

PENGUNAAN MEDIA TEKNOLOGI BERBASIS AUDIO VISUAL TERHADAP PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA SMA TUNAS LUHUR PAITON

Muhammad Ishak Fatoni¹
Universitas Negeri Malang
E-mail :ahadi.hutomo@gmail.com

Abstrak: The development of technology in the 21st century is growing very rapidly. Advances in science and information technology have changed the perspective and lifestyle of people both in Indonesia and in the world in carrying out their activities and activities. In any field, science and technology have now entered it, and carry out renewal and diversity in the delivery of information, as well as in the implementation of any activity, one of which is in the field of educational technology. The method used is a literature study, which is one of the research methods that prioritizes literature searches, such as books. In addition, a literature study was also conducted on research journals that were reviewed according to the existing problems. Several research results regarding the use of learning technology in physical education show a positive influence in improving a learning process. The research entitled Multimedia Basketball for Learning Physical Education, Sports and Health in high school also obtained results, namely validation by material experts as a whole aspect was good, with an average score of 4. The media expert's assessment of the product was good with an average score of 3, 83. In the small group trial, the student's assessment was good with an average score of 3.8. In the large group trial, the student's assessment was very good with an average score of 4.32. The conclusion of the article is that the use of audio-visual-based technology media on physical education, sports and health in high school students is very influential. With the method of using the media there is an increase in the initiation of behavior, physical function, vitality, mental health of students.

Kata kunci: *Audio Visual Technology, Physical Education, High School Student Health*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada abad 21 ini telah berkembang sangat pesat. Dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi mampu mengubah cara pandang dan juga gaya hidup masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia dalam menjalankan aktivitas dan kegiatannya. Dalam bidang apapun ilmu pengetahuan dan teknologi kini telah masuk kedalamnya, dan membuat pembaruan serta keberagaman dalam hal penyampaian informasi, maupun pada pelaksanaan kegiatan apapun, salah satunya di bidang teknologi pendidikan. (Lee *et al.*, 2015) menyebutkan memiliki perangkat siap pakai yang memenuhi kebutuhan kita merupakan peluang untuk mengubah paradigma teknologi pendidikan yang dulu hanya bersumber dari bahan bacaan kini dapat berupa media lainnya. Tentunya perkembangan teknologi dapat masuk dalam segala bentuk bidang pendidikan tak terkecuali dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. (Lee & Drake, 2013) menyebutkan kegiatan olahraga memiliki sejarah yang luas dan akrab dengan teknologi. Seringkali, perkembangan teknologi dalam olahraga dipahami dalam istilah perlengkapan fisik, dan peningkatan dalam desainnya yang dimotivasi oleh keinginan seseorang untuk meningkatkan kinerja selama kompetisi.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang dijalankan pada setiap jenjang mulai dari tingkat SD (sekolah dasar) sampai SMA (menengah akhir) dengan menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran fisik, keterampilan gerak dan berkembangnya kemampuan sikap (Bangun, 2016). Pendidikan jasmani juga termasuk dalam menggunakan olahraga sebagai media untuk menjadi mata pelajaran yang bersentuhan langsung dengan seluruh umat manusia dan menjadi bagian integral dari pendidikan (Yulianto, 2016). Artinya dapat diartikan bahwasannya pendidikan jasmani sendiri adalah termasuk bagian inti dalam bidang pendidikan yang ditempuh dalam jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah akhir dengan menggunakan aktivitas fisik sebagai objek dan medianya. Dalam beberapa tahun terakhir ini, banyak sekali penggunaan media teknologi dalam dunia pendidikan dan pembelajaran, terlebih dalam masa pandemi ini yang mengharuskan pembelajaran tatap muka ditunda untuk mengurangi penularan dari pandemi covid 19 yang belum usai. Sehingga hampir di semua daerah mengganti kegiatan belajar tatap muka dengan belajar daring atau dengan cara lainnya. Seperti halnya diungkap oleh (Wong *et al.*, 2020) COVID-19 memiliki kesempatan menular sangat tinggi di lingkungan olahraga yang terdapat kontak erat dalam kegiatannya termasuk pendidikan jasmani. Hal ini tentu membutuhkan inovasi dan langkah baru atau cara lain agar pembelajaran tetap berlangsung dengan baik. (Titting *et al.*, 2016) mengatakan terjadinya evolusi kebutuhan dari tingkat kebutuhan yang kompleks ke kebutuhan yang instan, mengakibatkan diperlukannya sebuah inovasi-inovasi baru untuk mengemas pendidikan yang modern. Dan seiring berjalannya waktu media

pembelajaran seperti buku atau bahan ajar akan dapat berubah bentuk lebih inovatif dan menarik lagi, yang semula dari bacaan kompleks menjadi lebih modern seperti video pembelajaran, *Mobile Learning*, dan sebagainya.

