

Penerapan Model Pembelajaran Blended Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Pada Materi Kesehatan Siswa Kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2020/2021

Application of the Blended Learning Learning Model to Improve Corner Learning Outcomes on Health Subjects for Class XII MIPA 2 Students of SMA Negeri 2 Kuta Odd Semester 2020/2021 Academic Year

Suratno*

SMA Negeri 2 Kuta, Bali, Indonesia

**Email Penulis korespondensi: suratno@yahoo.com*

Abstrak

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui apakah model pembelajaran blended learning berhasil dalam mengupayakan peningkatan prestasi belajar. Penelitian ini mengambil subjek pada kelas XII MIPA 2 semester ganjil SMA Negeri 2 Kuta Tahun pelajaran 2020/2021. Dengan giat dan gigih peneliti mengupayakan agar proses pembelajaran dapat terlaksana sesuai harapan yang ada, menggunakan strategi yang tepat dan teknik-teknik pembelajaran yang memadai. Data hasil penelitian ini dikumpulkan dengan tes prestasi belajar sedangkan analisisnya menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data dilakukan analisis, diperoleh peningkatan hasil belajar tes awal di kelas XII MIPA 2 yaitu 64,16, paling rendah dibandingkan kelas lainnya. Pada siklus I skor rata-rata dari tes hasil belajar sebesar 67,22 dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 66,67%. Pada siklus II skor rata-rata dari tes hasil belajar sebesar 74,58 dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 86,11%. Hasil siklus ke II ternyata sudah melampaui kriteria yang diusulkan sesuai indikator keberhasilan penelitian. Atas dasar perolehan data tersebut peneliti berkesimpulan bahwa model pembelajaran blended learning mampu meningkatkan prestasi belajar PJOK materi lompat jauh siswa di sekolah ini.

Kata-Kata Kunci: Model Pembelajaran Blended Learning; Prestasi Belajar; Materi Kesehatan

Abstract

The implementation of this classroom action research was to find out whether the blended learning model was successful in seeking to increase learning achievement. This study took subjects in class XII MIPA 2 odd semester SMA Negeri 2 Kuta for the 2020/2021 academic year. Actively and persistently, researchers strive for the learning process to be carried out according to existing expectations, using appropriate strategies and adequate learning techniques. Data from this study were collected by learning achievement tests while the analysis used descriptive analysis. After all the data was analyzed, an increase in pre-test learning outcomes in class XII MIPA 2 was obtained, namely 64.16, the lowest compared to other classes. In cycle I the average score of the learning outcomes test was 67.22 with a classical completeness percentage of 66.67%. In cycle II the average score of the learning outcomes test was 74.58 with a classical completeness percentage of 86.11%. The results of the second cycle turned out to have exceeded the criteria proposed according to the indicators of research success. On the basis of the data acquisition, the researcher concluded that the blended learning model was able to improve the PJOK learning achievement in the long jump material of students at this school.

Keywords: Learning Model Blended Learning; Learning Achievement; Health Materials

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang telah diajarkan dari tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK), bahkan ada beberapa Perguruan Tinggi (PT) yang mewajibkan mengikuti mata kuliah dasar PJOK.

Di SMA Negeri 2 Kuta sesuai tuntutan kurikulum, sekolah mewajibkan memberikan pembelajaran PJOK kepada siswanya. Dalam menyampaikan mata pelajaran di dalam kelas, peneliti dan sekaligus guru PJOK menginginkan suasana saat kegiatan pembelajaran itu optimal, aktif, kondusif sebagai fasilitator dalam mengajar dan siswa sebagai peserta pembelajaran. Karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang mengakomodasi pembelajaran gerak dasar kecabangan (Pendidikan Jasmani), pembelajaran teknik dasar/spesialisasi dan prestasi kecabangan olahraga (Pendidikan Olahraga), dan pembelajaran kesehatan perilaku budaya hidup sehat, aktif dalam kehidupan keseharian (Pendidikan Kesehatan).

