

Pemanfaatan *M-Learning* Pada Pembelajaran Kesegaran Jasmani

Muhammad Rian Subekti, Roesdianto, Eko Harianto

Program Pascasarjana Jurusan Pendidikan Olahraga

Email: m.rian.subekti@gmail.com

Abstrak: Di Indonesia materi kebugaran jasmani diberikan pada para pelajar yang sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Seiring dengan perkembangan zaman teknologi dan informasi yang sudah semakin maju, pemanfaatan internet dalam bidang pendidikan telah semakin pesat dan terus berkembang. *m-learning* adalah suatu model pembelajaran yang memanfaatkan teknologi komputer dan jaringan internet. Dengan *m-learning* kegiatan belajar mengajar dapat dilakukan dengan tanpa harus bertatap muka antara pengajar dan peserta didik dan tidak lagi dibatasi oleh ruang dan waktu.

Kata kunci: *m-learning, kesegaran jasmani*

Abstract: In Indonesia meteri physical fitness is given to students who suah listed in the school curriculum in accordance with education levels. Along with the times and information technology that is more advanced, the use of internet in the field of education has been growing rapidly and continues to grow. *Moble learning* is a learning model that utilizes computer technology and Internet networks. With *m-learning* teaching and learning activities can be done without having to meet the teachers and learners and are no longer limited by time and space.

Keyword: *m-learning, football*

Di Era Global ini Teknologi Informasi dan Komunikasi ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan berbangsa dan bernegara di semua aspek kehidupan termasuk di dunia pendidikan. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat membuat segalanya menjadi lebih mudah dan cepat. Akses untuk mendapatkan informasi dengan adanya bantuan teknologi menjadi semakin sangat mudah dan cepat dan tidak dapat dipungkiri sangat membantu dalam kehidupan pribadi setiap individu dan dunia harus berinteraksi dengan perkembangan tersebut kesegaran jasmani merupakan

salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktifitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara teratur, terukur dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan berarti seperti yang di ungkapkan Nurlan (2008:93) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Kesegaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa sekolah, sehingga siswa perlu dibina sejak dini agar memiliki fisik yang kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, dengan kesegaran jasmani yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu,lelah dan malas belajar baik di sekolah maupun diluar sekolah. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang professional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada dan alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah tersebut.

Seiring dengan perkembangan zaman kemajuan teknologi informasi dan komunikasi ini berlangsung dengan cepat dan menawarkan banyak kemudahan bagi manusia dalam memperoleh informasi. Pemenuhan kebutuhan manusia akan informasi saat dapat dengan mudah diperoleh dengan hadirnya internet, yang memberikan layanan transfer informasi dengan sangat cepat. Perbedaan jarak, waktu, dan tempat tidak lagi menjadi kendala dalam memperoleh informasi. Dengan kemudahan ini dapat memberikan keuntungan bagi mereka yang jauh dari sumber informasi. Perkembangan teknologi internet memunculkan berbagai macam aplikasi

baru termasuk dalam bidang pendidikan. Salah satu contoh manfaat teknologi internet di bidang pendidikan adalah sebagai sarana pembelajaran.

Pemanfaatan pembelajaran kesegaran jasmani dalam bentuk multimedia disebut *mobilephone*. Dengan media Brown (1997:16) mengatakan bahwa “media yang digunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar dapat mempengaruhi efektifitas program pembelajaran”. Hal tersebut dikuatkan oleh pendapat dari Widijoto (2011:6) “Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pengajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu”. Pemanfaatan m-learning pada pembelajaran kesegaran jasmani ini diharapkan dapat melatih membantu tenaga pengajar untuk mempermudah dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

Smartphone adalah merupakan benda yang akrab dengan kehidupan peserta didik di setiap harinya. Untuk itu dicoba untuk memanfaatkan *smartphone* dalam pembelajaran kesegaran jasmani, dengan melakukan pemanfaatan mobile learning pada pembelajaran kesegaran jasmani dengan tujuan membantu dan mempermudah para peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar melalui benda-benda yang akrab dalam kehidupan peserta didik dan hamper semuanya memiliki dan mengakrabi *smartphone*. Dengan di rancanganya amplikasi khususnya kesegaran jasmani, maka dapat di akses oleh peserta didik dan semua pihak yang membutuhkannya, sehingga peserta didik mudah mempelajari melalui *smartphone*, baik untuk pemahaman yang semuanya itu merupakan aspek kesegaran jasmani.

Pembelajaran Mobile (m-learning)

Pembelajaran M-learning merupakan langkah modern dalam pembelajaran pembelajaran elektronik (e-learning) (fagerberg,Rekkedal, & Russell, 2002). dengan menghasilkan alat komunikasi mobile, pakar pendidikan mencoba mengambil inisiatif untuk mengaplikasikan penggunaan alat tersebut dalam pengajaran dan pembelajaran. sejumlah peneliti pembelajaran mobile mengatakan bahwa peralatan mobile memungkinkan siswa berbagai informasi, mengkoordinasikan tugas-tugas mereka secara lebih luas dan bekerja lebih efisien dalam situasi yang membutuhkan

