

Peran Pendidikan Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Melalui Pembelajaran Berbasis *Blended Learning*

Rida Hanania^{1*}, Eldiene Zaura I'tamada², Rizki Satrio Utomo³, Wasis Djoko Dwiyo⁴

^{1,2,4} Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Indonesia

³ Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: ridahanania123@gmail.com

Abstract

Penulisan ini bertujuan untuk meninjau tercapainya pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *blended learning* terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa di sekolah. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah tinjauan sistematis dengan mencari studi yang relevan menggunakan google scholar sebagai bahan tinjauan. Referensi yang dimuat yaitu publikasi mulai tanggal 1 Januari 2017 sampai 30 November 2022. Hasil pada penulisan ini menunjukkan tiga penelitian menunjukkan hasil negatif dan dua penelitian menunjukkan hasil positif. Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *blended learning* memberikan dampak yang kurang terhadap aktivitas fisik siswa di sekolah, memberikan beban terhadap guru, dan masih erat kaitannya dengan dampak covid-19. Namun tidak dapat dipungkiri *blended learning* akan menunjang profesionalisme guru di masa depan. Hasil positifnya, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *blended learning* dengan meningkatkan literasi fisik pada siswa sehingga siswa mampu menerapkan untuk meningkatkan kebugaran, serta kepuasan minat belajar, dan memfasilitasi perkembangan olahraga pada siswa.

Kata kunci: *blended learning*, pendidikan jasmani, aktivitas fisik

Abstract

This writing aims to review the achievement of physical education learning based on integrated learning to increase students' physical activity in schools. The method used in this paper is systematic payment by searching for relevant studies using Google Scholar as payment material. The references included are publications from 1 January 2017 to 30 November 2022. The results at this writing show three studies showing negative results and two studies showing positive results. Blended learning-based physical education learning has a less impact on students' physical activity at school, places a burden on teachers, and is still closely related to the impact of Covid-19. However, it cannot be denied that blended learning will support teacher professionalism in the future. The positive result is that physical education learning is based on blended learning by increasing physical literacy in students so that students are able to improve fitness, as well as satisfy interest in learning, and facilitate the development of sports in students.

Keywords: *blended learning, physical education, physical activity*

Received: 12 Desember 2022

Revised: 19 Desember 2022

Accepted: 20 Desember 2022

Published: 22 Desember 2022

Pendahuluan

Olahraga dalam bidang pendidikan erat kaitannya dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan untuk meningkatkan aktivitas jasmani individu secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional sehingga pendidikan jasmani mampu menyatukan kesatuan jiwa dan raga, juga sebagai bidang kajian yang luas dan menitikberatkan pada peningkatan gerak manusia (Kemendikbud, 2022). Dalam literatur lain juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani dituntut untuk menjadikan manusia memiliki keterampilan gerak dan kesehatan jasmani yang baik (Mustafa & Dwiyo, 2020). Pendidikan

jasmani juga diasumsikan sebagai mata pelajaran yang berkontribusi dalam meningkatkan aktivitas gerak pada anak sekolah (Chen et al., 2018).

Intervensi aktivitas fisik yang diberikan ketika sekolah memberikan dampak yang relevan terhadap kebiasaan aktivitas fisik siswa (Dobbins et al., 2013). Karena konsep literasi fisik mendapatkan minat yang meningkat dan tanggung jawab individu untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga sudah mulai muncul. Hal ini berkaitan bahwa aktivitas fisik mingguan siswa lebih banyak dihabiskan disekolah khususnya pendidikan jasmani dan waktu istirahat berpartisipasi pada kebugaran jasmani siswa yang berkaitan dengan olahraga maupun *dance* (Chen et al., 2018). Bisa juga disimpulkan bahwa individu yang sudah paham tentang literasi fisik yaitu ketika mereka sudah melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengetahui manfaat dari aktivitas fisik dan dampak buruk dari sindrom hipokinetik, serta memiliki pengetahuan untuk melakukan berbagai macam aktivitas fisik maupun olahraga (Invernizzi et al., 2019). Terdapat 4 bidang sosial yang menggambarkan minat individu terkait aktivitas fisik, antara lain: bidang praktik aktivitas fisik yang dikaitkan dengan kompetisi olahraga, bidang kesehatan yang dikaitkan dengan gerak sebagai obat dari penyakit, bidang sekolah yang dikaitkan dengan Pendidikan, dan aspek media massa yang dikaitkan dengan acara olahraga dan tren olahraga yang terjadi saat ini. Meski empat bidang itu sangat penting untuk meningkatkan kesadaran terkait aktivitas fisik, penelitian menunjukkan partisipasi anak muda dalam kegiatan olahraga dan kompetensi motorik mereka masih buruk (Hardy et al., 2013).

