

Pengembangan Model Pembelajaran *Blended Exercise* Pada Mata Kuliah Kebugaran Jasmani Mahasiswa IKOR STOK Bina Guna

Filli Azandi¹, Roy Try Putra², Agung Nugroho³, Ramlan Sahputera Sagala⁴

^{1,3}STOK Bina Guna, ²Univ PGRI Madiun, ⁴UPMI Medan

filliazandi@gmail.com, roytp@unipma.ac.id, agung_nugroho@student.uns.ac.id,

ramlansahputerasagala@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menghasilkan model pembelajaran *blended exercise* materi kekuatan otot pada mata kuliah kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Research and Development* (R & D) merujuk pada *Borg and Gall*. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu keolahragaan (IKOR) pada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna Medan pada bulan Mei sampai bulan Agustus tahun 2023. Adapun subyek penelitian yaitu mahasiswa IKOR yang mengambil mata kuliah Kebugaran Jasmani berjumlah 30 mahasiswa. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 8 model pembelajaran materi kekuatan otot yang layak untuk perkuliahan kebugaran jasmani. Adapun hasil uji efektivitas model menggunakan uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar -12,672 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena signifikansi $< \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah pelaksanaan uji model. Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre-test* adalah sebesar 15,15 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 18,05. Hal ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani mahasiswa sesudah diberi perlakuan meningkat sebesar 19,14 %.

Kata Kunci : *Blended Exercise*, Model Pembelajaran

Development of A Blended Exercise Learning Model In The Physical Fitness Course Of IKOR STOK Bina Guna Students

Abstract: This research aims to produce a blended exercise learning model regarding muscle strength in physical fitness courses. The research method used is *Research and Development* (R & D) referring to *Borg and Gall*. The research was carried out at the Sports Science Study Program (IKOR) at the Bina Guna Medan College of Sports and Health (STOK) in 2023. The research subjects were 30 IKOR students who took the Physical Fitness course. The research results showed that there were 8 learning models for muscle strength material that were suitable for physical fitness lectures. The results of the model effectiveness test using the t-test obtained a calculated t count of -12.672 with a significance level of 0.000. Because the significance is $< \alpha$ ($0.000 < 0.05$), H_0 is rejected or it can be concluded that there is a significant difference in physical fitness between before and after the model test. Based on the table, it can be seen that the average value for pre-test data is 15.15 and the average value for post-test data is 18.05. This shows that the level of physical fitness of students after being given treatment increased by 19.14%.

Keywords: *Blended Exercise, Learning Models*

PENDAHULUAN

Dalam rangka untuk mengembangkan keterampilan mahasiswa dan membantu memenuhi tujuan pembelajaran pada mata kuliah maka dalam pembelajaran khususnya pembelajaran berkaitan dengan aktivitas gerak perlu menggunakan model-model pembelajaran sebagai bagian upaya transfer pengetahuan kognitif dan keterampilan gerak. Guru dan dosen harus menguasai beragam prepektif dan strategi, dan metode dan harus bisa mengaplikasikannya secara fleksibel. Hal ini membutuhkan dua hal

utama yaitu, pengetahuan dan keahlian professional dan komitmen dan motivasi (John W. Santrock, 2008: 7).

Bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada tentu beragam, berbagai bentuk latihan itu di masing-masing bentuk latihan pada hakikatnya memiliki suatu tujuan komponen fisik yang ingin ditingkatkan. Namun berbagai bentuk latihan yang berbeda tujuan tadi itu dapat diarahkan pada tujuan yang sama, maksudnya tujuan sebagai upaya meningkatkan kebugaran tubuh manusia.

Menurut Bompa (2009:50) model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinyu, berubah-ubah dan terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model merupakan proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya.

Menurut Muhajir (2004: 2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pada pembelajaran mata kuliah khususnya mata kuliah kebugaran jasmani, berbagai bentuk latihan itu diajarkan dosen kepada mahasiswa saat berkenaan dengan salahsatu materi komponen fisik yang menjadi topik pembahasan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa mengetahui dan mampu mempratekkan bentuk latihan tersebut sebagai hasil kompetensi lulusan mata kuliah.

