

BLENDDED LEARNING SEBAGAI SOLUSI PENDIDIKAN MASA KINI DAN MASA DEPAN PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Rathomi Indra Firdaus
Universitas Negeri Malang
rathomi.indra07@gmail.com

Abstrak: Zaman telah berubah begitu juga dengan teknologi yang berkembang sangat pesat, tak terkecuali teknologi yang digunakan dalam dunia pendidikan. Sehingga menjadikan pendidik dalam mata pendidikan jasmani dituntut supaya mampu membuat dan melaksanakan pembelajaran yang menarik dan inovatif. Salah satunya dengan menggunakan pembelajaran berbasis *blended learning*. Metode yang digunakan yaitu mengumpulkan konsep-konsep teori. Pendidikan jasmani berbasis *blended learning* dapat membuat proses belajar menjadi lebih efektif dan efisien serta lebih menarik. Dengan demikian *blended learning* dapat dijadikan solusi pendidikan masa kini dan masa depan pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: pembelajaran, *blended learning*, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk yang mempunyai akal pikiran, pendidikan sudah menjadi kebutuhan yang harus tepenuhi dalam masing-masing individu. Potensi yang dimiliki seseorang dapat dikembangkan melalui Pendidikan. Dalam skala nasional, kualitas masyarakat suatu bangsa dapat ditingkatkan salah satunya melalui pendidikan. Hal tersebut selaras dengan pendapat Dwiyo & Cholifah (2016) yang mengatakan bahwa upaya dalam rangka meningkatkan kualitas masyarakat suatu bangsa salah satunya melalui Pendidikan.

Di Indonesia sendiri pendidikan sudah diatur oleh UU Republik Indonesia Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 1 yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sedangkan tujuan pendidikan nasional juga telah diatur dalam UU Republik Indonesia Tahun 2003 pasal 2 yang menyebutkan pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Namun kenyataannya pelaksanaan pendidikan di Indonesia belum bisa dikatakan searah dengan apa yang diharapkan. Terdapat beberapa kendala yang terjadi di tengah masyarakat mengenai masalah pendidikan, diantaranya yaitu faktor ekonomi, geografis, waktu dan masih banyak faktor-faktor lainnya. Oleh sebab itu dengan kemajuan teknologi yang terjadi di era modern sekarang ini diharapkan dapat memberikan solusi terhadap masalah pendidikan di Indonesia.

Pada era modern ini dapat dikatakan bahwa dalam dunia pendidikan menggunakan teknologi menjadi suatu yang perlu dilakukan agar dapat menyesuaikan dengan perubahan zaman. Teknologi mempunyai kaitan erat dengan pendidikan dikarenakan pendidikan mencakup tiga aspek yakni: 1) aspek kognitif yang berbicara mengenai pengetahuan, 2) aspek afektif menyangkut sikap peserta didik, dan 3) aspek psikomotorik menyangkut aktivitas gerak. Di samping itu penggunaan teknologi yang semakin canggih dalam dunia pendidikan dapat mempermudah segala penggunaannya, salah satunya dapat menambah wawasan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu sebagai pendidik dan peserta didik maupun orang yang berperan dalam lembaga pendidikan harus membuka dirinya pada perkembangan teknologi yang semakin canggih sehingga dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman yang semakin modern.

Teknologi berperan penting dalam dunia pendidikan salah satunya yaitu terciptanya pembelajaran berbasis *blended learning*. Menurut Chan (2019) suatu model pembelajaran yang

menggabungkan model pembelajaran tatap muka, pembelajaran *offline*, pembelajaran *online* dan pembelajaran *mobile* disebut dengan *blended learning*. Dengan kata lain, selain pembelajaran tatap muka yang bersifat tradisional, pembelajaran yang menggunakan *blended learning* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dengan adanya pembelajaran berbasis *blended learning* mampu menjadi alternatif solusi dari permasalahan yang ada dalam dunia pendidikan tak terkecuali dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Sebagai guru pada mata pelajaran pendidikan jasmani dituntut lebih inovatif dan kreatif sehingga dapat menambah semangat dan menarik perhatian peserta didik agar lebih tertarik dalam mengikuti proses belajar khususnya belajar gerak (motorik).

