

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERBASIS *BLENDED LEARNING*

Mohammad Syamsul Anam

(Pendidikan Olahraga, Progam Pascasarjan, Universitas Negeri Malang)
syamsulanam42@gmail.com

Abstrak: Seiring berkembangnya teknologi dalam dunia pendidikan Guru PJOK dituntut untuk mampu melaksanakan dan merancang pembelajaran yang menarik dan inovatif. Memberikan pengetahuan bagaimana penerapan *Blended Learning* pada pembelajaran PJOK ditingkat satuan SMP. Metode yang digunakan yaitu mengumpulkan konsep-konsep teori. PJOK berbasis *Blended Learning* memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik pebelajar agar terjadi belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, lebih efisien, dan lebih menarik terutama dalam proses belajar gerak (motorik).

Kata Kunci: PJOK, *blended learning*, SMP

PENDAHULUAN

Pendidikan memang membawa pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan bangsa. Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang R.I. No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan memang bukan tanpa masalah, pendidikan di Indonesia memang masih banyak mengalami kendala. Mulai dari faktor biaya, jarak, waktu dan masih banyak faktor-faktor lain yang terjadi di Indonesia. Oleh karena itu dengan era moderen dan perkembangan teknologi yang begitu pesat ini membawa pengaruh yang baik terhadap dunia pendidikan.

Teknologi memiliki keterkaitan dengan pendidikan, karena pendidikan merupakan proses mendidik baik secara kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (gerak). Pendidikan era sekarang erat sekali hubungannya dengan teknologi karena teknologi era sekarang begitu canggih dan memudahkan segala penggunaannya, salah satunya adalah menambah pengetahuan. Karena pada dasarnya pengetahuan sifatnya berkembang dan terus diperbaharui. Maka dari itu baik pendidik, peserta didik, dan seluruh orang yang berperan dalam lembaga pendidikan harus membuka matanya terhadap perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini.

Salah satu pengaruh yang mencolok dalam dunia pendidikan adalah munculnya *Blended Learning*. Menurut Dwiyoogo (2016:45) *Blended Learning*

mengacu pada belajar yang mengkombinasi atau mencampur antara pembelajaran tatap muka (*face to face* = f2f) dan pembelajaran berbasis komputer (*online* dan *offline*). Dengan adanya pembelajaran *Blended Learning* ini masalah yang dialami oleh negara ini akan dapat teratasi tak kecuali dalam dunia pendidikan khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Guru dituntut untuk mampu melaksanakan dan menerapkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menarik dan inovatif. Tujuannya adalah untuk menimbulkan semangat siswa melalui proses belajar yang menarik dan mengasikkan khususnya belajar gerak (motorik).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan kegiatan belajar dengan mengutamakan aktivitas fisik atau gerak dalam proses pembelajarannya. Proses pembelajaran PJOK alangkah baiknya menggunakan *Blended Learning*, karena dengan kolaborasi tatap muka, *online* dan *offline*, sangat efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran sehingga hasil belajarnya gerakannya akan maksimal. Dwiyo (2013) Pembelajaran berbasis *blended learning* merupakan pilihan terbaik untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan daya tarik yang lebih besar dalam berinteraksi antar manusia dalam lingkungan belajar yang beragam. Dengan demikian, model *Blended Learning* diharapkan akan menjadi model pembelajaran alternatif sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang terjadi. Maka dari itu sangat penting kita ketahui seperti apa penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan berbasis campuran atau *Blended Learning*.

PEMBAHASAN

Blended Learning secara ketatabahasaan terdiri dari dua kata yaitu *Blended* dan *Learning*. Kata *Blend* berarti “campuran bersama untuk meningkatkan kualitas agar bertambah baik”, atau formula suatu penyelarasan kombinasi atau perpaduan (*Oxford English Dictionary*), sedangkan *Learning* memiliki makna umum yakni belajar, dengan demikian sepintas mengandung makna pola pembelajaran yang mengandung unsur pencampuran, atau penggabungan antara satu pola dengan pola yang lainnya. Thorne (2003) *Blended learning* adalah perpaduan dari teknologi multimedia, CD ROM, *video streaming*, kelas virtual, *voicemail*, *email* dan *teleconference*, animasi teks *online* dan *video-streaming*. Ini yang dimaksudkan adalah pembelajaran yang secara konvensional biasa dilakukan di dalam ruangan kelas dikombinasikan dengan pembelajaran yang dilakukan secara online baik yang dilaksanakan secara independen maupun secara kolaborasi, dengan menggunakan sarana prasarana teknologi informasi dan komunikasi.