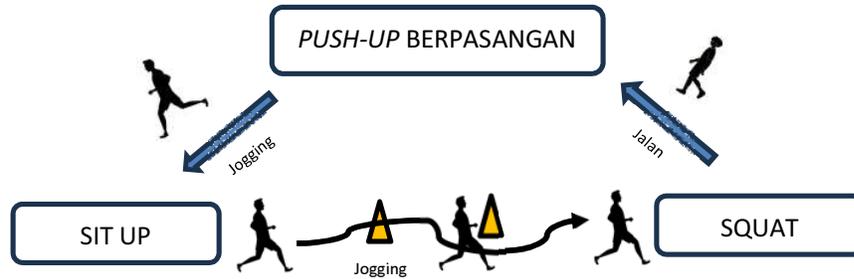
Pada konteks pembelajaran berbagai bentuk latihan fisik yang ada dapat disusun menjadi suatu model latihan yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran sehingga model latihan fisik tersebut dapat dikatakan menjadi suatu model pembelajaran. Peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang didalamnya itu terdiri dari beberapa bentuk latihan, dalam hal ini peneliti menggunakan istilah latihan campuran (*Blended Exercise*). Model pembelajaran ini mengadaptasi metode latihan *circuit* dimana bentuk-bentuk latihan yang terdapat pada suatu model disusun dalam bentuk beberapa pos latihan, adapun materi pembelajarannya yaitu komponen kekuatan.

Blended berasal dari kata bahasa inggris yang artinya mengkombinasikan/ menggabungkan, diartikan dalam bahasa Indonesia adalah campuran, mencampur atau mencampurkan. *Blended* adalah nama yang dibuat oleh peneliti dengan dasar bahwa dalam latihan juga banyak sekali aktivitas gerak fisik yang digabungkan. Kata *exercise* memiliki beberapa pengertian, *exercise* merupakan aktivitas penggunaan otot-otot rangka untuk menjaga kebugaran (*fitness*), latihan sistematis dengan melakukan beberapa repetisi "*practice make perfect*". *Exercise* juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang.

Menurut Harsono (2001:24) kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan. Unsur kekuatan merupakan komponen penting dalam olahraga. Hal ini dikarenakan kekuatan (*strenght*) merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan pencegahan cedera. Selain itu, kekuatan atau *strenght* juga memainkan peranan penting didalam komponen-komponen kemampuan fisik lainnya (*power*, kelincahan dan kecepatan). Adapun Priansa (2017:188) mengemukakan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu kegiatan kerja, atau sebuah gambaran sistematis untuk proses pembelajaran agar membantu belajar siswa dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Hasil analisis yang telah dilakukan diantaranya kebutuhan mahasiswa program studi ilmu keolahragaan STOK Bina Guna memahami berbagai model latihan yang ada sementara dosen memiliki keterbatasan dalam himpunan bahan terkait materi dan cara penyajian terkait materi pembelajaran yang kurang menarik. Maka dianggap perlu adanya terobosan pelaksanaan pembelajaran yang mendukung penguatan kompetensi mahasiswa serta peningkatan kreativitas dosen dalam inovasi khususnya pada pembelajaran matakuliah kebugaran jasmani. Melalui model pembelajaran yang dirancang tersebut diharapkan terjadi peningkatan kemampuan mahasiswa yang terlihat pada hasil belajar mata kuliah kebugaran jasmani dimana mahasiswa dapat merasakan langsung (unjuk kerja fisik) model pembelajaran kebugaran jasmani yang telah dirancang.

Pada penelitian ini peneliti mengembangkan model pembelajaran materi kekuatan otot untuk mata kuliah kebugaran jasmani dimana didalam model pembelajaran berisikan beberapa bentuk latihan kekuatan otot.