Mmata pelajaran yang diajarkan dalam lingkungan sekolah salah satunya yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sendiri merupakan disiplin ilmu yang mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir, kemudian aspek afektif yang berkaitan dengan sikap, dan yang terakhir aspek psikomotor berkaitan dengan gerak (motorik). Maka dari itu pendidikan jasmani alangkah lebih baiknya dapat menggunakan pembelajaran *blended learning*, karena dengan menggabungkan pembelajaran tatap muka, *offline* dan *online* akan memberikan kemudahan dalam menajapai tujuan pembelajaran sehingga dapat memaksimalkan hasil belajar geraknya.

Menurut penelitian George & Spyros (2016) menyatakan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan perbedaan yang jelas dalam mendukung *blended learning* di bidang kognitif pada pendidikan jasmani. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang juga menyimpulkan bahwa penerapan *blended learning* memberikan hasil yang lebih baik daripada pembelajaran tradisional. Dengan demikian pembelajaran *blended learning* dapat menjadi alternatif solusi dalam penerapan pembelajaran masa kini dan masa depan.

PEMBAHASAN

Blended learning adalah konsep pembelajaran campuran berasal dari dua kata, campuran dan pembelajaran. Dengan demikian *blended learning* berarti pembelajaran campuran yang memadukan antara satu model dengan model lainnya. Menurut Dwiyogo (2018) pengertian *blended learning* yang sebenarnya dan paling umum mengacu pada kegiatan belajar yang menggabungkan atau memadukan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran berbasis komputer (*online* dan *offline*). Pembelajaran yang berbasis *blended learning* bersifat fleksibel, artinya pembelajaran dapat dilakukan dimana saja baik dikelas, rumah dan lain-lain serta dapat dilakukan kapan saja. Hal tersebut dapat dilaksanakan karena berkembangnya sarana teknologi dan komunikasi.

Menurut Kristiono et al. (2019) *blended learning* didefinisikan sebagai model pembelajaran yang berunsur pada pencampuran, atau penggabungan beberapa pola pembelajaran yang ada di dalamnya. Priambodo et al. (2020) penggabungan tiga komponen pembelajaran *online*, pembelajaran tatap muka, dan pembelajaran mandiri yang menjadi satu bentuk model pembelajaran disebut *blended learning*. Dari beberapa pendapat mengenai *blended learning*, dapat disimpulkan bahwa *blended learning* adalah model pembelajaran yang di dalamnya memuat beberapa konsep pembelajaran diantaranya pembelajaran tatap muka, *online* dan *offline*.

Menurut Dwiyogo (2013) dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis *blended learning* terdapat komposisi yang sering digunakan yaitu perbandingan 50/50, yang artinya waktu yang dialokasikan 50% untuk kegiatan pembelajaran tatap muka dan 50% dilakukan pembelajaran online. Kemudian komposisi 75/25, artinya 75% pembelajaran tatap muka dan 25% pembelajaran online. Dan yang terakhir perbandingan komposisi 25/75, artinya 25% pembelajaran tatap muka dan 75% pembelajaran online. Penentuan komposisi pembelajaran tersebut diperlukan beberapa pertimbangan salah satu yang utama adalah penyediaan sumber belajar yang cocok dan menarik.

Penggunaan *blended learning* dalam proses pembelajaran bertujuan untuk: (1) Membantu mengembangkan profesionalitas pendidik sesuai dengan gaya belajar dan referensi dalam mengikuti kemajuan teknologi dalam Pendidikan. (2) Memberi wadah bagi pendidik maupun peserta didik sebagai peluang yang praktis dan realistis untuk pembelajaran secara mandiri, bermanfaat dan terus berkembang, dan (3) membuat pendidik lebih fleksibel dalam penyusunan jadwal pembelajaran namun dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu, hal tersebut disebabkan oleh penggabungan

pembelajaran dari tatap muka, *offline* dan instruksi *online*. Pengalaman interaktif diperoleh siswa dari pelaksanaan kelas tatap muka, sedangkan *offline* dapat menggunakan komputer untuk memberikan pengalaman penggunaan teknologi dalam pendidikan, kemudian untuk *online* siswa dapat mengakses berbagai konten multimedia yang kaya akan pengetahuan dimana saja dan kapan saja selama memiliki akses internet.