Namun kendala muncul setiap semesternya pada saat pemberian materi kompetensi dasar (KD) kesehatan. Siswa sedikit malas dan cenderung kurang termotivasi karena siswa lebih suka melakukan kegiatan pembelajaran PJOK di luar kelas (praktik) dan melakukan aktivitas gerak seperti bermain sepak bola, bola basket, bola voli, bulutangkis, atletik dan aktivitas gerak lainnya. Mereka ingin pembelajaran PJOK selalu di luar dan bergerak bebas, dapat mengekspresikan jati diri, dapat menyalurkan tenaga yang berlebihan dalam bentuk gerak dan ingin mendapatkan pengakuan (aktualisasi) dari rekan-rekan di kelas mereka, bahwa mereka menguasai, menonjol di salah satu materi gerak pembelajaran PJOK. Memberikan materi tentang KD kesehatan adalah kewajiban guru PJOK, dikatakan kewajiban bagi guru PJOK karena dari beberapa KD yang ada di silabus kelas XII ada dua materi kesehatan yang tertuang yaitu Pergaulan Sehat dan Narkoba.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman selama ini, peneliti/guru memberikan proses belajar dan mengajar pada pembelajaran PJOK khususnya materi kesehatan mungkin belum banyak dirasakan oleh siswa sehingga siswa kurang tertarik, kurang termotivasi, malas membaca (literasi), terjebak dengan buku teks semata dalam belajar PJOK materi kesehatan. Kurangnya semangat dan motivasi siswa dalam belajar PJOK terlihat pada proses belajar mengajar materi kesehatan yang dilaksanakan di kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta. Di sana terlihat bahwa sebagian siswa kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru, tidak mau mencatat, tidak mau menyelesaikan soal yang diberikan, serta tidak mau menanyakan hal-hal yang kurang jelas padahal mereka belum memahaminya. Pembelajaran semacam ini akan membuat siswa tidak tertarik dan tidak termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang berakibat pada rendahnya hasil belajar siswa serta tidak bermakna pengetahuan siswa sebagai penerapan dalam kehidupan keseharian siswa.

Hasil belajar PJOK siswa kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta sebelum diadakan penelitian nilai rata-rata tes awal masih di bawah standar KKM yang ditetapkan sekolah dan paling rendah dibandingkan dengan kelas yang lain yaitu baru tercapai rata-rata 64,16 dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 66,67%.

Telah banyak upaya yang dilakukan dunia pendidikan dalam rangka meningkatkan proses pembelajaran PJOK diantaranya adalah menyusun dan menyempurnakan kurikulum pendidikan, peningkatan sarana dan prasarana, melaksanakan penataran guru, serta penerapan berbagai metode pembelajaran inovatif. Guru harus dapat berperan sebagai fasilitator dan manajer dalam pembelajaran. Sebagai fasilitator, guru harus mampu menyediakan berbagai fasilitas belajar agar siswa dengan mudah bisa memperoleh informasi.

Dalam hubungannya dengan permasalahan di atas, isi pelajaran sudah pasti memerlukan strategi penyampaian yang berbeda-beda. Karena itu dalam menentukan strategi pembelajaran, guru PJOK mengatur strategi pembelajaran yang sesuai. harus terlebih dahulu memahami jenis materi pelajaran yang akan disampaikan agar

diperoleh hasil yang optimal, ini terlihat dari masing-masing materi pelajaran. Maka untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya mata pelajaran PJOK materi kesehatan, alternatif tindakan yang dapat dilakukan adalah menerapkan model pembelajaran yang memungkinkan pembelajaran yang berpusat pada siswa. Berdasarkan penjelasan diatas maka model pembelajaran *blended learning* digunakan sebagai uji coba dalam memberikan metode pembelajaran yang baru pada pembelajaran materi kesehatan karena *blended learning* adalah model pembelajaran, media pembelajaran dan lingkungan belajar perlu adanya suatu model pembelajaran yang dapat menumbuhkan kegairahan belajar siswa, meningkatkan sikap ilmiah, motivasi belajar, kerjasama, saling belajar, keakraban, saling menghargai dan partisipasi siswa.