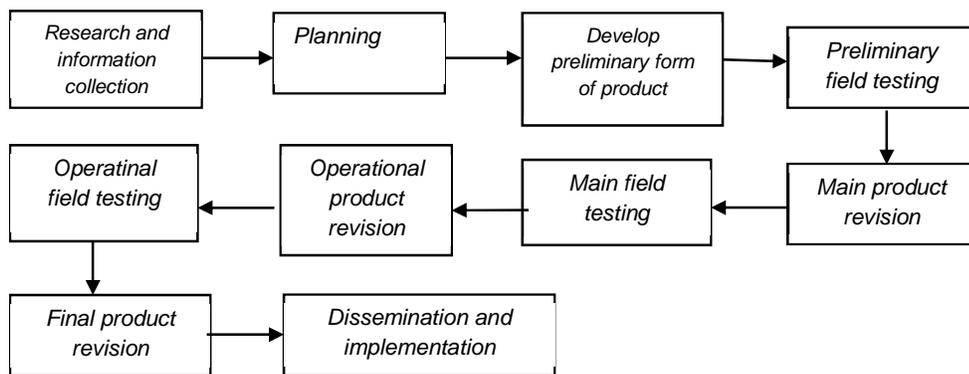


Gambar 1. Model 1 yang terdiri dari latihan *push-up*, *sit up* dan *squat*

Contoh cara pelaksanaan Model 1. Pos 1 aktivitas gerak *push-up* berpasangan dimana salah satu orang melakukan gerakan *push-up* dengan posisi kaki di pegang oleh teman secara bergantian kemudian berpindah ke pos 2 *sit-up* cara pelaksanaannya berpasangan kedua orang melakukan posisi *sit up* dengan posisi tangan lurus ke depan menyentuh tangan temannya, kemudian berpindah ke pos 3 *squat*. Aktivitas jogging dan jalan dilakukan sebagai aktivitas perpindahan antar pos.

METODE

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model pembelajaran pada mata kuliah kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Research and Development (R & D)* merujuk pada *Borg and Gall* yang memiliki sepuluh tahapan pengembangan. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu keolahragaan (IKOR) pada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan pada bulan Mei sampai bulan Agustus tahun 2023. Adapun subyek penelitian yaitu mahasiswa IKOR semester 5 yang mengambil mata kuliah Kebugaran Jasmani berjumlah 30 mahasiswa dengan 15 orang subyek yang dilibatkan sebagai sampel kecil dalam uji coba awal.



Gambar 2. Langkah-langkah penelitian R & D (Borg and Gall, 1983)

Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini (Winarno 2007:47). Sedangkan menurut Dwiyoogo (2008:6) pengembangan adalah proses pengembangan spesifikasi perancangan ke dalam bentuk fisiknya. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian pengembangan merupakan usaha untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada.

Draft model pembelajaran *blended exercise* yang dirancang dalam penelitian ini berjumlah 12 model. Keseluruhan model pembelajaran tersebut akan mengikuti tahapan proses penelitian sehingga nantinya dihasilkan model pembelajaran yang sesuai dan layak digunakan dalam pembelajaran mata kuliah.

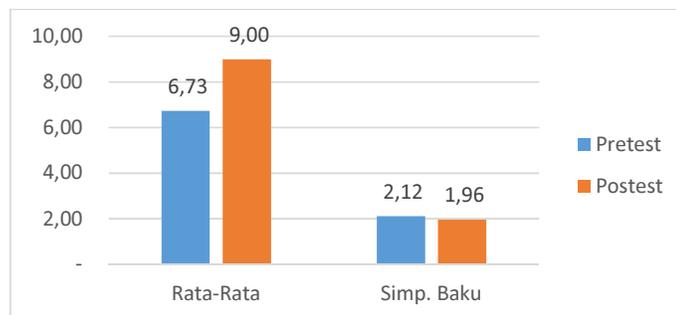
HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan yang hendak diungkapkan dalam studi pendahuluan yaitu; (1) mengetahui proses pelaksanaan latihan *blended exercise* di jurusan IKOR Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna (2) seberapa penting pengembangan model pembelajaran *blended exercise*. Tujuan umum diatas kemudian menjadi dasar peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrument penelitian berupa kusioner kepada dosen pengampuh Kebugaran Jasmani, serta melakukan survey saat pelaksanaan di lapangan. Hal lain adalah seberapa penting pengembangan model pembelajaran *blended exercise* akan dikembangkan peneliti untuk pelaksanaan pembelajaran Kebugaran Jasmani.

