

Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Flady Makhmud Putra, Wasis D. Dwiyo, Supriyadi

S2 Pendidikan Olahraga

Universitas Negeri Malang

E-mail: mputraflady@gmail.com

Abstrak: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah pendidikan secara utuh yang melibatkan tiga ranah yaitu aspek kognitif yang berhubungan dengan cara berfikir, ranah afektif yang berhubungan dengan nilai-nilai atau sikap dan aspek psikomotor. Pemakaian internet di Indonesia semakin menjamur rata-rata setiap orang menggunakan internet selama 5 jam dan 75 persen rata-rata menggunakan media sosial. Dari jumlah tersebut 58,4 persen rata-rata usia 12 sampai 34 tahun, di Indonesia facebook adalah media sosial yang paling banyak digunakan. Indonesia merupakan urutan keempat di dunia dalam penggunaan facebook. Dengan berbagai fakta tersebut media sosial adalah sesuatu hal yang seharusnya dimanfaatkan dalam proses pembelajaran.

Kata kunci: media sosial, facebook, pembelajaran pendidikan jasmani

Pendidikan merupakan proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu pendidikan formal, non formal dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan terstruktur yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan non formal merupakan jalur pendidikan di luar pendidikan formal seperti pendidikan ketrampilan dan pelatihan kerja. Sedangkan pendidikan informal adalah pendidikan yang didapatkan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran dalam pendidikan formal yang diajarkan di sekolah dasar dan sekolah menengah. Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1 menyatakan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat: (a) pendidikan agama, (b) pendidikan kewarganegaraan, (c) bahasa, (d) matematika, (e) ilmu pengetahuan alam, (f) ilmu pengetahuan sosial, (g) seni dan budaya, (h)

pendidikan jasmani dan olahraga, (i) keterampilan/kejuruan, (j) muatan lokal. Menurut penjelasan di atas dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan karena dalam pendidikan jasmani terdapat tiga ranah yaitu afektif yang berhubungan dengan sikap, kognitif yang berhubungan dengan kemampuan berfikir anak dan psikomotor yang berhubungan dengan kemampuan gerak. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:512) adalah sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, kemampuan berfikir kritis, ketrampilan 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. Dari berbagai penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada aspek jasmani atau gerak saja tetapi juga terdapat kognitif dan afektif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman gerak yang dilakukan melalui aktivitas jasmani merupakan dasar bagi individu untuk mengenal lingkungan dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan berkembangnya zaman.

Terdapat banyak materi yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah baik dalam jenjang Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI), Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Madrasah Tsanawiyah (MTs), dan Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah (MA)/Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:649) memberikan penjelasan bahwa “ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

meliputi: (1) permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air, (6) pendidikan luar kelas, (7) kesehatan”.

Kemunculan Internet dan disusul dengan berbagai *platform* media sosial, telah memberikan banyak pengaruh dan perubahan pada kehidupan masyarakat. Jika hubungan komunikasi antar manusia dan jalur lalu lintas informasi terbatas ruang lingkup dan waktu, kehadiran Internet telah menghilangkan batas-batas ruang dan waktu itu hingga terwujud sebuah arus informasi dan komunikasi tanpa batas. Dengan adanya Internet, situasi di sebuah wilayah atau negara bisa dapat dengan cepat tersebar ke seluruh penjuru dunia secara *real-time* tanpa harus menunggu lama.

Perkembangan teknologi yang semakin cepat membuat Internet terus berkembang dan tersebar ke segenap elemen lapisan masyarakat, termasuk di Indonesia. Walaupun belum sepenuhnya dinikmati oleh masyarakat Indonesia, namun teknologi Internet telah banyak memberikan perubahan dan warna baru bagi aspek-aspek kehidupan masyarakat. Kemunculan Internet sebagai media dalam pendidikan jarak jauh dan sebagai media pembelajaran (*learning*) menjadi salah satu terobosan dalam dunia pendidikan. Selain itu, karena Internet semakin bisa dengan mudah ditemui dimanapun.