Fathoni (2018) mengatakan bahwa *blended learning* mampu memfasilitasi siswa dengan tiga gaya belajar sehingga keefektifan pembelajaran meningkat. Selain itu respon siswa terhadap *blended learning* dan media yang mendukung pembelajaran memperoleh persentase yang tinggi. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa *blended learning* dan media pendukungnya membuat siswa tertarik. Giannousi et al. (2014) terdapat perbedaan yang signifikan dalam kepuasan kelas antara bagian pembelajaran campuran dan bagian tradisional, dengan pembelajaran campuran melaporkan tingkat kepuasan kelas yang lebih tinggi. Dari hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran campuran dapat menjadi pilihan yang layak untuk mempertahankan dan bahkan meningkatkan kepuasan siswa. Artinya siswa lebih merasa puas menggunakan pembelajaran berbasis *blended learning* ketimbang dengan pembelajaran yang bersifat tatap muka atau tradisional sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.

Abdel & Al-Hadidi (2013) menyatakan bahwa penggunaan *blended learning* dapat berpengaruh pada tingkat pemahaman materi pembelajaran selain itu tingkat kinerja siswa menjadi lebih berkembang. *Blended learning* dalam proses pembelajaran memiliki peran positif dan signifikan berkaitan dengan peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kinerja pribadi siswa (Al Qudah et al., 2018). Menurut Kingpum et al. (2015) kemampuan berfikir pada siswa bisa dapat berkembang ke arah lebih tinggi setelah dilakukan penerapan model COBL (*Collaborative Blended Learning model*). Menurut Bayyat (2020) penggunaan *blended learning* menyebabkan siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang otentik dan bermakna dengan umpan balik yang lebih besar, fleksibel, dan pembelajaran aktif. Dengan demikian siswa dapat belajar secara efektif dan efisien dimanapun mereka berada dan kapanpun mereka bisa.

Penggunaan *blended learning* dalam proses pembelajaran pada dasarnya dapat memberikan keuntungan dan manfaat antara lain (1) dapat memperluas jangkauan pembelajaran, (2) biaya lebih efisien, (3) memudahkan dalam mengimplementasi, (4) hasil yang diberikan akan optimal, (5) penyesuaian akan kebutuhan pembelajar, dan (6) memberikan peningkatan terhadap daya tarik pembelajaran.

Pengembangan siswa dalam ranah kognitif, afektif serta psikomotor merupakan peran besar Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Winarno et al. (2012) mendefinisikan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan berdasarkan kegiatan aktivitas fisik yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *organic, neuromuscular, interperaktif*, sosial, dan emosional pada setiap individu. Perubahan diri yang terjadi akibat proses pendidikan yang dialami oleh siswa baik meliputi fisik, mental, dan emosional disebut pendidikan jasmani (Akhmad, 2016). Sedangkan Aji & Winarno (2016) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan beberapa aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang direncanakan secara sistematis. Menurut Reid (2013) perhatian pendidikan jasmani adalah dengan keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi dari agensi pribadi dengan aktivitas fisik atau motorik sejauh itu dapat diterima untuk kontrol sadar dalam melayani tujuan agen, keputusan dan sebagainya, dan dengan demikian dapat dimodifikasi melalui pembelajaran.

Rismayanthi (2011) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki tujuan supaya siswa memperoleh kemampuan yang akan dipaparkan berikut ini: (1) menjadikan siswa yang berkarakter. (2) Mengembangkan kebugaran jasmani siswa serta pola hidup sehat. (3) Meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar, pertumbuhan fisik, dan pengembangan psikis yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa atau peserta didik melalui proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik.