Dengan adanya perkembangan teknologi, pembelajaran disekolah berbasis *blended learning* termasuk pada program pendidikan guru atau pendidikan jasmani. *Blended learning* dirancang dengan cermat memiliki potensi untuk meningkatkan pendidikan terutama pasca pandemi covid-19 (Jones & Sharma, 2020). Pada pertengahan April 2020, PBB melaporkan bahwa terdapat 94% pelajar di lebih dari 200 negara di seluruh dunia telah terpengaruh pandemi covid-19 atau sejumlah 1,58 miliar pelajar sampai pendidikan tinggi terpengaruh, sehingga Kementerian Pendidikan menyediakan sumber daya pendidikan *cloud* dan sumber daya pendidikan *online* pribadi, platform, dan alat ke sekolah semuanya ditingkatkan untuk mendorong siswa dan guru memanfaatkan sumber daya digital untuk menstabilkan kondisi pembelajaran, juga mencegah penyebaran virus (Zheng et al., 2021). Selain itu, *blended learning* terintegrasi memiliki konsep pengajaran dan pembelajaran yang inovatif, serta menyoroti guru bagaimana cara mentransfer pedagogi pengajaran melalui teknologi ke praktik sekolah (Calderón et al., 2021).

Blended learning yang dilaksanakan secara *online*, *offline*, dan tatap muka ini telah diterapkan di berbagai pembelajaran, termasuk pada pendidikan jasmani. Namun,

pembelajaran pendidikan jasmani selain menuntut anak sekolah untuk mampu dalam memahami teori dan praktik, pendidikan jasmani juga sebagai wadah untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan dalam uraian diatas maka penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui peranan pendidikan jasmani dalam meningkatkan atau sebaliknya dalam aktivitas fisik siswa sekolah dengan pembelajaran yang berbasis *blended learning*.

Metode

Pada penelitian ini tidak melibatkan partisipan karena penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis. Merujuk dari berbagai sumber data yang telah diterbitkan. Sumber *database* yang digunakan adalah *google scholar*. Tanggal pencarian dari 1 Januari 2017 hingga 30 November 2022. Hanya manuskrip yang ditulis dalam bahasa Indoensia dan bahasa Inggris yang dimasukkan dalam tinjauan, dan catatan tambahan yang diidentifikasi melalui sumber lain juga dipertimbangkan.

Strategi pencarian mencakup istilah yang mengacu pada 4 konsep utama yang disesuaikan dengan kata kunci "*blended learning*" and "*physical activity*" and "*physical education*". Selain itu juga meggnakan "*blended learning*" OR "*physical activity*" OR "*physical education*". Dalam bahasa Indonesia juga disesuaikan dnegan kata kunci "*blended learning*" dan "aktivitas fisik" dan "pendidikan jasmani".

Studi yang telah diambil dari semua *database* diimpor ke manajer referensi Mendeley. Kemudian studi duplikat, prosiding, studi percontohan, dan protokol studi dihapus. Menyaring judul dan abstrak untuk mengecualikan studi yang tidak memenuhi syarat. Selanjutnya meninjau teks artikel lengkap dan membuat keputusan inklusi berdasarkan kriteria inklusi. Kemudian setiap hasil pada teks artikel diidentifikasi dan dinarasikan.

Hasil dan Pembahasan

Dari artikel yang telah dikaji oleh peneliti yang memiliki kriteria dengan pertanyaan yang telah dipaparkan terdapat 5 artikel yang sesuai dengan kriteria, artikel tersebut meliputi:

Tabel 1. Hasil Tinjauan Artikel

No	Author/Tahun/ Judul	Metode	Subjek	Variabel yang diukur	Hasil/Temuan penelitian
1	López-Fernández, I., Burgueño, R., & Gil-Espinosa, F. J. (2021). High school physical education teachers' perceptions of	Survei	174 guru pendidikan jasmani sekolah menengah di Spanyol	Gaya mengajar, kelebihan dan kekurangan PE online dan <i>blended learning</i> , aspek kulikuler dan organisasi	155 (89,08%) memiliki persepsi bahwa siswa memperoleh tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah selama model pembelajaran <i>blended learning</i>