Data yang diperoleh dari tahapan penelitian yang telah dilakukan bahwa dari 12 draft model pembelajaran yang dirancang, setelah melalui tahapan pengujian yang ada dalam proses penelitian pengembangan ini terdapat 8 model pembelajaran yang layak digunakan untuk pembelajaran materi kekuatan otot di mata kuliah kebugaran jasmani. Adapun data yang diperoleh dari hasil uji efektifitas model pembelajaran *Blended exercise* berdasarkan *pre-test* dan *post-test*, diperoleh bahwa hasil kebugaran jasmani mahasiswa pada *pre-test* yaitu skor terendah 7 dan skor tertinggi 13. Sedangkan pada *post-test*, hasil kemampuan kebugaran jasmani diperoleh skor terendah 4 dan skor tertinggi 16. Skor rata-rata dan simpangan baku pada *pre-test* berturut-turut sebesar 6,73 dan 2,12, sedangkan pada *post-test* sebesar 9,00 dan 1,96.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Posttest* dan Diagram Rata-rata Simpangan Baku Kebugaran Jasmani

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|------------------|----|--------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| | | | | | <i>Pre-test</i> | 15 | | |
| <i>Post-test</i> | 15 | 9.0000 | 1.96396 | .50709 | 7.9124 | 10.0876 | 6.00 | 12.00 |
| Total | 30 | 7.8667 | 2.31537 | .42273 | 7.0021 | 8.7312 | 4.00 | 12.00 |



Gambar 3. Diagram perbandingan data *pre-test* dan *post-test*

Tabel 2. Hasil Uji-t

| | | Mean | t-Hitung | Sig. (2-tailed) |
|--------|-----------|-------|----------|-----------------|
| Pair 1 | Pre_Test | 15.15 | -12.672 | .000 |
| | Post_Test | 18.05 | | |

Hasil uji efektivitas model menggunakan uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar -12,672 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena signifikansi $< \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak atau dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah pelaksanaan uji model. Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre-test* adalah sebesar 15,15 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 18,05. Hal ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa sesudah diberi perlakuan meningkat sebesar 19,14 %.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah disampaikan sebelumnya maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Penelitian ini menghasilkan sebuah produk pengembangan model pembelajaran *blended exercise* untuk perkuliahan kebugaran jasmani. (2) Model pembelajaran *blended exercise* yang dihasilkan dalam penelitian ini memiliki tingkat efektifitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Adapun peneliti juga menyampaikan saran terkait pengembangan produk penelitian ini dimasa yang akan datang antara lain: (1) Upaya peningkatan kebugaran jasmani dapat menggunakan model pembelajaran latihan fisik disertai terdapatnya langkah-langkah pelaksanaan didalamnya. (2) Dosen dapat mengembangkan model pembelajaran ini untuk materi pembelajaran komponen aktivitas fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (2009). *Periodization Training of Sport: Theory and Methodology of Training*. United of State America: Human Kinectics
- Borg. W. R. & Gall M.D. (1983). *Education Research: an Introduction*. New York: Logman.
- Dwiyogo, W. D. (2008). *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga*. Malang: FIP UM.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- John W. Santrock. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Priansa, Juni. (2017). *Pengembangan Strategi dan Model Pembelajaran Inovatif, Kreatif dan Prestatif dalam Memahami Peserta Didik*. Bandung. CV. Pustaka Setia.
- Winarno, M.E. (2007). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang