengan menggabungkan dua unsur secara bersamaan, baik secara tatap muka offline *synchronous* dan *asynchronous*, yang juga dapat ditunjang dengan beberapa cara untuk melengkapi kemudahan dalam penggunaan dan tentunya hal ini menunjang dari pembelajaran yang sifatnya *synchronous* begitupun sebaliknya. hal ini saling adanya keterkaitan yang diadasi pada implementasi pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga metode *blended learning* berbasis *podcast*.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Akhmad. 2016. Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bayyat, M. 2020. Blended Learning: A New Approach to Teach Ballet Technique for Undergraduate Students. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 21(2) : 69–86. <https://doi.org/10.17718/tojde.727979>.
- Chester, A., Buntine, A., Hammond, K., & Atkinson, L. (2011). Podcasting in Education: Student Attitudes, Behaviour and SelfEfficacy. *Educational Technology & Society*, 14 (2), 236–247. (JOURNAL 1).
- Dwiyoogo, W. 2016. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Wineka Media.

- Dwiyogo, W. 2018. Developing a Blended Learning-Based Method for Problem-Solving in Capability Learning. *Tojet - The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 51–61.
- Huy, C. V., Luong, N. T., & Vu, N. N. 2020. Blended learning in badminton training for professionals: students' perceptions and performance impacts. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(6), 28–36. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i6.3226>.
- Indriastuti, Faiza, & Saksono, Wawan Tri. 2014. Podcast Sebagai Sumber Belajar Berbasis Audio Audio Podcasts As Audio-Based Learning Resources. *Jurnal Teknodik*.
- Kyriakidis, G., Papadakis, S., George, K., & Spyros, P. 2016. Blended learning in K-12 Education: A case study for teaching Athletics in Physical Education. *International Association for Blended Learning Conference*, 1(1), 36–43. <https://www.researchgate.net/publication/303445198>.
- Manalu, R. B., & Nainggolan, A. P. 2020. Motivasi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Online Di Sma Angkasa 1 Lanud Soewondo. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 102–125.
- Peerasak, K., Chaiyot, R., & Sumalee, C. 2015. A Development Of A Collaborative Blended Learning Model To Enhance Learning Achievement And Thinking Ability Of Undergraduate Students At The Institute of Physical Education. *Academic Journals*, 10(15), 2168–2177. <https://doi.org/10.5897/err2015.2350>.