kerjasama antara anggota (Chien,1997 ; Coil1998;Nulden, 1999,2000; Jimenez et al., 2003 ;sharples , 2000a, Sharples et al., 2000b) berbagai pandangan telah dikemukakan tentang definisi pembelajaran M-Learning yang merupakan pengajaran dan pembelajaran yang dikenal sebagai pembelajaran yang dikenal sebagai pembelajaran melalui peralatan komputer (Quinn,2000). isi pembelajaran berbasis jaringan, jaringan pembelajaran tanpa kabel atau kurikulum berbasis teknologi. Dalam laporan penelitian berjudul A Glance at the Future (Mobile Education,2003) mendefinisi pembelajaran mobile adalah sebagai berikut:

m-Learning is learning that can take place anytime, anywhere with the help of a mobile computer device. The device must be capable of presenting learning content and providing wireless two-way communication between teachers and students. Typically, an educational organization administers both the course content and the communication services.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Chabra dan Figueredo (2002) serta Harris (2001) yang mengatakan pembelajaran M-learning adalah kemampuan menerima pembelajaran kapan saja dan dimana juga, Lehmann (2001) berpendapat bahwa ada dua keuntungan pembelajaran M-learning ini yaitu “anytime, anywhere learning and teaching while doing,” lehner et al (2001) berpendapat bahwa definisi pembelajaran M-learning meliputi dua aspek yaitu:

- Semua layanan yang terkait termasuk peralatan mobile atau bangunan yang infrastruktur bersifat nirkabel (wireless)
- Definisi yang berfokus pada konten atau elektronik

Pembelajaran M-learning adalah satu bentuk pembelajaran yang tidak terikat tempat dan waktu. peralatan teknologi mobile yang berukuran lebih kecil seperti PDA (Personal Digital Assistant), Compaq iPaq, Laptop, Wireless screenphone HS210. Smart phone R380 dan sebagainya digunakan sebagai alat pengajaran dan pembelajaran bagi menyampaikan dan mendapatkan informasi. catatan kuliah atau konten pembelajaran dapat

dipindahkan secara synchronization melalui komputer pribadi kepada peralatan teknologi portabel

Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menunjukan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. menurut Mikdar, (2006:45) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Sumosardjono (1989:9) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya sedangkan Mukhlid (2004:3) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktifitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan berarti atau berlebihan dan menurut Irianto (1999:35) berpendapat kesegaran jasmani merupakan kemampuan setiap orang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih menikmati waktu luangnya.

PENUTUP

Pemanfaatan *smartphone* dalam pembelajaran kesegaran jasmani, dalam bentuk *mobile learning* pada pembelajaran kesegaran jasmani dengan tujuan membantu dan mempermudah para peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar melalui benda-benda yang akrab dalam kehidupan peserta didik dan hampir semuanya memiliki dan mengakrabi *smartphone*. Dengan di rancangannya aplikasi khususnya kesegaran jasmani, maka dapat di akses oleh peserta didik dan semua pihak yang membutuhkannya, sehingga peserta didik mudah mempelajari melalui *smartphone*, baik untuk pemahaman yang semuanya itu merupakan aspek kesegaran jasmani, *M-learning* dapat

merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Pemanfaatan *M-learning* pada pembelajaran kesegaran jasmani ini diharapkan dapat melatih membantu tenaga pengajar untuk mempermudah dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Mukhlid. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Brown, S. 1997. *Estimating Biomass and Biomass Change of Tropical Forests: a Primer*. (FAO Forestry Paper - 134). FAO, Rome.
- Chabra, 1., & Figueiredo, 1. 2002. How to design and deploy handheld learning. Disunting pada 10 april 2016, daripada http://www.empoweringtechnologies.net/eLearning/expov5_files/frame.html
- Chien, Cheng-Chih 1997. The effectiveness of interactive computer simulations on college engineering students' conceptual understanding and problemsolving ability related to circular motion. Disertasi kedokteran, The Ohio State University. Dissertation Abstracts International, 58(07),2589A.
- Coil, R. A. 1998. *Multiple intelligences and computer-assisted learning with adult learners: An examination of learner outcomes*. Disertasi kedokteran, The Union Institute University. Dissertation Abstracts International.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harris, P. 2001. Goin' mobile: Learning circuits. Disunting pada 10 april 2016, daripada <http://www.learningcircuit.org/2001/11/ju12001/harris.html> Jimenez, J. E. et al. (2003).
- Kusmaedi, Nurlan 2008 *Olahraga Lansia*. Bandung : CV Bintang WarliArtika
- Lehner, F., Nosekabel, H., & Lehmann, H. 2001. *Wireless e-learning and communication environment*. Germany: University of Regensburg.
- Mikdar 2006. *Hidup Sehat Nilai Inti Berolahraga*. Dirjen Dikti. Direktorat Kenegaraan. Depdiknas.
- Mobile Education. 2003. *A glance at the future*. Disunting pada 10 april 2016, daripada http://www.dye.no/articles/_aCthe_future!introduction.html Milrad, M. (2002).

- Nulden, U. 1999. *Thematic modules in Asynchronous Learning Networks: A Scandinavian perspective on the design of introductory course*. Journal of Group Decision and Negotiation.
- Quinn, C. (2000). Mobile, wireless, in-your-pocket learning. Disunting turun pada 10 April 2016, <http://www.1inezine.com/2.1/features/cqmmwiyp.htm>
- Sadoso sumosardjuno. 1992. *pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olaharaga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sharples, M. 2000. *The design of personal mobile technologies for lifelong learning*. Computers and Education.
- William, H. R. (2006). *E-learning Course Development*. Packt Publishing Ltd.