

# PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING TERHADAP PENDIDIKAN JASMANI

**Ronaldo Arief Hidayat**  
**Pendidikan Olahraga Pascasarjana**  
**E-mail : [ronaldoariefhidayat17@gmail.com](mailto:ronaldoariefhidayat17@gmail.com)**

**Abstrak:** Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang cukup praktis, lebih memperhatikan tatap muka dan postur dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses yang diperoleh perubahan yang dilakukan secara sadar, aktif, dinamis, sistematis, berkelanjutan, integratif, dan mempunyai tujuan yang jelas, melalui sekolah olahraga, atlet-atlet berbakat dari berbagai bidang olahraga yang masih berusia sekolah akan difasilitasi baik dalam pembelajaran akademik maupun pembelajaran non akademik, dan melalui sekolah olahraga diharapkan seorang atlet yang mengalami kendala di sekolah formal dapat memilih pembelajaran akademik dan meraih prestasi di bidang olahraga, menjadi siswa yang sangat baik dalam prestasi olahraga (non akademik) tetapi juga dalam menyelesaikan pembelajaran di sekolahnya (akademik), proses dalam blended learning ini diperlukan pada siswa yang membutuhkan penjumlahan dan kombinasi dalam pembelajaran. Pembelajaran Berbasis Blended Learning bertujuan untuk memfasilitasi terjadinya belajar dengan menyediakan berbagai sumber belajar dengan memperhatikan karakteristik pembelajar dalam belajar. Pembelajaran juga dapat mendorong peserta untuk memanfaatkan sebaik – baiknya kontak face-to-face dalam mengembangkan pengetahuan. Bagi pembelajar yang totalnya online tidak dianjurkan untuk belajar dengan adanya kontak tatap muka antara pembelajar dan pengajar. Namun dalam pembelajaran ada kalanya mahasiswa tidak dapat datang karena berbagai kendala, misalnya di jurusan pendidikan jasmani ada sebagian mahasiswa yang aktif sebagai olahragawan yang mempunyai jadwal latihan dan pertandingan yang ketat dan tidak sinkron dengan jadwal perkuliahan, maka pembelajaran berbasis offline dan online, memungkinkan untuk dilakukan pada kelas reguler mahasiswa

**Kata kunci:** (*Pembelajaran, Blended Learning, Pendidikan Jasmani*)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang cukup praktis, lebih memperhatikan tatap muka dan postur dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses untuk memperoleh perubahan yang dilakukan secara sadar, aktif, dinamis, sistematis, berkelanjutan, integratif, dan mempunyai tujuan yang jelas, melalui sekolah olahraga, atlet-atlet berbakat dari berbagai bidang olahraga yang masih berusia sekolah akan difasilitasi baik dalam pembelajaran akademik maupun pembelajaran non akademik, dan melalui sekolah olahraga diharapkan seorang atlet yang mengalami kendala di sekolah formal dapat memilih pembelajaran akademik dan meraih prestasi di bidang olahraga, menjadi siswa yang sangat baik dalam prestasi olahraga (non akademik) tetapi juga dalam menyelesaikan pembelajaran di sekolahnya (akademik), proses dalam blended learning ini diperlukan pada siswa yang membutuhkan penjumlahan dan kombinasi dalam pembelajaran. Blended Learning mempunyai dua kategori utama, yaitu: a) pembelajaran bentuk tatap muka kegiatan, dan b) Pembelajaran yang mengurangi kegiatan tatap muka (perkuliahan) tetapi memungkinkan siswa untuk belajar secara online (Priambodo, 2019: 335).

Blended Learning (BL) merupakan suatu proses pembelajaran yang mengkombinasikan strategi belajar dari beberapa model yang meliputi pembelajaran tatap muka, dan pembelajaran offline, dan pembelajaran mobile, campuran dari lingkungan belajar yang berbeda seperti namun tidak terbatas pada pembelajaran tradisional (tatap muka) dengan pembelajaran online atau eLearning, pembelajaran tradisional dengan pembelajaran jarak jauh (Pembelajaran berbasis modul), atau kombinasi ketiganya lingkungan belajar (Pembelajaran tradisional, Pembelajaran jarak jauh, dan e Learning)(Caluza,2018:42). 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 sebagai bahan ajar dalam kesempatan yang ditawarkan dalam best of traditional learning(Priambodo, 2019: 334).