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh APJII dan Puskakom UI tahun 2015 tentang penggunaan internet didapatkan data sebagai berikut: Jumlah penduduk Indonesia 252,4 juta jiwa, 88,1 juta jiwa menggunakan internet, jika dipersentasekan adalah 34,9 persen. Pengguna Internet terbanyak adalah di Jawa Barat yaitu sebesar 16,4 juta jiwa dengan peningkatan 36%, diikuti Jawa Timur 12,1 juta jiwa dengan peningkatan 31%, diurutan ketiga adalah Jawa Tengah yaitu sebanyak 10,7 juta jiwa dengan peningkatan 31%. Dari data tersebut dapat dipahami bahwa pengguna internet terbanyak adalah di Pulau Jawa.

Sedangkan tentang cara mengakses internet ternyata didapatkan data sebagai berikut: Sebagian besar pengguna internet Indonesia mengakses internet dengan menggunakan telepon selular yaitu sebanyak 85%, menggunakan laptop sebanyak 32%, menggunakan PC/computer sebanyak 14 %, menggunakan tablet sebanyak 13%. Didapatkan data untuk akses internet yaitu sebanyak 86,2% di rumah, 23,9% tempat kerja, 11,8 % disemua

tempat. Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa akses akses internet di Indonesia sudah semakin berkembang bahkan sebagian besar di akses di rumah.

Dalam survei tersebut didapatkan beberapa data menarik yaitu: 84% responden mengakses internet sekali sehari, 13% sekali seminggu, 3% kurang dari sekali seminggu. Untuk lama mengakses 37,7% selama 1-3 jam, 23,3% selama 30 menit-1 jam, 17,6% selama 3-5 jam. Untuk alasan menggunakan internet 87,4% menggunakan internet untuk jejaring sosial, 68,7% untuk mencari info/*searching/ Browsing*, 59,9% *Instant messaging*. Begitu banyak data dan data yang kita peroleh jika kita jeli dan kreatif guru dapat memanfaatkan hal tersebut dalam pembelajaran. Kedepannya tentunya pembelajaran online adalah hal yang harus dikembangkan, karena mau tidak mau pendidik harus mengikuti arus perkembangan internet yang sudah tak terbendung.

Dari data yang didapatkan dari <http://wearesocial.sg> didapatkan data bahwa facebook adalah media sosial terbesar di dunia dengan pengguna sebesar 14,9 miliar. Indonesia mendapatkan urutan keempat dalam pengguna facebook. Para penggunanyapun beragam dari berbagai usia. Pengguna terbanyak adalah usia 20-29 tahun yaitu 35 juta jiwa, yang kedua usia 13-19 tahun sebanyak 26 juta jiwa, selanjutnya 30-39 tahun sebanyak 12 juta jiwa. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa penggunaanya kebanyakan adalah pada usia produktif, dan juga pada usis-usia sekolah. Jika guru pendidikan Jasmani jeli dengan hal ini tentu facebook dapat dimanfaatkan sebagai pembelajaran. Seperti yang sudah dijelaskan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek gerak, tetapi juga pada aspek kognitif, dan afektif. Pada proses terjadinya gerakanpun dimulai dari kognisi. Dengan mengetahui materi dengan baik tentunya proses pembelajaran di lapangan dan hasil psikomotornya akan lebih baik.

Pembelajaran

Menurut Setyosari (2001:4) “pembelajaran adalah penyajian informasi dan aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membantu memudahkan siswa atau siswa belajar dalam rangka mencapai tujuan khusus belajar yang diharapkan”. Sedangkan Dimyati & Mudjiono (2006:157)

menyatakan bahwa, “pembelajaran adalah proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam belajar bagaimana belajar memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan dan sikap”.

Selanjutnya Dimiyati & Mudjiono (2009:286) menjelaskan bahwa, “pembelajaran merupakan implementasi kurikulum, tapi banyak juga yang mengemukakan bahwa pembelajaran itu sendiri merupakan kurikulum sebagai aksi/gerakan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas yang dilakukan oleh siswa dengan lingkungan yang dikelola, agar siswa mendapatkan pengetahuan dan perubahan tingkah laku yang sesuai dengan tujuan kegiatan belajar.

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Widijoto (2011:3), “Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif serta perilaku sosial”. Sedangkan menurut Husdarta (2009:3) “Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.”