Dalam materi kesehatan kebanyakan siswa mengalami kesulitan dan cenderung meremehkan untuk memahami materi tersebut. Materi kesehatan ini mengharuskan siswa untuk berpikir kritis, inilah kelemahan para siswa untuk memahami materi tersebut sehingga hasil belajar siswa rendah. Kemungkinan lain yang terjadi adalah siswa enggan bertanya kepada guru entah karena malu atau takut mengeluarkan pendapatnya. Hal ini menyebabkan siswa cenderung pasif dalam pembelajaran yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar.

Jadi diperlukan model pembelajaran yang efektif dan efisien agar proses pembelajaran di kelas berjalan dengan lancar, salah satunya adalah dengan menggunakan model pembelajaran *blended learning*. Model pembelajaran *blended learning* ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa karena siswa diberi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mencari tambahan materi dari berbagai sumber (internet), dan dapat menyampaikan pendapatnya dalam diskusi serta berpikir kreatif dan kritis.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah : Apakah penerapan model pembelajaran *blended learning* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi kesehatan siswa kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021? Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar PJOK pada materi kesehatan melalui penerapan model pembelajaran *blended learning* siswa kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021.

Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan pasal 1 UU No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahklak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Silabus Mata Pelajaran PJOK 2016)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan kesehatan yang dijadikan sebagai

media untuk mencapai perubahan holistik dalam perkembangan individu secara menyeluruh (Sucipto, Soegiyanto & Rahayu, 2016). Pendapat lain dari Ega Trisna Rahayu (2013) menyatakan PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Karenanya PJOK harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Hal senada juga dikemukakan oleh H.J.S. Husdarta (2011) bahwa PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan yang utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dini Rosidani (2013) mengemukakan bahwa PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Adapun ruang lingkup PJOK yang dikutip dari Kurikulum Nasional 2013 adalah sebagai:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voly, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktifitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam *aerobic*.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Ruang lingkup PJOK di atas lah yang menjadi materi pelajaran PJOK. Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya siswa dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani. Sejalan dengan upaya tujuan pendidikan maka dalam pjok dikembangkan potensi individu, kemampuan fisik, intelektual, emosional, social dan moral spiritual.

Berdasarkan pernyataan tersebut, pembelajaran berbagai aktivitas di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada satuan pendidikan SMA/MA/SMK/MAK diarahkan pada penguasaan kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

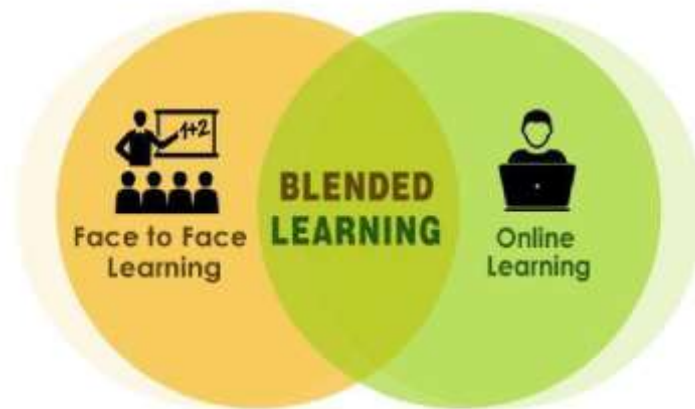
Dapat disimpulkan dari beberapa ahli di atas bahwa PJOK adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas fisik yang terpilih dan terarah yang bertujuan menciptakan kebugaran jasmani, mental, emosional dan social, dapat menciptakan estetika pada pelaku siswa. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Model pembelajaran merupakan salah satu komponen penting yang mempengaruhi efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran. Model pembelajaran yang digunakan seorang pendidik harus dapat memenuhi tuntutan berbagai aspek sehingga tujuan pembelajaran dapat terpenuhi. Model pembelajaran harus dapat mendorong siswa untuk aktif dalam proses belajar mengajar guna mewujudkan pembelajaran yang berpusat pada siswa (Nurul: 2017). Selain itu, model pembelajaran juga berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar. Agus Suprijono (2010) menyatakan bahwa model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial. Berarti model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan-tujuan pembelajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas. .

Sistem pendidikan saat ini berada dalam tahap transisi, yaitu dengan sistem konvensional menuju ke era digital (Dangwal 2017). seorang tenaga pengajar yang dalam hal ini adalah seorang guru haruslah memiliki suatu inovasi dalam melakukan kegiatan belajar dan mengajar di dalam suatu kelas. Menurut Driscoll (2002) *Blended learning* merupakan pembelajaran yang mengkombinasikan atau menggabungkan berbagai teknologi berbasis *web*, untuk mencapai tujuan pendidikan. Sementara Graham (2005) menyebutkan *blended learning* secara lebih sederhana sebagai pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran *online* dengan *face-to-face* (pembelajaran tatap muka). Model pembelajaran ini bersifat fleksibel, terbuka, dan tidak terbelenggu oleh batas ruang dan waktu. Salah satu ciri khusus dari model pembelajaran ini adalah adanya pergeseran pola pembelajaran dari yang konvensional (tatap muka) kepada model pembelajaran yang lebih terbuka dengan bantuan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media pembelajaran.

Model pembelajaran yang menggabungkan model pembelajaran konvensional dengan pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi ini terus berkembang dan menimbulkan model pembelajaran baru yang bersifat campuran, dan dikenal dengan istilah *blended learning* (pembelajaran campuran) yaitu menggabungkan pembelajaran konvensional (hanya tatap muka) dengan pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Kurtus (2004) menyatakan bahwa "*blended learning is a mixture of the various learning strategies and delivery methods that will optimize the learning experience of the user*". Hal tersebut menyatakan bahwa *blended learning* adalah campuran dari berbagai strategi pembelajaran dan metode penyampaian yang akan mengoptimalkan pengalaman belajar bagi penggunaannya. Pelaksanaan strategi ini memungkinkan penggunaan sumber belajar *online*, terutama yang berbasis *web/blog*, tanpa meninggalkan kegiatan tatap muka (Elliot, 2002). Dalam bukunya Garner & Oke (2015), pembelajaran *blended learning* merupakan sebuah lingkungan pembelajaran yang dirancang dengan menyatukan pembelajaran tatap muka

(*face to face*/F2F) dengan pembelajaran *online* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.



Gambar 1. Ilustrasi pembelajaran *blended learning*

Heinze A dan Procter C,(2010) menyatakan bahwa *blended learning* adalah campuran dari berbagai strategi pembelajaran dan metode penyampaian yang akan mengoptimalkan pengalaman belajar bagi penggunanya. Bonk dan Graham (2006) mendefinisikan *blended learning* sebagai kombinasi dari dua intruksi model belajar dan mengajar: sistem pembelajaran tradisional dan sistem pembelajaran terdistribusi yang menekankan pada peran teknologi komputer. Adalah suatu model pembelajaran yang mengkombinasikan metode tatap muka atau *face to face* dengan metode pengajaran berbentuk komputer baik secara *offline* atau luring, maupun *online* atau daring untuk membentuk suatu proses pendekatan pembelajaran yang berintegrasi, yang di harapkan nantinya penggunaan model pembelajaran *Blended Learning* itu sendiri bisa menimbulkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Efektivitas pembelajaran *Blended Learning* memiliki sejumlah faktor mendasar yang menjadi tantangan. Satu tantangan besar adalah tentang bagaimana pengguna dapat berhasil menggunakan teknologi dan memastikan komitmen peserta mengingat karakteristik pembelajar yang cukup berbeda ketika bersentuhan dengan teknologi (Hofmann, 2014).

Beberapa permasalahan yang mungkin muncul pada penerapan model pembelajaran di Indonesia secara *online* antara lain dipengaruhi oleh sarana dan prasarana serta sumber daya manusia untuk melaksanakannya. Dari permasalahan tersebut, maka pertemuan tatap muka tetap perlu dilaksanakan dan bisa dikombinasi dengan tehnik *online learning* yaitu disebut dengan sistem pembelajaran dengan metode *blended learning*. Dengan metode pembelajaran *blended learning* permasalahan terkait pemerataan sarana dan prasarana serta sumber daya manusia bisa diminimalisasi, karena selain terpapar tehnik *online learning* para pelajar juga tetap bisa bertatap muka untuk mendapatkan penjelasan secara langsung apabila masih merasa kesulitan dalam menerima pembelajaran.

Implemtasi pembelajaran *blended learning* terhadap pembelajaran PJOK materi kesehatan menjembatani siswa agar tidak terjebak dalam rutinitas, buku teks, kurangnya literasi, dan slogan-slogan hidup sehat sebagai budaya hidup sehat sepanjang hayat saja. Namun yang terpenting siswa dirangsang untuk menemukan pembelajaran saat berintraksi langsung dengan media intraktif berbasis internet (*online*) yang sejati dari

proses pembelajaran materi kesehatan, berupa penerapan dan kebermanfaatan pembelajaran materi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Suatu kewajiban bagi guru memberikan penilaian pembelajaran dan sekaligus membuat hasil belajar, sebagai laporan kepada lembaga, orangtua, dan siswa. Penilaian dilakukan oleh guru terhadap hasil pembelajaran untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa, serta digunakan sebagai bahan penyusunan laporan hasil kemajuan hasil belajar, dan memperbaiki proses pembelajaran (Rusman:2016). Interaksi antara pendidik dengan siswa yang dilakukan secara sadar, terencana baik didalam maupun di luar ruangan untuk meningkatkan kemampuan siswa ditentukan oleh hasil belajar. Sebelum berbicara mengenai hasil belajar, kiranya perlu diketahui dahulu apa yang dimaksud dengan belajar. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Maka perubahan tingkah laku adalah hasil belajar. Pernyataan tersebut mengandung pengertian yang sangat luas, karena tidak semua perilaku merupakan hasil belajar. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya Slameto (2013). Rusman (2016) berpendapat dalam bukunya. Belajar pada hakikatnya adalah proses intraksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar dapat dipandang sebagai proses yang diarahkan kepada tujuan dan proses berbuat melalui berbagai pengalaman.

Sebagaimana dikemukakan Hamalik (2010), bahwa perubahan tingkah laku pada orang dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti, dan dari belum mampu kearah sudah mampu. Hasil belajar akan tampak pada beberapa aspek antara lain: pengetahuan, pengertian, kebiasaan, keterampilan, apresiasi, emosional, hubungan sosial, jasmani, etis atau budi pekerti, dan sikap. Seseorang yang telah melakukan perbuatan belajar maka akan terlihat terjadinya perubahan dalam salah satu atau beberapa aspek tingkah laku sebagai akibat dari hasil belajar. Hasil belajar merupakan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar.

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Hasil belajar siswa sering digunakan sebagai indikator atas keberhasilan siswa dalam bidang studi-bidang studi tertentu. Hal ini mengingat bahwa dalam proses belajar mengajar, siswalah yang pertama diharapkan dapat menyerap seluruh materi pelajaran yang diajarkan. Sehubungan dengan itu, akan dijelaskan hal-hal yang berhubungan dengan hasil belajar, terutama PJOK. Bahan pembelajaran dapat berupa pengetahuan, nilai-nilai kesusilaan, seni, agama, sikap, dan keterampilan. Untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran, terdapat beberapa komponen yang dapat yang dapat menunjang, yaitu komponen tujuan, komponen materi, komponen strategi belajar mengajar, dan komponen evaluasi (Rusman; 2016). Dalam transfer ilmu pengetahuan hal yang terpenting adalah proses, karena melalui proses yang baik, benar dan terbaru akan menentukan tercapainya tujuan dalam pembelajaran. Ketercapaian dalam proses pembelajaran diindikasikan dengan adanya perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku yang dimaksud adalah adanya 1) perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), 2) perubahan yang bersifat keterampilan (psikomotor) dan 3) perubahan yang bersifat nilai dan sikap (afektif).

Perubahan tingkah laku dalam pendapat di atas sangat diharapkan, artinya seseorang yang telah mengalami belajar harus benar-benar dapat mengubah perbuatannya dalam segala sesuatu. Perubahan tingkah laku atau sikap baru seperti menghargai karya orang lain, menghargai pendapat orang lain merupakan bagian dari

akibat belajar. Pada intinya orang yang belajar tidak sama keadaannya dengan orang yang tidak belajar. Artinya dalam belajar, faktor perubahan tingkah laku harus ada, tidak dikatakan belajar apabila di dalamnya tidak ada perubahan tingkah laku pada diri seseorang.

