

## Meningkatkan Keterampilan Pendidikan Jasmani dengan Metode Blended Learning

Frengky Natanael Manullang<sup>1</sup> Suranta Juli Kipli Girsang<sup>2</sup> Marto Perdinan Hasibuan<sup>3</sup>  
M.Rafael Siadari<sup>4</sup> Nurkadri<sup>5</sup>

Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [frengkynmanullang@gmail.com](mailto:frengkynmanullang@gmail.com)<sup>1</sup> [surantagirsang00@gmail.com](mailto:surantagirsang00@gmail.com)<sup>2</sup>  
[martohasibuan060@gmail.com](mailto:martohasibuan060@gmail.com)<sup>3</sup> [micaelsiadari@gmail.com](mailto:micaelsiadari@gmail.com)<sup>4</sup> [nurkadri@unimed.ac.id](mailto:nurkadri@unimed.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Banyak peserta didik hanya memiliki keahlian dalam satu cabang olahraga dan ada juga yang baru belajar cabang olahraga tertentu. Akibatnya, mereka kurang memahami dan menghadapi kesulitan saat belajar. Di mana pelajaran olahraga hanya berkonsentrasi pada aspek psikomotorik dan afektif dalam pelaksanaannya. Metode pembelajaran yang efektif dan efisien akan mengatasi masalah dan membantu siswa mencapai tujuan belajar. Menggabungkan pembelajaran tatap muka atau konvensional dengan pembelajaran offline dan online (Blended Learning) diharapkan dapat memecahkan masalah pembelajaran olahraga.

**Kata Kunci:** Pendidikan, Olahraga, Metode



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Olahraga adalah bentuk pelatihan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar dan ketrampilan (cabang olahraga). Olahraga adalah pendekatan ke aspek kesehatan jasmani atau sehat jasmani, yang juga berarti sehat dinamis, yaitu sehat yang memiliki kemampuan gerak yang memenuhi kebutuhan gerak sehari-hari, artinya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup. Dunia pendidikan mengalami inovasi secara tidak langsung sebagai hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peserta didik banyak menggunakan perkembangan ini sebagai alat untuk mengembangkan pengetahuan mereka. Akibatnya, guru tidak lagi menjadi sumber utama dalam proses pembelajaran. Menurut National Association for Sport and Physical Education (2007), "(1) penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani membantu siswa untuk belajar tahapan gerak dengan baik, (2) pendekatan teknologi merupakan respon terhadap perubahan paradigma belajar menjadikan siswa sebagai pusat pembelajaran dan guru sebagai fasilitator."

Dengan demikian, teknologi informasi dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah ruang, waktu, dan jarak dalam proses belajar. Selain itu, teknologi informasi dapat digunakan sebagai komponen dari teknologi pendidikan yang mendukung proses belajar, seperti penggunaan media pembelajaran. Pemanfaatan media merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam pembelajaran. Pemanfaatan media merupakan upaya kreatif dan sistematis dari seorang pendidik untuk menciptakan pengalaman belajar kepada peserta didik. Pentingnya seorang pendidik menggunakan teknologi di dalam sebuah pembelajaran sebagai sumber belajar. Dalam memenuhi fungsi untuk memotivasi peserta didik pada kegiatan pembelajaran dapat direalisasikan dengan sebuah metode pembelajaran yang tepat, salah satunya yaitu

pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran konvensional (tatap muka) dengan perkembangan teknologi. Metode pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran konvensional (tatap muka) dengan perkembangan teknologi adalah metode blended learning.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Dimana dalam penelitian ini menggambarkan objek penelitian apa adanya. Pengumpulan data ini diperoleh dari buku, jurnal yang komprehensif dengan topik penelitian.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Blended Learning berasal dari dua kata yaitu Blended dan Learning. Blended artinya campuran/gabungan/kombinasi, sedangkan laring artinya belajar/pembelajaran. Blended learning, secara umum dipahami sebagai proses pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran tatap muka dan online. Menurut Thorne, ada dasarnya keberadaan blended learning merupakan suatu respon terhadap keberadaan kemajuan teknologi online dengan praktek terbaik pembelajaran tradisional. Ia menyatakan bahwa blended learning adalah suatu peluang upaya mengintegrasikan kemajuan inovasi dan teknologi yang ditawarkan secara online dengan interaksi dan partisipasi yang ditawarkan dalam pembelajaran tradisional (Thorne, 2003).

#### **Model Blended Learning**

Dalam Blended Learning secara umum terdapat 6 model, yaitu:

1. Face-to-Face Driver. Melibatkan siswa tidak hanya sekedar tatap muka di ruang kelas atau laboratorium, melainkan melibatkan siswa dalam kegiatan di luar kelas dengan mengintegrasikan teknologi web secara online.
2. Rotation. Mengintegrasikan pembelajaran online sambil bertatap muka di dalam kelas dengan pengawasan guru atau pendidik.
3. Flex. Memanfaatkan media internet dalam penyampaian pembelajaran kepada peserta. Dalam hal ini peserta dapat membentuk kelompok diskusi.
4. Online Lap. Pembelajaran yang berlangsung di dalam ruang laboratorium komputer dengan semua materi pembelajaran di sediakan secara softcopy, di mana para peserta berinteraksi dengan guru secara online. Dalam hal ini guru dibantu oleh pengawas agar disiplin dalam belajar tetap terjaga.
5. Self Blend. Dalam hal ini peserta mengikuti kursus online, hal ini sebagai pelengkap kelas tradisional yang dilakukan tidak mesti di dalam ruang kelas akan tetapi bisa di luar kelas.
6. Online Driver. Merupakan pembelajaran secara online, di mana dalam hal ini seorang guru bisa mengupload materi pembelajaran di internet, sehingga peserta dapat mendownload/mengunduhnya dari jarak jauh agar peserta bisa belajar mandiri di luar kelas dan dilanjutkan dengan tatap muka berdasarkan waktu yang telah disepakati.