Menurut Mu’arifin (2009:23), “pendidikan jasmani mempunyai keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu memberikan estetika untuk mengembangkan karakter dan sifat estetik yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktek pengajaran”. Di dalam BSNP (2006:648) sendiri menyatakan bahwa, Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang

memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaannya harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi (*multiple intellegences*) siswa melalui aktivitas jasmani. Pemahaman tentang tujuan pendidikan jasmani akan dapat membantu guru pendidikan jasmani mengetahui lebih baik apa yang ingin dicapai. Tujuan pendidikan jasmani harus serasi dengan tujuan pendidikan, karena pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan.

Sebelum memahami tujuan pendidikan jasmani ada baiknya memahami tujuan dari pendidikan itu sendiri. Menurut Tirtarahardja (2005:38) menyatakan:

Tujuan pendidikan bersifat abstrak karena memuat nilai-nilai yang sifatnya abstrak. Tujuan demikian bersifat umum, ideal, dan kandungannya sangat luas sehingga sangat sulit untuk dilaksanakan di dalam praktek. Sedangkan pendidikan harus berupa tindakan yang ditujukan kepada peserta didik dalam kondisi tertentu, tempat tertentu, dan waktu tertentu dengan menggunakan alat tertentu.

Menurut Abdullah dan Munadji (1994:3), “tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”. Secara lengkap, penjaskes dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, empati sosial, mengasah penalaran, dan memperbaiki tindakan moral”. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, kognitif, mental, sosial, emosional dan moral.”

Di dalam BSNP (2006:648), mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah pengembangan secara utuh baik pada kesegaran jasmani kemampuan berfikir dan juga mental spiritual.

Menurut Dwiyo (2010:77) ruang lingkup Pendidikan Jasmani terbagi menjadi tiga pokok yaitu sebagai berikut:

Play adalah suatu aktivitas bermain yang mempunyai ciri bebas, tidak tentu, terpisah, tidak produktif, dan ditentukan peraturan yang sifatnya tidak berat, (2) *game* adalah suatu aktivitas yang mempunyai adanya kompetensi dan hasil yang ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi atau kesempatan, (3) *sport* adalah suatu aktivitas permainan yang dilembagakan, terstruktur, dan mempertunjukkan keterampilan. Sedangkan menurut BSNP (2009:649) berisi tentang: Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan *manipulative*, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya, (2) aktivitas pengembangan meliputi: mekanika, sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas 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 aerobik, serta aktivitas lainnya, (5) aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, (7) kesehatan, meliputi: penanaman pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk kedalam semua aspek.

Tahapan Belajar Gerak

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Ketiga tahapan itu adalah tahap kognisi, afeksi, otomatisasi. Jadi sebelum gerakan itu otomatisasi harus dimulai dengan 2 tahap sebelumnya.

Tahap Kognisi adalah menerima informasi, jadi individu masih memikirkan gerakan yang akan dilakukan. Sebagai seorang guru pada tahap ini yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa. Setelah siswa memperoleh informasi tentang cara melakukan aktivitas gerak yang akan dipelajari diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak.

Tahap Asosiasi adalah tahap untuk mencoba gerakan. Jadi seorang individu pada tahap ini individu sudah mulai mencoba melakukan gerakan yang dipelajari pada tahap kognisi. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari.

Tahap Otomatisasi adalah tahap dimana individu sudah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena individu telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat gerakan yang individu pelajari.

Dari penjelasannya di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sebelum ketahanan otomatisasi harus melalui dulu tahap kognisi dan asosiasi setelah itu gerakan dapat dilakukan dengan sempurna.

Media Sosial Sebagai Model Interaksi Baru

Seperti yang sudah dikemukakan di atas, Internet telah menjadi teknologi yang mudah ditemui. Kehadirannya semakin dikenal di masyarakat setelah berkembang berbagai jenis media sosial. Jika semula masyarakat hanya berperan sebagai penikmat berita dan informasi, namun kehadiran media sosial memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk terlibat sebagai pembuat informasi serta turut aktif berinteraksi melalui dunia virtual. Melalui media sosial, pengguna dapat menjalin persahabatan dan berbagi informasi dengan pengguna lainnya tanpa ada hambatan berupa jarak dan waktu. Media sosial menjadi media interaksi baru yang membuat ruang-ruang bagi masyarakat untuk saling berbagi, bercerita dan menyalurkan ide-idenya. Akibatnya, masyarakat melakukan migrasi virtual untuk berinteraksi di ruang maya/virtual agar dapat berinteraksi dengan pengguna lainnya. Sederhananya, jika seseorang ingin terlibat diskusi di Facebook atau di Twitter, maka orang tersebut harus memiliki akun Facebook atau Twitter.