Pembelajaran Berbasis Blended Learning bertujuan untuk memfasilitasi terjadinya belajar dengan menyediakan berbagai sumber belajar dengan memperhatikan karakteristik pembelajar dalam belajar. Pembelajaran juga dapat mendorong peserta untuk memanfaatkan sebaik – baiknya kontak face-to-face dalam mengembangkan pengetahuan. Bagi pembelajar yang totalnya online tidak dianjurkan untuk belajar dengan adanya kontak tatap muka antara pembelajar dan pengajar. Namun dalam pembelajaran ada kalanya mahasiswa tidak dapat datang karena berbagai kendala, misalnya di jurusan pendidikan jasmani ada sebagian mahasiswa yang aktif sebagai olahragawan yang mempunyai jadwal latihan dan pertandingan yang ketat dan tidak sinkron dengan jadwal perkuliahan, maka pembelajaran berbasis offline dan online, kemungkinan untuk dilakukan pada kelas reguler mahasiswa(Dwiyoga,2016:48). Bahwa Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) merupakan pilihan terbaik untuk meningkatkan efektivitas,efisiensi,dan daya tarik yang lebih besar dalam berinteraksi antar manusia dalam lingkungan belajar yang beragam. Belajar blended menawarkan kesempatan belajar untuk menjadi baik secara bersama – sama dan terpisah, demikian pula pada waktu yang sama maupun berbeda.

## **PEMBAHASAN**

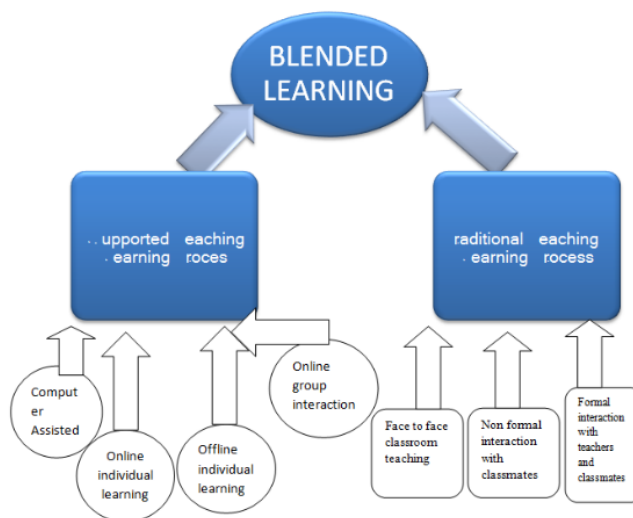
Pembelajaran olahraga selalu dekat dengan aktivitas fisik. Salah satu kegiatan fisik yang biasa dilakukan siswa adalah pembelajaran gerak untuk menguasai suatu keterampilan. Salah satu aspek pembelajaran yang dilakukan oleh manusia adalah pembelajaran gerak. Pembelajaran gerak merupakan kegiatan belajar melalui kegiatan gerak tubuh manusia. Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang terhubung dengan praktik atau pengalaman yang mengarah pada perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan terampil(Roesdiyanto,2019:203). Pembelajaran gerak diperlukan beberapa langkah untuk menguasai keterampilan tertentu, menurut Makino, Ren, Liu, Kim, Kondapeneni, Liu, Kuzum, dan Komiyama (2017) mengatakan bahwa pembelajaran keterampilan dilakukan melalui tiga tahapan pembelajaran olahraga, yaitu: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiasi, (3) tahap otomatisasi. Pada tahap kognitif, guru memberikan pemahaman materi kepada siswa tentang gerakan baru dalam apa dan bagaimana hal itu dilakukan. Tahap asosiasi dilakukan setelah siswa menjawab soal-soal kognitif dan membuat organisasi pola gerak yang efektif untuk menghasilkan suatu gerak dengan membangun kemampuan kontrol dan konsistensi sikap serta rasa percaya diri. Dan di pada tahap otomatisasi, setelah melakukan latihan, siswa diarahkan ke tahap otomatisasi tahap demi tahap.