#### **Karakteristik Blended Learning**

1. Tatap Muka. Pembelajaran tatap muka sudah dilakukan sebelum ditemukannya teknologi cetak, audio visual, dan komputer, pengajar sebagai sumber belajar utama.
2. Belajar Mandiri. Dalam pembelajaran berbasis Blended Learning, akan banyak sumber belajar yang harus diakses oleh peserta didik, karena sumber-sumber tersebut tidak hanya terbatas pada sumber belajar yang dimiliki pengajar atau perpustakaan lembaga pendidikannya saja, melainkan sumber-sumber belajar yang ada di perpustakaan seluruh dunia.

3. Aplikasi. Aplikasi dalam pembelajaran berbasis blended learning dapat dilakukan melalui pembelajaran berbasis masalah, pelajar akan secara aktif mendefinisikan masalah, mencari berbagai alternatif pemecahan, dan melacak konsep, prinsip, dan prosedur yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah tersebut.
4. Tutorial. Pada tutorial, peserta didik yang aktif untuk menyampaikan masalah yang dihadapi, seorang pengajar akan berperan sebagai tutor yang membimbing. Meskipun aplikasi teknologi dapat meningkatkan keterlibatan pelajar dalam belajar, peran pengajar masih diperlukan sebagai tutor.
5. Kerjasama. Keterampilan kolaborasi harus menjadi bagian penting dalam pembelajaran berbasis Blended Learning. Hal ini tentu berbeda dengan pembelajaran tatap muka konvensional yang semua peserta didik belajar di dalam kelas yang sama di bawah kontrol pengajar. Sedangkan dalam pembelajaran berbasis blended, maka peserta didik bekerja secara mandiri dan berkolaborasi
6. Evaluasi. Evaluasi pembelajaran berbasis blended learning tentunya akan sangat berbeda dibanding dengan evaluasi pembelajaran tatap muka. Evaluasi harus didasarkan pada proses dan hasil yang dapat dilakukan melalui penilaian evaluasi kinerja belajar pelajar berdasarkan portofolio. Demikian pula penilaian perlu melibatkan bukan hanya otoritas pengajar, namun perlu ada penilaian diri oleh pelajar, maupun penilai pelajar lain.

Dalam bidang pendidikan jasmani, program blended learning menawarkan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan pembelajaran motorik dan pemahaman, serta kemampuan untuk melakukan pembelajaran secara mandiri. Sejalan dengan pendapat dari Kavita dkk. (2012), ditemukan bahwa, dibandingkan dengan metode pembelajaran olahraga konvensional atau tradisional, penggunaan dan penerapan teknologi komputer dalam proses pembelajaran olahraga dapat meningkatkan minat dan keinginan siswa untuk berolahraga. Menurut Chen (2012:14), metode e-learning memungkinkan siswa dan guru untuk mengakses referensi ilmiah tentang mata kuliah yang mungkin tidak tersedia selama kelas atau praktikum. Dengan adanya pendapat tersebut dapat menguatkan bahwa model BL menjadikan siswa ataupun mahasiswa salah satunya menjadi mandiri dengan belajar melalui bahan ajar yang diperoleh bermacam-macam dari berbagai sumber yang telah tersedia. Yaman (2008:300) mengungkapkan bahwa metode pembelajaran e-learning dapat dijadikan alternatif untuk membangun pola pikir komunikasi yang komprehensif, interaktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan menurut Dwiyoogo, (2014:33) dalam merekayasa sistem pembelajaran yang optimal, terdapat delapan faktor yang saling berinteraksi, antara lain: pebelajar, isi, tujuan, lingkungan belajar, pembelajar, sumber belajar, strategi, evaluasi. Sumber belajar dan strategi e-learning termasuk dalam komponen yang ada dalam model pembelajaran blended learning. Jadi dari berbagai bahasan telah diperoleh bahwa BL merupakan pembelajaran yang terpadu dan relevan untuk diterapkan dalam bidang pendidikan khususnya dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang telah terbukti dari berbagai manfaat dan hasil yang sudah dipaparkan.

## **KESIMPULAN**

Pembelajaran Blended Learning adalah metode pembelajaran yang menggunakan berbagai macam pendekatan dan dapat menggunakan berbagai macam media dan teknologi. Pembelajaran online dapat dilakukan secara mandiri, secara mandiri, atau secara konvensional (tatap muka). Belajar mandiri secara offline datang dalam bentuk digital, seperti CD, MP4, atau file, dll. Belajar mandiri secara online tersedia melalui website yang mudah digunakan, seperti Edmodo. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan, pendekatan

pembelajaran kombinasi ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada dalam pembelajaran olahraga dan meningkatkan minat siswa untuk belajar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Baidhori, A. (2017, November). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Blended Learning. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 242-250).
- Firdaus, M. A. (2020, December). Penerapan model pembelajaran blended learning dalam pendidikan jasmani dan olahraga. In *Seminar Nasional Keolahragaan*.