Kemudahan dalam mempelajari ilmu pengetahuan di zaman yang serba canggih ini dapat dilakukan salah satunya dengan memanfaatkan teknologi yang sudah berkembang menjadi jauh lebih

baik. Dampak dari perkembangan teknologi yang semakin canggih akan merambah ke beberapa aspek kehidupan tak terkecuali pada pendidikan. Dalam dunia pendidikan, proses belajar dapat dikolaborasikan menggunakan teknologi sehingga akan lebih efektif dan efisien. Begitu juga pada pendidikan jasmani, penggunaan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani cocok untuk diterapkan. Namun diperlukan pendidik yang benar-benar berkompeten dalam bidang tersebut, maka dari itu seorang pendidik seharusnya dapat mengembangkan kemampuan profesionalitasnya searah dengan perkembangan zaman dan teknologi. Pendidikan jasmani pada umumnya menggunakan pembelajaran tatap muka atau pembelajaran bersifat tradisional dalam proses belajar mengajar, namun dengan perubahan zaman yang serba modern seharusnya dapat diubah menggunakan pembelajaran berbasis teknologi. Peran pendidik yang semula menjadi sumber belajar akan berubah seiring munculnya teknologi yang canggih, sumber belajar dapat berupa buku, video, rekaman suara, multimedia interaktif, buku elektronik, media pembelajaran berbasis web. Salah satu alternatif pembelajaran menggunakan teknologi yaitu pembelajaran berbasis *blended learning*.

Pembelajaran jasmani dirasa akan lebih efektif dan efisien apabila menggunakan model *blended learning* karena menggabungkan tiga model pembelajaran yaitu pembelajaran secara tatap muka, *offline* dan *online* sehingga akan menarik siswa dalam mengikuti proses belajar. Misalnya pada pembelajaran ketrampilan gerak, siswa dapat merekam dirinya sendiri dalam melakukan praktik ketrampilan gerak dan dibentuk dalam format *video* kemudian dikirim atau *diposting* untuk mendapat penilaian dan *feedback* dari pendidik. Sementara bagi pendidik dapat memberikan soal menggunakan koneksi internet (*online*), dan hasil dari tes tersebut dapat didiskusikan bersama-sama.

Menurut Budiana et al. (2020) menyatakan bahwa *blended learning* dengan memanfaatkan model *Edmodo* dalam model SRL lebih efektif dalam meningkatkan kualitas kepercayaan diri, kemandirian belajar, motivasi, dan keterampilan dasar dalam pembelajaran tenis meja bagi siswa pendidikan jasmani. Menurut Huy et al. (2020) mengatakan bahwa penerapan metode *blended learning* dalam pembelajaran bulutangkis menciptakan persepsi yang baik dari peserta didik, sehingga pengajar dapat memanfaatkan manfaat tersebut untuk menginspirasi peserta didik. Ini adalah cara untuk merancang tugas yang menarik, menyampaikan topik yang baik untuk diskusi, menciptakan lingkungan yang meningkatkan pembelajaran kooperatif.

Menurut Adi & Fathoni (2019) *blended learning* layak diterapkan di lingkungan sekolah olahraga. Pasalnya mempertimbangkan siswa yang memiliki prestasi dan harus mengikuti latihan baik akademik maupun bidang olahraga, maka *blended learning* dapat menjadi solusi yang tepat. Menurut Roesdiyanto et al. (2019) penerapan *blended learning* yang terintegrasi dengan sistem manajemen pada pembelajaran bola voli pantai dapat menjadi perpaduan yang tepat. Dengan kata lain, siswa dapat belajar dimana mereka berada dan dalam waktu yang tidak dibatasi artinya bisa kapan saja serta dapat memanfaatkan semua sumber belajar untuk meningkatkan ketrampilan mereka.

Pemanfaatan *blended learning* dalam pendidikan jasmani sebagai pendidikan berbasis teknologi sudah seharusnya untuk dilakukan, mengingat sudah sangat majunya teknologi yang ada pada masa kini dan akan menjadi solusi alternatif pada masa depan.