Menurut Dwiyo (2016) pembelajaran *Blended* dapat menggabungkan pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan pembelajaran berbasis komputer. Artinya, pembelajaran dengan pendekatan teknologi, pembelajaran dengan kombinasi sumber-sumber belajar tatap muka dengan pengajar maupun yang

dimuat dalam media komputer, telpon seluler atau iPhone, saluran televisi satelit, konferensi video, dan media elektronik lainnya. Sedangkan Bersin (2004) mendefinisikan Blended learning sebagai:

"the combinati on of different training "media" (technologies, activities, and types of events) to create an optimum training program for a specific audience. The term "Blended" means that traditional instructor-led training is being supplemented with other electronic formats. In the context of this book, Blended learning programs use many different forms of learning, perhaps complemented with instructor-led training and other live formats".

Blended learning juga sering didefinisikan sebagai sistem belajar yang dilakukan dengan menggabungkan pembelajaran face-to-face dengan pembelajaran bermediasi teknologi (*technology mediated instruction*) (So & Bonk, 2006).

Berdasarkan paparan ahli yang diutarakan diatas dapat disimpulkan model pembelajaran *Blended learning* adalah suatu model pembelajaran yang mengkombinasikan metode pengajaran *face to face* dengan metode pengajaran berbantuan komputer baik secara *offline* maupun *online* untuk membentuk suatu pendekatan pembelajaran yang berintegrasi. Tujuan *Blended Learning* adalah untuk memberikan pengalaman pembelajaran yang paling efektif dan efesien.

Dwiyogo (2016) menyatakan komposisi *Blended* yang sering digunakan yaitu 50/50, artinya dari alokasi waktu yang disediakan, 50% untuk kegiatan pembelajaran tatap muka dan 50% dilakukan pembelajaran *online*. Atau ada pula yang menggunakan komposisi 75/25, artinya 75% pembelajaran tatap muka dan 25% pembelajaran *online*. Demikian pula dapat dilakukan 25/75, artinya 25% pembelajaran tatap muka dan 75% pembelajaran *online*.

Unsur-Unsur dari *Blended Learning* yaitu: (1) Pembelajaran yang menggabungkan berbagai cara penyampaian, model pendidikan, gaya pembelajaran, serta berbagai media berbasis teknologi yang beragam. (2) Sebagai sebuah kombinasi pendidikan langsung (*face to face*), belajar mandiri, dan belajar mandiri via *online*. (3) Pembelajaran yang didukung oleh kombinasi efektif dari cara penyampaian, cara mengajar dan gaya pembelajaran. (4) Pendidik dan orang tua peserta didik memiliki peran yang sama penting, pendidik sebagai fasilitator, dan orangtua sebagai pendukung.

Tujuan *Blended Learning* yaitu seperti berikut: (1) Membantu pendidik untuk berkembang lebih baik didalam proses belajar, sesuai dengan gaya belajar dan referensi dalam belajar. (2) Menyediakan peluang yang praktis realistik bagi guru dan pendidik untuk pembelajaran secara mandiri, bermanfaat, dan terus berkembang. (3) Peningkatan penjadwalan fleksibilitas bagi pendidik, dengan menggabungkan aspek terbaik dari tatap muka dan instruksi *online*. Kelas tatap muka dapat digunakan untuk melibatkan para siswa dalam pengalaman interaktif. Sedangkan kelas *online* memberikan pendidik, sedangkan porsi *online* memberikan

para siswa dengan konten multimedia yang kaya akan pengetahuan pada setiap saat, dan di mana saja selama pendidik memiliki akses internet. Paparan tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

Menurut Kingpum, Ruangsuan & Chaicharoen (2015) hasil dari penerapan model COBL (*collaborative Blended Learning model*) menemukan bahwa siswa bisa mengembangkan kemampuan berpikir mereka lebih tinggi. Dziuban, Hartman, dan Moskal (2004) menemukan bahwa program *Blended Learning* memiliki potensi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan juga menurunkan tingkat putus sekolah dibandingkan dengan pembelajaran yang sepenuhnya pembelajaran *online*.

Perbandingan pembelajaran *Blended* dan tradisional pada Pendidikan Jasmani dan Kesehatan menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *Blended* memiliki skor kinerja yang lebih tinggi dari pada pembelajaran tradisional (Vernadakis dkk, 2011). Giannousi dkk, (2014) menyimpulkan bahwa penerapan pengajaran *Blended Learning* memiliki signifikansi praktis berkenaan dengan peningkatan prestasi siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani anak. Hasil ini sangat menjanjikan karena siswa dalam kelompok *Blended Learning* mengurangi jatah kelas mereka ditunjukkan dengan hasil belajar yang lebih tinggi. Menurut Melton, Gran, dan Foss (2009) menyatakan bahwa hasil prestasi siswa dengan menggunakan *Blended Learning* lebih tinggi dari pada pembelajaran tradisional.