Dengan ruang dan model interaksi di dunia maya, maka terjadi perubahan pula pada cara berinteraksi antar manusia. Tidak hanya komunikasi oral dan tertulis, melalui Internet dan dunia maya, seseorang bisa berkomunikasi dengan memanfaatkan sosial media atau berbagai fasilitas text messenger atau chatting. Hal ini sangat menarik sebab di satu sisi masyarakat jadi lebih mudah berkomunikasi jarak jauh, tapi juga mulai menggerogoti interaksi sosial masyarakat sebab mereka mulai lebih cenderung berinteraksi di dunia maya ketimbang bertemu bertatap muka. Di aras komunikasi publik, Internet dan media sosial menciptakan sebuah ruang masyarakat baru,. Hal ini dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran. Dengan media sosial siswa bisa memberikan aspirasi, ide serta mengidentifikasi masalah-masalah pembelajaran. Hal ini bisa dilakukan dengan diskusi-diskusi tentang pembelajaran di Facebook dan berbagai forum online sebagai tempat berdiskusi para siswa. Hal tersebut tentunya juga dimanfaatkan oleh guru untuk diskusi dalam proses pembelajaran, maupun pemberia-pemberian tugas.

Pemanfaatan Media Sosial dalam Pembelajaran PJOK

Media Sosial (*Social Media*) terdiri dari dua kata: media dan sosial. Menurut Wikipedia 2016 media sosial adalah “sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia”. Jadi yang dimaksud media sosial adalah yang hanya menggunakan internet/media online. Nama lain dari media sosial adalah jejaring sosial atau *sosial network* yaitu jaringan sosial yang menggunakan internet. Banyak macam-macam media sosial seperti facebook, twitter, path. Tetapi dari sekian banyak yang paling banyak digunakan adalah facebook.

Facebook adalah situs jejaring sosial yang sedang populer saat ini. Didirikan oleh Mark Zuckerberg bersama temannya sesama mahasiswa Universitas Harvard, Eduardo Saverin. Facebook banyak digunakan karena memiliki banyak keunggulan dibandingkan media sosial lain. Kelebihan facebook adalah salah satu media terbaik untuk komunikasi dan gratis. Dengan Facebook pengguna dapat terhubung ke semua jenis orang-orang dari mana saja di dunia karena hampir setiap orang di seluruh dunia menggunakan Facebook. Facebook juga termasuk media terbaik untuk menemukan teman-teman lama. Pengguna facebook dapat berbagi perasaan dan apa yang terjadi di dalam kehidupan mereka. Dan yang paling penting facebook memiliki pengaturan privasi yang baik.

Salah satu layanan dalam facebook yang banyak digunakan adalah membuat grup. Grup tersebut dapat di atur privasinya, mulai grup terbuka, grup tertutup, dan grup tersembunyi. Untuk grup terbuka setiap pengguna facebook dapat langsung dengan grup tersebut, untuk grup tertutup bisa pengguna dapat bergabung tetapi terlebih dahulu harus meminta admin untuk bergabung dengan grup tersebut, jika *admin* mengkonfirmasi maka pengguna dapat masuk ke dalam grup tersebut. Berbeda dengan grup tersembunyi, dalam grup tersembunyi hanya orang yang dimasukan grup oleh admin yang dapat masuk ke grup tersebut. Ini merupakan salah satu layanan yang baik, sehingga privasi setiap pengguna dapat terjaga.

Layanan tersebut dapat dimanfaatkan oleh pendidik sebagai sarana untuk mendekatkan dengan para peserta didik tanpa batas ruang dan waktu. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat memanfaatkannya untuk mengumpulkan siswa-siswanya dalam grup tersebut. Dengan adanya grup tersebut jika ada materi baru yang harus dipelajari guru tinggal mengunggah materi tersebut di facebook dan otomatis setiap siswa dapat mempelajarinya di rumah. Jika yang dulunya guru pendidikan jasmani lebih banyak praktik di lapangan dan jarang memberikan teori, cara ini merupakan inovasi baru agar pembelajaran praktik tidak terganggu tetapi pemberian teori tetap dapat dilaksanakan. Karena jam pembelajaran di sekolah sangatlah kurang. Dengan seminggu sekali seharusnya pada saat pertemuan di lapangan haruslah lebih banyak ke praktiknya. Dan pembelajaran teori dapat dilakukan siswa melalui materi yang diunggah oleh guru.