Media menurut (Dwiyoogo, 2003) yaitu semua bentuk dan saluran yang bisa diterapkan didalam sebuah proses penyajian informasi. Media pembelajaran seiring berjalannya waktu akan mengalami perubahan menjadi lebih canggih dan juga inovatif. Menurut (Gibbone, 2010) Teknologi inovatif akan memfasilitasi kreativitas individu dan produktivitasnya dalam proses belajar, teknologi tersebut bisa terdiri dari program komputer, program internet, atau berupa media media lainnya yang berupa alat digital komunikatif. Tentunya dalam hal ini seorang guru juga harus terus beradaptasi dengan perkembangan media teknologi pembelajaran agar tidak tertinggal. (Widyastuti, 2017) mengatakan bahwa bagi guru sebagai pengajar yang bekerja secara profesional akan memberikan sebuah sumbangan yang besar terhadap tercapainya tujuan dalam suatu pembelajaran dengan menggunakan alat bantu atau media mengajar di sekolah. Sehingga pembelajaran yang berlangsung dalam kelas dengan menggunakan alat bantu berupa fasilitas-fasilitas tersebut dapat memberikan dampak yang besar terhadap hasil belajar yang diraih oleh siswa.

Namun terkadang permasalahan dalam pendidikan muncul ketika berkembangnya teknologi ini tidak sejalan dengan berkembangnya sumber daya manusia. Seperti halnya diungkap oleh (Budiman, 2017) yang menyebutkan bahwasanya pada peranan teknologi informasi dalam sistem pendidikan ini mampu membawa pada era baru terutama pada perkembangan dunia pendidikan, namun pada perkembangan tersebut masih belum diimbangi dengan meningkatnya SDM yang dapat menentukan keberhasilan pada dunia pendidikan di Indonesia secara umumnya. (Vernadakis *et al.*, 2012) mengatakan ketika pendidik atau guru memberikan alternatif media pendidikan, mereka perlu mempertimbangkan apakah siswa menikmati bentuk pembelajaran alternatif tersebut atau tidak. Hal ini menunjukkan bahwasannya tidak hanya guru saja yang harus memahami sebuah media pembelajaran, melainkan para siswa juga harus memahami serta tertarik akan media yang akan diberikan, sehingga tidak hanya siswa yang harus belajar dari media-media yang baru dalam proses pembelajaran. Guru pun juga harus belajar untuk menggunakan media terbaru seperti menggunakan media video tersebut.

Selain itu, terkadang terdapat permasalahan dalam peserta didik, sebagai makhluk sosial tentunya setiap siswa memiliki sifat dan karakteristik yang berbeda-beda. Ada yang cenderung proaktif dalam sesi pembelajaran dan terkadang ada pula yang aktif jika mendapatkan tugas di luar sekolah. Hal ini terkadang menyebabkan murid atau peserta didik yang sedikit canggung dalam mengutarakan pendapat secara langsung pada saat proses pembelajaran berlangsung menjadi cenderung berdiam diri. Dalam kondisi ini (Purwaningtyas, 2017) mengungkapkan bahwa dalam pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa dari kondisi tersebut bisa dengan memberikan bantuan kepada tenaga pengajar atau guru untuk memfasilitasi siswa yang memiliki karakteristik belajar dengan kecepatan belajar yang berbeda-beda, dan yang memiliki rasa malu mengutarakan pendapat dalam kelas konvensional melalui media lain. Dengan adanya pembelajaran selain tatap muka akan dapat menjadikan siswa yang memiliki kepribadian seperti ini menjadi aktif saat proses belajar. (Hung *et al.*, 2017) mengungkapkan dalam proses pembelajaran olahraga berbasis kelas konvensional, pembelajaran berpusat pada instruksi pendidik atau guru. Guru perlu mendemonstrasikan gerakan yang benar dari keterampilan berulang kali untuk seluruh kelas siswa dan biarkan siswa meniru peragaan dan latihan yang benar secara rekursif. Karena itu, untuk memperoleh kemajuan seluruh kelas yang sama rata, guru mungkin tidak memiliki kesempatan atau cukup waktu untuk mengurus setiap siswa