Menurut Sudjana (2004) dalam Asep dan Haris (2008) dijelaskan indikator hasil belajar, mempunyai dua kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria ditinjau dari prosesnya.

Kriteria dari sudut prosesnya menekankan kepada pengajaran sebagai suatu proses merupakan intraksi dinamis sehingga Siswa sebagai subjek mampu mengembangkan sehingga potensinya melalui belajar sendiri. Untuk mengukur keberhasilan pengajaran dari sudut prosesnya dapat dikaji melalui beberapa persoalan di bawah ini:

- 1) Apakah pengajaran direncanakan dan dipersiapkan terlebih dahulu oleh guru dengan melibatkan Siswa secara sistematis?
- 2) Apakah kegiatan Siswa belajar dimotivasi oleh guru sehingga ia melakukan kegiatan belajar dengan penuh kesabaran, kesungguhan dan tanpa paksaan untuk memperoleh tingkat penguasaan, pengetahuan, kemampuan serta sikap yang dikehendaki dari pengajaran itu?
- 3) Apakah guru memakai multi media
- 4) Apakah mempunyai kesempatan untuk mengontrol dan menilai sendiri hasil belajar yang dicapainya?
- 5) Apakah proses pengajaran dapat melibatkan semua Siswa dalam kelas?
- 6) Apakah suasana pengajaran atau proses belajar mengajar cukup menyenangkan dan merangsang siswa belajar?
- 7) Apakah kelas memiliki sarana belajar yang cukup kaya, sehingga menjadi laboratorium belajar?

b. Kriteria ditinjau dari hasilnya.

Di samping tinjauan dari segi proses, keberhasilan pengajaran dapat dilihat dari segi hasil. Berikut ini adalah beberapa persoalan yang dapat dipertimbangkan dalam menentukan keberhasilan pengajaran ditinjau dari segi hasil produk yang dicapai Siswa:

- 1) Apakah hasil belajar yang diperoleh Siswa dari proses pengajaran nampak dalam bentuk perubahan tingkah laku secara menyeluruh?
- 2) Apakah hasil belajar yang dicapai Siswa dari proses pengajaran dapat diaplikasikan dalam kehidupan Siswa?
- 3) Apakah hasil belajar yang diperoleh Siswa tahan lama diingat dan mengendap dalam pikirannya, serta cukup mempengaruhi perilaku dirinya?
- 4) Apakah yakin bahwa perubahan yang ditunjukkan oleh Siswa merupakan akibat dari proses pengajaran?

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibedakan antara yang disebut belajar dengan yang disebut hasil belajar. Pengertian belajar ditekankan pada proses sampai terjadinya suatu perubahan, sedangkan pengertian hasil belajar ditentukan pada perubahan yang terjadi setelah seseorang mengikuti kegiatan belajar. Dari beberapa pengertian-pengertian tentang hasil belajar di atas maka yang dimaksud dengan hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam pembelajaran setelah siswa tersebut melakukan kegiatan belajar secara individual.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu pembelajaran di kelas. PTK berfokus pada kelas atau pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas. Pada penelitian ini disamping untuk membantu permasalahan belajar yang dihadapi siswa juga membantu guru dalam upaya memperbaiki cara mengajarnya selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kuta yang beralamat di Jalan Pura Dalem Kedonganan Kuta Badung Bali. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juli sampai bulan Oktober 2020.

Dalam melaksanakan suatu penelitian, setiap peneliti menetapkan suatu subjek penelitian. Subjek penelitian bisa berupa keseluruhan individu atau sebagian individu yang akan kita selidiki. Menurut Sugiyono (2010 : 80) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Pengambilan subyek penelitian disesuaikan dengan tujuan yang telah dalam penelitian.

Sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka sebagai populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2020/2021 sebanyak 36 orang yang terdiri dari 15 orang putra dan 21 orang putri.