Keuntungan dan manfaat pembelajaran berbasis *Blended* bagi lembaga pendidikan adalah: (1) Memperluas jangkauan pembelajaran/pelatihan, (2) Kemudahan implementasi, (3) Efisiensi biaya, (4) Hasil yang optimal, (5) Menyesuaikan berbagai kebutuhan pebelajar, dan (6) Meningkatkan daya tarik pembelajaran. Berikut juga hasil dari beberapa penelitian mengenai *Blended Learning*.

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dan merupakan alat pendidikan baik pada proses maupun tujuannya. Salah satunya dikutip Rusli Lutan sebagai berikut “pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.” Pada hakekatnya; “pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan” (Rusli Lutan, 1996:7). Menurut Mu'arifin (2009:21) Di sekolah, matapelajaran yang berkaitan dengan olahraga adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Dikjasorkes). Mata pelajaran itu bedasarkan konsep yang berasal dari kata *physical education*. Walau yang dididik adalah fisiknya, bukan berarti sebagai *education of body*, melainkan pendidikan yang mengenai dan meliputi seluruh aspek kepribadian siswa.

Bhucer (1989:13) "*Physical education an integral part of the total education process, is a field of endeavor that has as its aim the improvement of human*

performance through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome” maksudnya adalah pendidikan jasmani, merupakan bagian integral dari proses pendidikan total, adalah bidang usaha yang memiliki tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan maksud untuk mewujudkan hasil. Lumpkin (2010:4) *“Physical education is defined as a process through which an individual obtains optimal physical, mental, social, and fitness skills through physical activity”*. Maksudnya adalah pendidikan jasmani sebagai proses hingga seorang individu memperoleh fisik yang optimal, mental, sosial, dan kebugaran melalui aktivitas fisik.

Kesimpulannya adalah pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas fisik yang bertujuan mengoptimalkan seluruh fungsi tubuh dan memfokuskan gerak sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Sehingga jasmani dan rokhani manusia merupakan satu kesatuan yang utuh, sehingga muncul istilah yang lebih dikenal dengan pendidikan manusia seutuhnya.

Beban belajar di SMP/MTs untuk kelas VII, VIII, dan IX masing-masing 38 jam per minggu. Jam belajar SMP/MTs adalah 40 menit. Dalam struktur kurikulum SMP/MTs ada penambahan jam belajar per minggu dari semula 32, 32, dan 32 menjadi 38, 38 dan 38 untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan IX. Sedangkan lama belajar untuk setiap jam belajar di SMP/MTs tetap yaitu 40 menit (Kemendikbud, 2013:2).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP / MTs adalah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, 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 air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, (6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, (7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman 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 ke dalam semua aspek.

Penerapan *Blended Learning* dalam Pembelajaran PJOK, Pembelajaran Tatap muka, Pembelajaran tatap muka dilakukan seperti yang sudah dilakukan sebelum ditemukannya teknologi cetak, audio visual, dan komputer, pengajar sebagai sumber belajar utama. Pengajar menyampaikan isi pembelajaran, melakukan tanya jawab, diskusi, memberi bimbingan, tugas tugas, dan ujian. Semua dilakukan secara sinkron (*synchronous*), artinya semua pebelajar belajar isi pembelajaran pada waktu dan tempat yang sama.

Beberapa variasi yang dilakukan, misalnya Guru membagi beberapa kelompok belajar ke dalam topik-topik yang harus dilakukan di depan kelas (lapangan), dengan siswa melakukan pengamatan, menanya, asosiasi, menyaji, dan komunikasi. Menurut Permen No. 65 Tahun 2013 proses pembelajaran diharapkan menggunakan pendekatan saintifik. Berikut proses pembelajaran PJOK dengan pendekatan saintifik berbasis teknologi.

Kegiatan mengamati bertujuan agar pembelajaran berkaitan erat dengan konteks situasi nyata yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses pembelajaran PJOK kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan awal pada siswa mengenai materi yang sedang atau telah mereka pelajari. Dapat dilakukan dengan memaksimalkan pancaindra dengan cara melihat, mendengar, membaca, atau menyimak bisa *Offline dan Online*. Materi yang diamatai berbentuk fakta kegiatan olahraga, yaitu bentuk gambar pelaku olahraga, video olahraga, rekaman suara.