METODE

Dalam artikel ini menggunakan metode studi *literature*. Dalam metode penelitian ini lebih mengutamakan penelusuran pustaka, seperti buku. Selain itu juga dilakukan dengan studi *literature* dengan jurnal-jurnal penelitian yang telah di *review* sesuai dengan permasalahan yang ada

HASIL

Beberapa hasil penelitian mengenai penggunaan teknologi pembelajaran dalam pendidikan jasmani menunjukkan adanya pengaruh yang positif dalam meningkatkan sebuah proses pembelajaran. Penelitian dari (Sukiyandari *et al.*, 2012) dengan judul "Multimedia Bola Basket Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA" juga mendapatkan hasil validasi oleh ahli materi secara keseluruhan aspek adalah "baik", dengan rata-rata skor 4. Penilaian ahli media pada produk adalah "baik" dengan rata-rata skor 3,83. Pada uji coba kelompok kecil penilaian siswa adalah "baik" dengan rata-rata skor 3,8. Pada uji coba kelompok besar penilaian siswa adalah "sangat baik" dengan rata-rata skor 4,32.

Penelitian (Ahmadi, 2018) dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Forehand Dalam Permainan Tennis Meja Dalam Penerapan Media Audio Visual Pada Siswa SMKN 1 Bangkinang Kota" mendapat hasil dari tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 17 orang siswa dengan nilai sebesar (47,22) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 19 orang siswa (52,77) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. (2) dari tes hasil belajar siklus II di peroleh data sebanyak 33 orang siswa dengan nilai sebesar (91,66%) yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar dan 3 orang siswa (8,33%) masih belum tuntas.

Hasil penelitian mengenai penggunaan teknologi audio visual dalam pendidikan jasmani juga menunjukkan adanya pengaruh yang positif dalam meningkatkan sebuah proses pembelajaran. Penelitian (Asep Akbarudin, 2020) berjudul "Pengaruh Penggunaan Media *Audio Visual* Terhadap Keterampilan *Smash Bulutangkis*" memperoleh hasil penelitian dengan rata-rata nilai siswa sebesar 19,20 maka sangat mempengaruhi pembelajaran media *audio visual* terhadap keterampilan *smash bulutangkis* tersebut baik. Dengan persentase 35% cukup, 57,50% baik dan 7,5% baik sekali. Dari hasil penelitian yang telah diuji, maka diketahui bahwa penggunaan media *audio visual* memiliki pengaruh yang baik terhadap keterampilan *smash bulutangkis* dengan persentase 57,5%. Hasil penelitian (Marzuna, 2019) mengungkapkan bahwa penggunaan media audiovisual (video) berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar menembak siswa kelas XI bola basket SMK Negeri 2 Tuban. Hal ini telah dibuktikan dengan meningkatnya hasil nilai *pretest* yaitu pengetahuan mendapatkan nilai rata-rata 81,29 dan keterampilan mendapatkan nilai 67,58 kemudian hasil nilai *posttest* pengetahuan mendapatkan nilai rata-rata 85,65 dan keterampilan mendapatkan nilai 69,61.

PEMBAHASAN

Penelitian (Pasco, 2013) dengan judul "*The Potential of Using Virtual Reality Technology in Physical Activity Settings*" menyebutkan keefektifan menggunakan teknologi *Virtual Reality* untuk kegiatan aktivitas fisik lebih dari asumsi. Bukti penelitian yang telah disebutkan sebelumnya mendukung bahwa, dalam kondisi tertentu dan dengan peserta didik tertentu, teknologi *Virtual Reality* dapat menjadi alat pembelajaran yang berguna dalam pengaturan aktivitas fisik. Tampaknya teori perubahan konseptual dapat digunakan sebagai kerangka teori yang efektif untuk memandu desain, pengembangan, implementasi, dan penelitian masa depan dari pengalaman pembelajaran berbasis *Virtual Reality*.

Penelitian (Gür *et al.*, 2020) dengan judul "*The Effect of the ERVE Smartphone App on Physical Activity, Quality of Life, Self-Efficacy, and Exercise Motivation for Inactive People: A Randomized Controlled Trial*" juga menyebutkan bahwasanya Hasil analisis mengungkapkan bahwa peserta dalam kelompok eksperimen melaporkan peningkatan dalam inisiasi perilaku, fungsi fisik, vitalitas, kesehatan mental, persepsi kesehatan umum, dan regulasi intrinsik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, aplikasi tersebut menunjukkan kemanjuran dalam mengurangi BMI peserta dalam kelompok eksperimen ($p < 0,05$). (Ningthoujam, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan penggunaan model video (VBA) akan menawarkan berbagai peluang karena memungkinkan contoh pembelajaran dijeda, diulang, dimainkan dalam gerakan lambat dan mampu digunakan pada semua jenis praktik pendidikan olahraga. Pada penggunaan VBA dalam pengajaran bersama dengan praktik berbasis model apa pun akan membantu untuk meningkatkan kemampuan pendidikan, efisiensi, dan kinerja motorik siswa.