SIMPULAN

Seiring berkembangnya zaman dan kemajuan teknologi yang semakin canggih, pembelajaran bersifat tradisional cepat atau lambat bisa jadi akan tergantikan oleh pembelajaran berbasis teknologi salah satunya yaitu *blended learning*. Model pembelajaran yang menggabungkan beberapa pola pembelajaran diantaranya pembelajaran tatap muka, *online* dan *offline* dapat dikatakan sebagai *Blended learning*. Penerapan *blended learning* membawa warna baru dalam pendidikan jasmani, menjadikan lebih menarik efektif dan efisien jika dibandingkan dengan pembelajaran tradisional. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *blended learning* tidak hanya mengandalkan pembelajaran tatap muka saja namun juga pembelajaran *offline* dan *online* menggunakan teknologi yang dapat menunjang proses pembelajaran. Dengan demikian *blended learning* dapat dijadikan suatu solusi pendidikan masa kini dan masa depan pada pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang 2020
“INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA BARU”

- Abdel, M., & Al-Hadidi, 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*, 3(6), 245–254. <https://www.academia.edu/download/54682501/24.pdf>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. 2019. Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School. *In 5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health, ACPEs 19*, 8–12. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Aji, B. S., & Winarno, M. E. 2016. Pengembangan instrumen penilaian pengetahuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) kelas VIII semester gasal. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(7), 1449–1463. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/6594/2817>
- Akhmad. 2016. *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Al Qudah, A. H., Rashid, S. A., Iffah, D., & Al Ani, N. A. 2018. Comparison study blended learning and conventional learning in improving students' cognitive in the fitness element. *Journal of Entrepreneurship Education*, 21(4), 1–6.
- 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>
- Budiana, D., Hidayat, Y., Hambali, B., Latief, G. R. G., & Abdullah, C. U. 2020. Blended Learning-Based Self-Regulated Learning in Table Tennis Learning. *In 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education, ICSSHPE 2019*, 289–291. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.076>
- Chan, E. Y. M. 2019. Blended learning dilemma: Teacher education in the confucian heritage culture. *Australian Journal of Teacher Education*, 44(1), 36–51. <https://doi.org/10.14221/ajte.2018v44n1.3>
- Dwiyogo, W. 2013. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning: Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. 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. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1165753.pdf>
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. 2016. Continuing Professional Development (CPD) for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *In International Conference on Education (ICE2) 2018: Education and Innovation in Science in the Digital Era*, 948–955. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/ice/article/download/126/121>
- 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. *In International Seminar on Public Health and Education 2018, Isphe 2018*, 208–213. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.49>
- George, K., & Spyros, P. 2016. Blended Learning in K-12 Education : A Case Study for Teaching Athletics in Physical Education. *In The 1st International Association for Blended Learning Conference: Blended Learning for the 21st Century Learner*, 36–43.
- Giannousi, M., Vernadakis, N., Derri, V., Antoniou, P., & Kioumourtzogoul, E. 2014. A comparison of student knowledge between traditional and blended instruction in a physical education in early childhood course. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 15(1), 99–113. <https://doi.org/10.17718/tojde.99593>
- 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>
- Kingpum, P., Ruangsuwan, C., & Chaicharoen, S. 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. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2168–2177. <https://doi.org/10.5897/err2015.2350>
- Kristiono, I. D., Dwiyogo, W. D., & Hariadi, I. 2019. Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis

- Blended Learning pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(2), 235–241. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/12004>
- Priambodo, A., Hariyanto, A., Dinata, V. C., Ristianito, K. O., & Prakoso, B. B. 2020. Learning Need Assessment: Formulating Blended-Learning as Academic Services for Student-Athletes. *In International Conference on Research and Academic Community Services (ICRACOS 2019)*, 217–220. <https://doi.org/10.2991/icracos-19.2020.46>
- Reid, A. 2013. Physical Education, Cognition and Agency. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 921–933. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785357>
- Rismayanthi, C. 2011. Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–17. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/viewFile/3478/2956>
- Roesdiyanto, M., Sulistyorini, M., Riyad Fadhli, N., & Taufik, M. 2019. The Use of Blended Learning Model Integrated with Learning Management System in Beach Volleyball Learning Subject in Faculty of Sports Science State University of Malang. *In 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018, Icssh 2018*, 156–159. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.36>
- Winarno, M.E., Budiwanto, S., & M. 2012. *Assesment Pembelajaran Penjaskes SMA/SMK*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Negeri Malang.