Objek penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian tindakan kelas ini adalah hasil belajar PJOK khususnya pada materi kesehatan dengan penerapan model pembelajaran *blended learning*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata skor post tes siswa pada siklus I adalah 67,22 dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada siklus I belum memenuhi indikator ketercapaian hasil belajar yang ditetapkan yaitu ≥ 65 . Dari 36 siswa terdapat 12 siswa yang mendapatkan hasil di bawah KKM. Masih ada siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran.

Persentase siswa yang mencapai indikator keberhasilan hasil belajar belum mencapai kriteria ketuntasan yang ditargetkan yaitu $\geq 80\%$. Persentase siswa yang sudah mencapai nilai tersebut baru mencapai 66,67% saja dan dalam proses belajar mengajar siswa masih pasif dan siswa kurang termotivasi untuk belajar lebih serius lagi. Oleh karena itu hasil belajar siswa perlu ditingkatkan melalui tindakan pembelajaran pada siklus II.

Hasil dari skor rata-rata skor post test dari 36 siswa adalah 74,58. Angka tersebut menunjukkan bahwa indikator ketercapaian hasil belajar yang di tetapkan sudah terpenuhi yaitu ≥ 65 . Sedangkan persentase siswa yang telah mencapai indikator ketercapaian hasil belajar meningkat menjadi 86,11% angka tersebut sudah melebihi dari target yang ditentukan yaitu 80%. Pada siklus II terjadi peningkatan jumlah siswa yang mencapai KKM (≥ 65) yaitu mencapai 86,11%. Dengan demikian target yang ditetapkan peneliti sudah tercapai. Selain itu terdapat peningkatan pemahaman siswa mengenai materi KD kesehatan dari siklus I ke siklus II. Berikut rekapitulasi hasil belajar siswa dalam persentase ketercapaian KKM.

Tabel 1. Persentase Ketercapaian KKM

Siklus	Skor Rata – rata	% Siswa Mencapai KKM
I	67,22	66,67%
II	74,58	86,11%

Setelah dilakukannya kegiatan belajar mengajar pada kedua siklus, diperoleh hasil sebagai berikut: Ketercapaian KKM siswa dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan. Siswa sudah mampu menyelesaikan soal KD kesehatan dengan baik, seperti melakukan analisis soal, melakukan perhitungan, dan membuat kesimpulan. Siswa merasa senang selama proses pembelajaran karena siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dengan latihan-latihan yang diberikan. Dari ketercapaian KKM dalam pembelajaran yang meningkat dari siklus I ke siklus II, maka peneliti memutuskan untuk mencukupkan penelitian sampai pada siklus II.

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran *blended learning* pada siklus I dan II, peneliti menemukan beberapa temuan penelitian yang akan dibahas sebagai berikut. Hasil belajar yang diperoleh pada siklus I rata – rata post test yang didapat adalah 67,22. Angka tersebut masih tergolong kurang baik karena belum mencapai target yang telah ditentukan yaitu ≥ 65 . Selain itu siswa yang mencapai KKM hanya 24 siswa, dan sisanya sebanyak 12 siswa masih di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian belum berhasil dan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Selain itu pada siklus I kurangnya kemampuan siswa dalam mengakses materi juga turut menghambat proses belajar mengajar begitupun kemampuan dalam penyerapan materi sehingga guru tidak bisa terlalu cepat dalam menyampaikan materi tersebut. Hal itu ditunjukkan oleh hasil belajar siswa yang 33,33% berada di bawah KKM.

Dari siklus I tersebut guru beserta peneliti menganalisis dan berdiskusi untuk untuk merencanakan tindakan yang dapat memperbaiki siklus I tersebut melalui proses pembelajaran pada siklus II. Adapun perbaikan-perbaikan yang dilakukan oleh guru yaitu lebih memahami dan memberikan perhatian lebih kepada siswa yang terlihat kurang aktif selama pembelajaran berlangsung. Lebih banyak memberikan pertanyaan yang bersifat memancing keaktifan siswa untuk dapat berpikir lebih keras dalam menyelesaikan masalah yang diberikan. Guru lebih sering berkeliling untuk mengecek ataupun memastikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Selain itu guru dapat memberikan tugas kelompok kepada siswa agar siswa lebih aktif di kelas dan terjadi transfer ilmu dari siswa yang sudah paham kepada siswa yang belum memahami materi yang dipelajari. Pemberian pujian atau nilai lebih untuk siswa yang turut berpartisipasi aktif cukup untuk meningkatkan semangat belajar siswa di kelas.