SIMPULAN

Adanya Penggunaan media teknologi berbasis audio visual terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMA sangat berpengaruh. Dengan metode penggunaan media tersebut terdapat peningkatan dalam inisiasi perilaku, fungsi fisik, vitalitas, kesehatan mental siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, D. 2018. Peningkatan Hasil Belajar Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Dalam Penerapan Media Audio Visual Pada Siswa Smkn 1 Bangkinang Kota. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia) Research and Learning Physical Education, Volume 1 N*, 98–108.
- Asep Akbarudin, K.A. 2020. Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis. *JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA*, 1, 18–25.
- Bangun, S.Y. 2016. Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. 70–77.
- Budiman, H. 2017. Peran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan. 8(1), 31–43.
- Dwiyogo, W.D. n.d. *Pengembangan Sumber Belajar dalam Pembelajaran*. 1 ed. 2003. Malang: Wineka Media.
- Gibbone, A. 2010. Technology Integration in Secondary Physical Education : Teachers ' Attitudes and Practice Technology Integration in Secondary Physical Education : Teachers ' Attitudes and Practice. 3(1).
- Gür, F., Can, G. & Ayan, V. 2020. European Journal of Integrative Medicine The Effect of the ERVE Smartphone App on Physical Activity , Quality of Life , Self-Efficacy , and Exercise Motivation for Inactive People : A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Integrative Medicine*, (March), 101198. Dari <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101198>.

- Hung, H., Young, S.S. & Lin, K. 2017. Exploring the effects of integrating the iPad to improve students' motivation and badminton skills : a WISER model for physical education. *Technology, Pedagogy and Education*, 5139(October), 1–14. Dari <http://doi.org/10.1080/1475939X.2017.1384756>.
- Lee, V.R. & Drake, J. 2013. Digital Physical Activity Data Collection and Use by Endurance Runners and Distance Cyclists. *Technology, Knowledge and Learning*, 18(1), 39–63. Dari <https://doi.org/10.1007/s10758-013-9203-3>.
- Lee, V.R., Drake, J. & Williamson, K. 2015. Let's Get Physical: K-12 Students Using Wearable Devices to Obtain and Learn About Data from Physical Activities. *TechTrends*, 59(4), 46–53. Dari <https://doi.org/10.1007/s11528-015-0870-x>.
- Marzuna, S.A. 2019. Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket Kelas Xi Ak 4 SMK Negeri 2 Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 07, 569–574.
- Ningthoujam, R. 2016. Construction and importance of video based analyses teaching in physical education by use of window live movie maker. *Video Journal of Education and Pedagogy*, 1(1), 4. Dari <https://doi.org/10.1186/s40990-016-0003-2>.
- Pasco, D. 2013. The Potential of Using Virtual Reality Technology in Physical Activity Settings. (c), 429–441.
- Purwaningtyas. 2017. Pengembangan Modul Elektronik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Kelas XI Berbasis Online Dengan Program Edmodo. (1), 121–129.
- Sukiyandari, L., KS, S. & Rustiana, E. 2012. Multimedia Bola Basket Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA. 1(2).
- Titting, F., Hidayah, T. & Pramono, H. 2016. *Journal of Physical Education and Sports*. 5(2), 120–126.
- Vernadakis, N., Giannousi, M. & Tsitskari, E. 2012. A Comparison Of Student Satisfaction Between Traditional And Blended Technology Course Offerings In Physical Education Lecturer. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 13 Number(January), 137–147.
- Widyastuti, C. 2017. Tanggapan Siswa Kelas VII Terhadap Penggunaan Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri 2 Pleret. (February).
- Wong, A.Y.-Y., Ling, S.K.-K., Louie, L.H.-T., Law, G.Y.-K., So, R.C.-H., Lee, D.C.-W., Yau, F.C.-F. & Yung, P.S.-H. 2020. Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. Dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214687320300674>.
- Yulianto, S. 2016. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dalam Menyiapkan Masyarakat Madani Di Era Teknologi. 499–505.