Kegiatan menanya dilakukan sebagai salah satu proses membangun pengetahuan siswa dalam bentuk konsep, prinsip, prosedur, hukum dan teori, hingga berpikir metakognitif. Tujuannya agar siswa memiliki kemampuan berpikir tingkat tinggi (*critical thinking skill*) secara kritis, logis, dan sistematis. Kegiatan menanya ini hasil dari pengamatan oleh siswa terhadap kegiatan olahraga yang disampaikan.

Kegiatan mencoba untuk meningkatkan keingintahuan siswa, mengembangkan kreativitas, dan keterampilan kerja ilmiah. Kegiatan ini mencakup merencanakan, merancang, dan melaksanakan eksperimen, serta memperoleh, menyajikan, dan mengolah data. Kegiatan mencoba dapat dilakukan setelah siswa mengamati kegiatan olahraga berbentuk fakta kegiatan olahraga, yaitu bentuk gambar pelaku olahraga, video olahraga, rekaman suara.

Kegiatan mengasosiasi bertujuan untuk membangun kemampuan berpikir dan bersikap ilmiah. Kegiatan dapat dirancang oleh guru melalui situasi yang direayasa dalam kegiatan tertentu sehingga siswa melakukan aktivitas antara lain menganalisis data, mengelompokkan, membuat kategori, menyimpulkan, dan memprediksi/mengestimasi dengan memanfaatkan lembar kerja diskusi atau praktik.

Kegiatan mengomunikasikan adalah sarana untuk menyampaikan hasil konseptualisasi dalam bentuk lisan, tulisan, gambar/sketsa, diagram, atau grafik.

Kegiatan ini dilakukan agar siswa mampu mengomunikasikan pengetahuan, keterampilan, dan penerapannya, serta kreasi siswa melalui presentasi, membuat laporan, dan/ atau unjuk karya. Dalam proses Pembelajaran PJOK mengomunikasikan ini bisa guru memberikan beban tugas gerak yang dilakukan di kegiatan sekolah kemudian direkam dalam berbentuk video, gambar, dll. Hasil kegiatan ini bisa di *upload* disitus belajar *online* yang sudah disediakan oleh guru.

Model Pembelajaran *Online dan Offline*, Pengembangan *blended* juga mengarah pada bahan ajar yang digunakan. Bahan ajar yang digunakan salahsatunya berupa modul dalam kemasan elektronik. Dalam pembelajaran berbasis *web* modul elektronik ini dikenal dengan istilah bahan ajar mandiri atau bahan ajar yang dikemas untuk siswa belajar mandiri. Di dalam bahan ajar mandiri selain materi juga disediakan latihan-latihan yang harus dikerjakan siswa untuk mengukur perkembangan belajarnya. Dalam pembelajaran *blended*, selain bahan ajar modul elektronik, dalam proses belajarnya mahasiswa juga memanfaatkan bahan ajar berbasis *web, email, edmodo, e-learning*, dll).

Misalnya yang berkaitan dengan keterampilan gerak, siswa dapat merekam dan dibentuk dalam format *video* yang telah di isi gerak visual siswa yang dapat di kirim atau di posting ke internet untuk mendapat penilaian dan *feedback* dari tutor. Ataupun dengan guru memberikan soal yang berbasis internet (*online*), hasil dari tes tersebut bisa langsung dikomunikasikan oleh guru.

Hasil penelitian Purwaningtyas, Dwiyogo, Hariyadi (2017) tentang pengembangan modul elektronik mata pelajaran PJOK berbasis online dengan program edmodo menyimpulkan bahwa (1) pengembangan tersebut dapat menjawab permasalahan yang disebabkan oleh minimnya bahan ajar yang digunakan, (2) Kreativitas pemanfaatan teknologi online dengan program edmodo dalam pembelajaran PJOK di kelas sebagai media pembelajaran di abad 21 dapat membantu pengajar untuk memfasilitasi siswa yang memiliki karakteristik belajar dan kecepatan belajar yang berbeda-beda dan memiliki rasa malu mengutarakan pendapat dalam kelas konvensional, (3) Dengan demikian, para tenaga pengajar dapat memanfaatkan media pembelajaran sebagai alternatif untuk membangun pembelajaran *blended learning* yang sesuai dengan karakteristik, kebutuhan lingkungan belajar yang dapat digunakan dimanapun dan kapanpun.