Selain pemberian materi guru juga dapat melakukan evaluasi kognitif dengan menggunakan facebook. Caranya yaitu dengan membuat soal yang diunggah di internet salah satu layanan gratis yang dapat digunakan adalah *google form*. *Google form* biasa digunakan untuk membuat survei secara online dari suatu hal. Cara ini juga dapat dimanfaatkan untuk evaluasi. Setiap siswa yang menjawab pertanyaan pada *google form* datanya akan otomatis masuk pada *google drive* pendidik. Data yang masuk tersebut dapat dimasukkan ke rumus excel dan hasilnya sudah langsung dapat keluar. Sehingga membuat pekerjaan guru lebih praktis, karena koreksi dilakukan secara otomatis. Dengan hal tersebut evaluasi tidak harus dilakukan di saat jam pelajaran, bisa juga dilakukan pada saat jam dan hari yang sudah ditentukan bersama.

PENUTUP

Kesimpulan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan karena dalam pendidikan jasmani terdapat tiga ranah yaitu afektif yang berhubungan dengan sikap, kognitif yang berhubungan dengan kemampuan berfikir anak dan psikomotor yang berhubungan dengan kemampuan gerak. Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan.

Ketiga tahapan itu adalah tahap kognisi, afeksi, otomatisasi. Jadi sebelum gerakan itu otomatisasi harus dimulai dengan 2 tahap sebelumnya.

Perkembangan teknologi yang semakin cepat membuat Internet terus berkembang dan tersebar ke segenap elemen lapisan masyarakat, termasuk di Indonesia. Dari kebanyakan pengguna internet menggunakan media sosial juga. Dan survei tertinggi tentang hal yang dilakukan dengan internet adalah menggunakan media sosial. Media sosial adalah model baru interaksi dalam masyarakat kelebihannya adalah komunikasi tidak lagi terbatas ruang dan waktu.

Salah satu media sosial paling banyak penggunanya adalah facebook. Guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan facebook tersebut untuk menjalin komunikasi dengan siswanya tanpa terbatas ruang dan waktu. Dengan pemberian materi sebelum tatap muka dikelas melalui materi yang diunggah guru di facebook, diharapkan pembelajaran saat tatap muka, dapat berjalan lebih baik karena siswa sudah mendapatkan materi yang akan diajarkan hari itu. Dengan materi yang sudah didapat sebelumnya diharapkan siswa lebih aktif saat pembelajaran baik kativ bergerak dan aktif berkomunikasi dengan guru saat pembelajaran berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, A. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- BSNP. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Digital, Social & Mobile in Southeast Asia in 2015. (Online), (http://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-social-mobile-in-southeast-asia-in-2015/28-wearesocialsg_28We_Are_SocialFACEBOOK_IN), diakses pada 4 April 2016
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Dwiyogo. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Wineka Media

- Hasil Survey “Profil Pengguna Internet di Indonesia 2014” oleh APJII bekerja sama dengan Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia. (Online),(<http://puskakomui.or.id/publikasi/rilis-pers-hasil-survey-profil-pengguna-internet-di-indonesia-2014-oleh-apjii-bekerja-sama-dengan-pusat-kajian-komunikasi-universitas-indonesia.html>), diakses pada 4 April 2016
- Setyosari, Punaji. 2001. *Rancangan Pembelajaran Teori dan Praktek*. Malang: Elang Mas.
- Tirtarahardja, U.2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Universitas Padjadjaran. (Online), (<http://www.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2012/10/UU20-2003-Sisdiknas.pdf>) diakses pada 2 April 2016.
- Digital, Social & Mobile in Southeast Asia in 2015. (Online), (http://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-social-mobile-in-southeast-asia-in-2015/28-wearesocialsg_28We_Are_SocialFACEBOOK_IN),diakses pada 4 April 2016
- Widijoto, Heru. 2011. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Wikipedia. Media Sosial.(Online), (https://id.wikipedia.org/wiki/Media_sosial), diakses pada 4 April 2016