Blended Learning memiliki tiga komponen pembelajaran yang merupakan salah satu bentuk pembelajaran campuran 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 adanya interaksi 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.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran online adalah suatu proses belajar dapat digunakan sebagai alat-alat bahan ajar seperti: teknologi berbasis web dalam konteks belajar, sehingga belajar antar sesama mahasiswa atau dengan mengajar dimanapun dan kapanpun. Pembelajaran tatap muka merupakan model pembelajaran yang masih berlangsung dan sangat sering digunakan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tatap muka merupakan salah satu bentuk model pembelajaran konvensional yang mempertemukan guru dan siswa dalam satu kelas untuk belajar. Ciri-ciri pembelajaran tatap muka adalah: terencana, berbasis tempat dan interaksi sosial. Dalam pembelajaran tatap muka guru atau siswa akan menggunakan berbagai metode dalam proses pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan menarik. Banyak metode lain; metode ceramah, tugas, tanya jawab dan demonstrasi. Pembelajaran mandiri merupakan salah satu sistem pembelajaran yang dapat memungkinkan orang untuk menulis dari materi cetakan, atau materi panduan yang telah disiapkan sebelumnya. Jadi Penelitian ini sangat mendesak dilakukan mengingat atlet nasional maupun internasional berstatus pelajar. Menjadi siswa yang sangat baik dalam prestasi olahraga (non akademik) tetapi juga dalam menyelesaikan pembelajaran di sekolahnya (akademik)(Priambodo, 2019: 335).

Bahwa pembelajaran online merupakan bagian dari blended learning. Pembelajaran online adalah proses belajar mengajar yang mengarahkan siswa untuk mengakses sumber belajar menggunakan akses internet atau siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan internet. Jika guru tidak memiliki waktu untuk berinteraksi dengan siswa, guru dapat memberikan pembelajaran yang relevan sumber daya untuk diakses oleh siswa nanti.( Fathoni,2018,209). Dengan demikian, blended learning yang meliputi pembelajaran online, offline dan tatap muka dapat memfasilitasi semua siswa yang memiliki gaya belajar yang beragam dalam proses belajar mengajar olahraga. Pembelajaran online dan offline diharapkan dapat siswa memfasilitasi memiliki gaya belajar visual dan auditorial. Karena pembelajaran online maupun offline ini menyediakan media pembelajaran berupa video yang berisi gerak keterampilan serta diberikan bunyi-bunyian penjelasan terkait gerak keterampilan yang dipelajari siswa. Kemudian dalam pembelajaran tatap muka materi pembelajaran diperkuat dengan kehadiran guru dengan pemahaman yang diperoleh siswa selama pembelajaran online dan offline.

Selain itu, penerapan blended learning dapat membantu siswa untuk membiasakan diri belajar mandiri dan berinteraksi dengan sumber belajar selain guru. Sumber belajar yang dimaksud dapat berupa buku, video, rekaman suara, multimedia interaktif, buku elektronik, media pembelajaran berbasis web dan juga sumber belajar dari teman sebaya. Ini juga dapat meningkatkan tingkat interaksi sosial siswa.



Gambar 1. Skema Blended learning (lalima dan dangwal, 2017)

Hal mendasar dalam blended learning adalah penyediaan fasilitas untuk mengimplementasikannya. Salah satunya adalah sumber belajar yang mendukung pembelajaran secara offline, online dan mobile, pasalnya, ketiga model pembelajaran tersebut juga menjadi komponen dalam blended learning, sehingga para guru di Sekolah Olahraga mengembangkan media sumber belajar yang mendukung blended learning sebaik mungkin. Meskipun pada website dan internet terdapat banyak media pembelajaran yang mendukung blended learning, namun guru harus mampu mengembangkannya sendiri. Hal ini dikarenakan media dan materi yang menjadi sumber belajar siswa akan relevan dengan karakteristik siswa, kondisi sekolah, dan juga tingkat kecerdasan siswa secara keseluruhan(Adi,2019:9).