Dari siklus II didapat hasil rata-rata post test yaitu 74,58 dan siswa yang mencapai melebihi KKM sudah lebih dari 80% yaitu 86,11% dan tingkat pemahaman siswa terhadap KD kesehatan meningkat pada siklus ini. Itu artinya penelitian pada siklus II ini sudah berhasil. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk mencukupkan penelitian sampai pada siklus II.

Alasan mengapa pembelajaran siklus II mengalami peningkatan yang cukup signifikan adalah karena siswa memang sudah terbiasa dengan model pembelajaran *blended learning* dan paham dengan tahap-tahap penyelesaiannya, siswa sudah terbiasa berinteraksi dengan peneliti yang dalam hal ini sebagai guru di kelas tersebut, dan siswa lebih banyak mengerjakan latihan soal-soal yang diberikan. Selain itu peneliti berusaha

agar pembelajaran yang ditetapkan benar-benar dapat diterima oleh siswa dengan cara lebih banyak berkomunikasi dengan siswa, mencari tahu apa saja kesulitan yang dihadapi siswa, memberikan latihan terbimbing kepada siswa tersebut dan berusaha menciptakan suasana kelas yang nyaman agar siswa senang dengan pembelajaran PJOK walaupun materi yang dipelajari cukup sulit.

Dengan demikian, penerapan model pembelajaran *blended learning* yang dirancang dengan baik dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK. Selain siswa dapat menyelesaikan soal dan dapat membuat kesimpulan yang benar dari sebuah jawaban, diharapkan siswa terbiasa untuk menyelesaikan masalah dengan baik dan benar tidak hanya dalam hal pelajaran PJOK namun juga dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Jadi secara umum dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *blended learning* dalam pembelajaran PJOK dapat diterapkan untuk mencapai tujuan dalam mempelajari konsep pembelajaran PJOK dan dapat menjadi salah satu alternatif untuk pembelajaran PJOK khususnya materi kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya diperoleh bahwa hasil belajar tes awal di kelas XII MIPA 2 yaitu 64,16, paling rendah dibandingkan kelas lainnya. Pada siklus I skor rata-rata dari tes hasil belajar sebesar 67,22 dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 66,67%. Pada siklus II skor rata-rata dari tes hasil belajar sebesar 74,58 dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 86,11%. Terjadi peningkatan yang signifikan hasil belajar dari siklus I ke siklus II, sehingga dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Penerapan model pembelajaran *blended learning* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi kesehatan siswa kelas XII MIPA 2 SMA Negeri 2 Kuta semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021.

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, peneliti mencoba mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Model pembelajaran *blended learning* dalam pembelajaran dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran PJOK. Namun, model pembelajaran ini harus disesuaikan dengan materi atau konsep yang dipilih.
2. Model pembelajaran *blended learning* dapat dikolaborasikan dengan model pembelajaran lain seperti model pembelajaran kooperatif sehingga siswa dapat lebih aktif dalam proses pembelajaran.
3. Kelengkapan media pembelajaran juga dapat membantu guru dalam menerapkan model pembelajaran *blended learning* ini sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai dengan lebih baik.
4. Untuk peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, ada baiknya menerapkan model maupun metode pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa selama pembelajaran di kelas
5. Mengingat penelitian ini masih sangat sederhana, apa yang didapat dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional
- Elliott, M. (2002). *Blended Learning: The Magic is in The Mix*. In A. Rossett (Ed.). *The ASTD e-learning handbook*. New York. McGraw-Hill.
- Gustiawati, R. (2017). Penerapan materi model pembelajaran permainan kecil di dalam pemanasan terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VI SDN Mekarsari 05 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 50-58
<https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.453>
- Graham, C. R. (2005). *The Handbook of Blended Learning*. Bloomington. Indiana University
- Safari. (2005). *Penulisan Butir Soal Berdasarkan Penilaian Berbasis Kompetensi*. Jakarta. APSI Pusat
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. CV. Alfabet