Produk teknologi lainnya seperti komputer digunakan untuk mendukung kegiatan belajar para pebelajar, dengan bantuan teknologi informasi dan komunikasi tersebut, para pebelajar mendapat bantuan berupa informasi pelengkap bagi materi yang sedang atau telah mereka pelajari.

KESIMPULAN

PJOK berbasis *Blended Learning* memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik pebelajar agar terjadi belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, lebih efisien, dan lebih menarik terutama dalam proses belajar gerak (motorik). Pembelajaran *Blended Learning* dapat dilakukan dengan kombinasi antara tatap muka, *online* dan *offline*.

SARAN

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan berbasis *Blended Learning* memang belum sepenuhnya berjalan dengan optimal dikarenakan ada beberapa faktor-faktor yang menghambat, seperti SDM, koneksi internet, dan juga sarana prasarana. Oleh karena pemerintah, sekolah, dan juga para pendidik harus saling mendukung untuk terselenggaranya model pembelajaran berbasis *Blended Learning* khususnya di SMP. Tindakan semacam itu memang harus dilakukan untuk memperoleh hasil yang optimal dan juga meningkatkan mutu hasil belajar.

Agar para pengajar di Indonesia sensitif terhadap perkembangan pengetahuan tentang pembelajaran masa depan, diperlukan serangkaian kegiatan secara inklusif maupun eksklusif, massal maupun terbatas oleh pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat dalam upaya meningkatkan kualitas pengajar. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan, dan lokakarya dengan baik secara sentralisasi maupun desentralisasi untuk memanfaatkan perkembangan teknologi dalam pembelajaran, meliputi teknologi cetak, teknologi audio, teknologi audio visual, teknologi komputer, dan teknologi telepon seluler.

DAFTAR RUJUKAN

- Bersin, J. 2004. *The Blended Learning Book: Best Practices, Proven Methodologies, and Lessons Learned*. San Francisco: Pfeiffer.
- Bucher, C. 1983. *Administration Of Physical Education & Athletic Programs*. The C V Mosby Company: London
- Charles D. Dziuban, Joel L. Hartman, Patsy D. Moskal, 2004. *Blended Learning. Research Bulletin*. 7 (1) 122-142.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Dwiyogo. 2013. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning : Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Wineka Media.
- Dwiyogo. 2013. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. (www.pembelajaranvisioner.com), diakses pada tanggal 30 September 2013).

- Giannousi. Vernadakis. Derri. Antoniou & Ioumourtzoglou. 2014. A Comparison Of Student Knowledge Between Traditional And Blended Instruction In A Physical Education In Early Childhood Course. *Greece : Department of Physical Education and Sport Science. Democritus University of Thrace. Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. January 2014 ISSN 1302-6488. 15 (1) Article 7.
- K. Thorne. 2003. *Blended learning: How to integrate online and traditional learning*, London, Kogan Page.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2013. *Kurikulum 2013: Kompetensi Dasar Sekolah Menengah Pertama (Smp)/Madrasah Tsanawiyah (Mts)*.
- Kingpum. Ruangsuan & Chaicharoen. 2015. A development of a collaborative Blended learning model to enhance learning achievement and thinking ability of undergraduate students at the Institute of Physical Education. *Thailand: Faculty of Education, Khonkaen University. Educational Research and Reviews*. ISSN 1990-3839. 10(15) 2168-2177, 10 August, 2015.
- Lumpkin, A. 2011. *Instruction Physical Education, Exercise Science, And Sport Studies*. The McGraw-Hill Companies: New York
- Melton, Bridget Frugoli., Graf, Helen., dan Foss, Joanne Chopak. 2009. “*Achievement and Satisfaction in Blended Learning versus Traditional General Health Course Design*” dalam *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, III (1), Article.
- Mu’arifin. 2009. *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Universitas Negeri Malang (UM Press). Malang.
- Purwaningtyas. Dwiyoogo. Hariyadi. 2017. Pengembangan Modul Elektronik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Kelas Xi Berbasis Online Dengan Program Edmodo. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. 2 (1) : 121-129.
- Lutan. (1996), *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*. Depdikbud.
- So, H.-J., & Bonk, C. J. 2010. Examining the Roles of Blended Learning Approaches in Computer-Supported Collaborative Learning (CSCL) Environments: A Delphi Study. *Educational Technology & Society*, 13 (3), 189–200.
- Vernadakis. Giannous. Derri. Michalopoulos & Kioumourtzoglou. 2011. The Impact Of Blended And Traditional Instruction In Students’ Performance. *Greece : Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science*. 16 (1) 439 – 443.