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan Bahwa Pembelajaran adalah suatu proses yang dapat diperoleh siswa maupun mahasiswa dari perubahan yang dilakukan baik secara sadar, aktif, dinamis, sistematis, berkelanjutan, dan mempunyai arah yang jelas, melalui sekolah, pembelajaran juga dapat mendorong peserta untuk memanfaatkan sebaik – baiknya kontak face-to-face dalam mengembangkan pengetahuan. Program belajar yang total online tidak dianjurkan untuk pembelajaran yang masih mempertimbangkan perlunya kontak tatap muka antara pembelajar dan pengajar, penerapan blended learning dapat membantu siswa untuk membiasakan diri belajar mandiri dan berinteraksi dengan sumber belajar selain guru. Sumber belajar yang dimaksud dapat berupa buku, video, rekaman suara, multimedia interaktif, buku elektronik, media pembelajaran berbasis web dan juga sumber belajar dari teman sebaya. Ini juga dapat meningkatkan tingkat interaksi sosial siswa. Jika guru tidak memiliki waktu untuk berinteraksi dengan siswa, guru dapat memberikan pembelajaran yang relevan sumber daya untuk diakses oleh siswa nanti.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School*. 362(Acpes), 8–12. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Al Qudahqudah, 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).
- Bidarra, J., & Rusman, E. (2017). Towards a pedagogical model for science education: bridging educational contexts through a blended learning approach. *Open Learning*, 32(1), 6–20. <https://doi.org/10.1080/02680513.2016.1265442>
- Calderón, A., Scanlon, D., MacPhail, A., & Moody, B. (2020). An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and pre-service teachers' experiences. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1823961>
- Chaloupský, D., Chaloupská, P., & Hrušová, D. (2020). Use of fitness trackers in a blended learning model to personalize fitness running lessons. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1–18. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1799027>
- 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.
- Dwiyogo, W. (2016). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning (Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah)*. Malang: Wineka Media.
- Eisa Alruwaih, M. (2015). Effect of Blended Learning on Student'S Satisfaction for Students of the Public Authority for Applied Education and Training in Kuwait. *Romania The Journal Is Indexed in: Ebsco, SPORTDiscus, INDEX COPERNICUS JOURNAL MASTER LIST*, XV(2), 442–448. <https://www.analefe.ro/anale-fe/2015/i2s/pe-autori/v2/33.pdf>

- 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*. 12(Isphe), 208–213. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.49>
- Feng, S. Q. (2018). Applied research on college sports blended learning based on moodle platform. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 18(5), 1077–1086. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.5.010>
- H. Makino, C. Ren, H. Liu, AN. Kim, N. Kondapeneni, X. Liu, D. Kuzum, dan T. Komiyama, Transformasi sifat-sifat yang muncul di seluruh korteks selama pembelajaran motorik, edisi ke-94, *Artikel Neuron*: 2017, hlm. 880-890.
- Johansen, L., Caluza, B., Grace, D., & Funcion, D. (2018). Blended Learning: Correlations on the Effectiveness of the Different Learning Environment. *International Journal of Computer Engineering and Information Technology*, 10(3), 41–49. [www.ijceit.org](http://www.ijceit.org)
- Lalima dan KL. Dangwal, Blended Learning: An Innovative Approach, edisi pertama, vol. 5. *Jurnal Universal Penelitian Pendidikan*, 2017, pp.129136
- M., C., A., M., R., E., J., H., J., S., A., T., & W., P. (2013). Linking physical education with community sport and recreation: a program for adolescent girls. *Health Promotion Practice*, 14(5), 721–731. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed12&NEWS=NaN=23159996>
- Priambodo, A., Hariyanto, A., & Dinata, V. C. (2020). *The Development of Schoology-Based Blended Learning Model to Improve Student Motivation of National Training Center (PELATNAS) Athlete*. 21(Icsshpe 2019), 334–338. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.089>
- Rowe, M., Frantz, J., & Bozalek, V. (2012). The role of blended learning in the clinical education of healthcare students: A systematic review. *Medical Teacher*, 34(4). <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.642831>
- 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*. 164(Icli 2017), 203–208. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.36>
- Shi, S., & Zainuddin, Z. A. Bin. (2020). A review of the research on blended learning in physical education in China and international. *Journal of Critical Reviews*, 7(11), 672–686. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.11.122>