No	Author/Tahun/ Judul	Metode	Subjek	Variabel yang diukur	Hasil/Temuan penelitian
	blended learning one year after the onset of the COVID-19 pandemic.				
2	Wang, C., Dev, R. D. O., Soh, K. G., Nasiruddin, N. J. M., & Wang, Y. (2022). Effects of Blended Learning in Physical Education among University Students: A Systematic Review.	Tinjauan sistemat is	Mengidentifikasi 143 artikel melalui pencarian database terpilih	Mengamati efek yang signifikan pada kapasitas paru-paru ($n = 1$), duduk dan menjangkau ($n = 1$), pull-up ($n = 1$), 1000 m ($n = 3$), dan 800 m ($n = 1$), berat badan ($n = 1$) atau lompat jauh berdiri ($n=1$)	Enam studi melaporkan sikap latihan dan hasilnya menunjukkan bahwa BL dapat secara signifikan meningkatkan sikap belajar siswa, sikap target, kognisi perilaku, dan pengalaman emosional.
3	Howley, D. (2022). Experiences of teaching and learning in K-12 physical education during COVID-19: an international comparative case study.	Kualitat if	Guru 10K-12 PE yang bekerja di berbagai pengaturan pendidikan publik, swasta, dan alternatif di delapan negara (Australia, Brasil, Cina, Irlandia, Meksiko, Selandia Baru, Korea Selatan, dan Amerika Serikat)	fleksibilitas; koneksi pribadi; dukungan sosial dan emosional; melihat ke depan ; dan menggali ketidakadilan	pendekatan tradisional dan konvensional untuk mengajar dan belajar di PE gagal sementara yang lain diadopsi, diadaptasi, dan ditingkatkan.
4	Cruickshank, V. J., Pill, S., & Mainsbridge, C. (2021). 'Just do some physical activity': Exploring experiences of teaching physical education online during Covid- 19.	Kualitat if	Wawancara semi- terstruktur dilakukan dengan 11 guru spesialis penjasorkes sekolah dasar	Pendidikan jasmani, online platform, dan relasi koneksi	Kebanyakan kasus PE tidak terjadi, melainkan penyediaan aktivitas fisik dimulai atau PE terpinggirkan menjadi jeda gerakan antara subjek dengan status dan prioritas yang dirasakan lebih tinggi. Serta menambah beban kerja guru
5	Zheng, W., Ma, Y. Y., & Lin, H. L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A	Survey	274 mahasiswa	Konten kursus, sikap belajar mandiri, efektivitas belajar, niat perilaku, status aktivitas fisik	Siswa <i>blended learning</i> tampil lebih baik daripada siswa pembelajaran tipe tunggal. Di kelas PE, siswa menggunakan latihan fisik sebagai sarana pembelajaran utama, dan melalui PE dan latihan fisik yang wajar mereka mencapai

No	Author/Tahun/ Judul	Metode	Subjek	Variabel yang diukur	Hasil/Temuan penelitian
	Case Study of Chinese Students.				tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan literasi olahraga.

Dari kelima penelitian, tiga penelitian menunjukkan hasil yang negatif terhadap pembelajaran *blended learning*. Pendidikan jasmani berbasis *blended learning* dibandingkan pembelajaran tatap muka, menyiratkan beban kerja yang berlebihan, memperburuk hubungan sosial dan tidak membantu meningkatkan motivasi siswa, serta memberikan beban terhadap siswa dari keluarga berpenghasilan rendah yang mengalami kekurangan sarana teknologi (López-Fernández et al., 2021). Pada penelitian lain telah menyoroti penerapan pembelajaran online dan pembelajaran campuran masih erat kaitannya dengan pandemi covid-19 yang menjadikan masalah seputar fleksibilitas dalam mengimplementasikan kurikulum dan penilaian; pendekatan pedagogis sempit dan tradisional untuk mengajar dan belajar (Howley, 2021). Pendidikan jasmani memberikan dampak kurangnya menekankan aktivitas fisik dan olahraga, membangun koneksi pribadi, dukungan sosial dan emosional bagi siswa, dan akses yang merata (Howley, 2021). Pendidikan jasmani juga mengalami penurunan dari format pembelajaran yang seharusnya dilakukan, penggunaan analisis video dari pekerjaan siswa untuk membantu potensi dan kemajuan setiap anak menjadikan beban kerja kurang membutuhkan waktu yang lama (Cruickshank et al., 2021).

Setiap penelitian, ketiganya menyadari bahwa dampak positif juga dirasakan oleh pendidik. *Blended learning* memiliki yang lebih signifikan terhadap peningkatan belajar siswa dan peningkatan berpikir kritis dibandingkan pembelajaran konvensional. Sebagian besar guru pendidikan jasmani menganggap bahwa pembelajaran berbasis *blended learning* memberikan dampak pada aktivitas fisik siswa yang lebih rendah daripada biasanya (López-Fernández et al., 2021). *Blended learning* berperan sebagai pemanfaatan teknologi jarak jauh untuk kebutuhan lanjutan di masa depan sebagai profesionalitas guru (Cruickshank et al., 2021; Howley, 2021).

Berdasarkan tabel 1, dua penelitian yang menunjukkan hasil positif pada pendidikan jasmani berbasis *blended learning* terhadap aktivitas fisik. Siswa dengan pembelajaran *blended learning* tampil lebih baik daripada siswa pembelajaran mandiri. Di kelas pendidikan jasmani, siswa menggunakan latihan fisik sebagai sarana pembelajaran utama, dan melalui pendidikan jasmani dan latihan fisik yang wajar mereka mencapai tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan literasi olahraga (Zheng et al., 2021). Penelitian lain menjelaskan

dengan fakta bahwa pendekatan *blended learning* meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik siswa dan kepuasan minat belajar, sehingga memfasilitasi pengembangan olahraga mereka, *blended learning* juga menunjukkan dampak positif pada kinerja siswa dalam elemen kebugaran, namun dua penelitian mengungkapkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam berat badan (Wang et al., 2022).

Simpulan

Ditinjau dari artikel yang sesuai kriteria, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tiga dari lima hasil penelitian menunjukkan hasil yang negatif terhadap peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui pembelajaran *blended learning* karena memberikan beban kerja yang lebih terhadap guru, memberikan beban kepada siswa menengah ke bawah, dan menekan aktivitas fisik siswa. Namun ketiganya juga menyadari bahwa *blended learning* sangat dibutuhkan untuk profesionalisme kinerja masa depan. Sedangkan penelitian yang memiliki dampak positif menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *blended learning* dengan meningkatkan literasi fisik pada siswa sehingga siswa mampu menerapkan untuk meningkatkan kebugaran, serta kepuasan minat belajar, dan memfasilitasi perkembangan olahraga pada siswa.

Daftar Rujukan

- Calderón, A., Scanlon, D., MacPhail, A., & Moody, B. (2021). An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and pre-service teachers' experiences. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 562–577. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1823961>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Cruikshank, V., Pill, S., & Mainsbridge, C. (2021). 'Just do some physical activity': Exploring experiences of teaching physical education online during Covid-19. *Issues in Educational Research*, 31(1), 76–93.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Hardy, L. L., Barnett, L., Espinel, P., & Okely, A. D. (2013). Thirteen-Year Trends in Child and Adolescent Fundamental Movement Skills. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(10), 1965–1970. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318295a9fc>
- Howley, D. (2021). Experiences of teaching and learning in K-12 physical education during COVID-19: an international comparative case study. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1922658>
- Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2019). Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness

- Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effects on the Perception of Physical Education Lessons in Primary School Children. *Sustainability*, 11(2), 405. <https://doi.org/10.3390/su11020405>
- Jones, K., & Sharma, R. S. (2020). On Reimagining a Future for Online Learning in the Post-COVID Era. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3578310>
- Kemendikbud. (2022). *Surat Keputusan Kepala BSKAP Kemendikbud No 008/H/KR/2022*. 355–362.
- López-Fernández, I., Burgueño, R., & Gil-Espinosa, F. J. (2021). High school physical education teachers' perceptions of blended learning one year after the onset of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111146>
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Wang, C., Dev, R. D. O., Soh, K. G., Nasiruddin, N. J. M., & Wang, Y. (2022). Effects of Blended Learning in Physical Education among University Students: A Systematic Review. *Education Sciences*, 12(8), 530. <https://doi.org/10.3390/educsci12080530>
- Zheng, W., Ma, Y. Y., & Lin, H. L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>
- Calderón, A., Scanlon, D., MacPhail, A., & Moody, B. (2021). An integrated blended learning approach for physical education teacher education programmes: teacher educators' and pre-service teachers' experiences. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 562–577. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1823961>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Cruickshank, V., Pill, S., & Mainsbridge, C. (2021). 'Just do some physical activity': Exploring experiences of teaching physical education online during Covid-19. *Issues in Educational Research*, 31(1), 76–93.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Hardy, L. L., Barnett, L., Espinel, P., & Okely, A. D. (2013). Thirteen-Year Trends in Child and Adolescent Fundamental Movement Skills. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(10), 1965–1970. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318295a9fc>
- Howley, D. (2021). Experiences of teaching and learning in K-12 physical education during COVID-19: an international comparative case study. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1922658>
- Invernizzi, P., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2019). Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effects on the Perception of Physical Education Lessons in Primary School Children. *Sustainability*,

- 11(2), 405. <https://doi.org/10.3390/su11020405>
- Jones, K., & Sharma, R. S. (2020). On Reimagining a Future for Online Learning in the Post-COVID Era. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3578310>
- Kemendikbud. (2022). *Surat Keputusan Kepala BSKAP Kemendikbud No 008/H/KR/2022*. 355–362.
- López-Fernández, I., Burgueño, R., & Gil-Espinosa, F. J. (2021). High school physical education teachers' perceptions of blended learning one year after the onset of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111146>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Wang, C., Dev, R. D. O., Soh, K. G., Nasiruddin, N. J. M., & Wang, Y. (2022). Effects of Blended Learning in Physical Education among University Students: A Systematic Review. *Education Sciences*, 12(8), 530. <https://doi.org/10.3390/educsci12080530>
- Zheng, W., Ma, Y. Y., & Lin, H. L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>