



Desain Video Pembelajaran *Blended Learning* Mata Kuliah Pencak Silat

Weny Sasmitha*

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 13 Desember 2021 Direvisi: 5 Maret 2022 Diterbitkan: 12 Juni 2022

ABSTRAK

Mata kuliah pencak silat merupakan salah satu mata kuliah praktek wajib di FIK UNP. Tidak tersedianya media ajar yang sesuai dengan model dan metode pembelajaran yang digunakan merupakan masalah utama yang akan diselesaikan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan media ajar (video) yang sesuai dengan model pembelajaran yang digunakan saat ini (*blended learning*) dan bisa digunakan dalam proses kegiatan pembelajaran. Tahapan/metode pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode pengembangan ADDIE model yang memiliki 5 fase kegiatan yang saling berkaitan. Penelitian dilaksanakan di program studi pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang dengan jumlah responden uji coba produk sebanyak 200 orang mahasiswa dan 4 orang dosen pengguna. Teknik pengumpulan data dilakukan secara observasi, wawancara dan menggunakan angket. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian adalah media ajar dapat digunakan pada pembelajaran pencak silat secara *Blended learning* (*syncromous & asynchronous*), terdiri atas 5 buah media audio visual (video) masing-masing berdurasi 5 menit dan telah memenuhi kategori Valid dan Praktis digunakan dalam mata kuliah pencak silat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: Video Ajar; *Blended Learning*; Pencak Silat.

The Design Of Blended Learning Video For Pencak Silat Course

ABSTRACT

Pencak silat course is one of the Important practical courses at Universitas Negeri Padang. The unavailability of teaching media that is in accordance with the model and learning method used is the main problem that will be solved in this study. The purpose of this study is to produce teaching media (videos) that are in accordance with the learning model used today (blended learning) and can be used in the process of learning activities. The stages/methods of implementing this research use the ADDIE model development method which has 5 phases of interrelated activities. The research was carried out in the Physical Education, Health and Recreation Departemen Universitas Negeri Padang with 200 students as respondent and 4 user lecturers. Data collection techniques were carried out by observation, interviews and using a questionnaire. Data were analyzed descriptively qualitatively and quantitatively. The results of the study are teaching media that can be used in learning pencak silat using Blended learning (syncromous & asynchronous) which consists of 5 audio-visual media (video) each 5 minutes in duration that has met the Valid and Practical categories for use in pencak silat courses at the Sports Science faculty of Universitas Negeri Padang.

Keywords: Video; *Blended Learning*; Pencak Silat



PENDAHULUAN

Pandemi Covid19 yang mewabah di dunia saat ini telah mengubah paradigma proses pelaksanaan kegiatan pendidikan, khususnya di Indonesia. Hal ini terkait dengan kebijakan dan aturan baru yang diterapkan oleh pemerintah Indonesia tentang proses pelaksanaan pendidikan di masa pandemi yang menuntut tingkat satuan pendidikan yang ada harus menyelenggarakan kegiatan pendidikan dengan berusaha meminimalisir resiko penularan. Termasuk didalamnya kegiatan pendidikan di lingkungan pendidikan tinggi, keputusan pelaksanaan kegiatan pendidikan secara daring (dalam jaringan) yang telah dilakukan pada semester Juli-Desember 2020 masih belum efektif khususnya pada mata kuliah yang bersifat praktek / praktikum. Akibatnya, kualitas lulusan menjadi isu pendidikan saat ini. Berdasarkan data perkembangan terkini tentang peningkatan jumlah kasus covid19 secara global, memberikan sinyal kepada dunia pendidikan bahwasannya proses pendidikan harus bisa menyesuaikan diri dengan keadaan.

Mata kuliah pencak silat pada fakultas ilmu keolahragaan merupakan salah satu mata kuliah wajib. Sebelum pandemi covid19 pelaksanaan perkuliahan selalu dilakukan secara tatap muka menggunakan model pembelajaran *discovery learning* (Hammer, 1997). Setelah munculnya kebijakan baru akibat adanya pandemi, maka mata kuliah pencak silat harus melaksanakan kegiatan perkuliahan secara daring. Keterbatasan ketersediaan media ajar dan penyesuaian model pembelajaran yang digunakan saat ini merupakan kebutuhan utama mata kuliah pencak silat. Pada saat ini media ajar yang digunakan hanya berupa bahan ajar cetak dan video ajar sederhana yang masih membutuhkan pengembangan dan perbaikan sesuai dengan model pembelajaran *blended learning* (Valiathan, 2002) yang digunakan saat ini.

Masalah pada saat ini adalah belum tersedianya media ajar yang cocok dan sesuai dengan model dan metode pembelajaran yang digunakan saat ini. Adanya keterbatasan dalam sesi tatap muka yang hanya bisa digunakan maksimal 8 kali per seksi kelas yang ada, serta adanya pembatasan jumlah mahasiswa ditambah penerapan protokol kesehatan membuat kegiatan perkuliahan menjadi semakin tidak efektif dan efisien. Solusi yang sudah ada untuk media ajar masih berupa bahan ajar cetak dan pdf serta beberapa video ajar sederhana yang berkaitan dengan materi-materi yang terdapat pada bahan ajar. Kendala utama penggunaan media ini adalah rendahnya tingkat ketersediaan materi dengan model pembelajaran *blended learning*. Sehingga Ketersediaan dan keterbaruan media ajar menjadi salah satu alternatif solusi penunjang agar kegiatan pembelajaran dapat mencapai standar lulusan yang diharapkan.

Solusi yang ditawarkan dalam menghadapi kendala dan menjawab kebutuhan saat ini adalah perlunya dilakukan pembaruan penyusunan video ajar sebagai media ajar yang digunakan pada mata kuliah pencak silat saat ini. Media ini disesuaikan dengan model *blended learning* sebagai model pembelajaran yang digunakan. Kondisi pandemi serta tantangan revolusi industri 4.0 menuntut kegiatan pembelajaran harus bisa dilakukan secara mandiri dan terukur serta harus

terdigitalisasi agar berjalan efektif dan efisien. Keunggulan dari solusi yang ditawarkan ini adalah keterpakaian dari produk hasil penelitian ini yang dapat digunakan secara daring (dalam jaringan) / *online* ataupun secara luring (luar jaringan) / *offline*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan media ajar berupa video yang sesuai dengan model pembelajaran yang digunakan saat ini (*blended learning*) dan bisa digunakan dalam proses kegiatan pembelajaran.

Blended learning adalah model pembelajaran yang menggabungkan proses pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring secara bersama-sama dalam mencapai tujuan pembelajaran (Dakhi dkk, 2020). Model pembelajaran ini memungkinkan mahasiswa dapat melakukan aktifitas belajar sesuai dengan kontrolnya sendiri (kemampuan, ketersediaan waktu, dan kersediaan tempat) dengan tetap terorganisir dan diawasi langsung oleh dosen pengampu. Sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan dengan kebutuhan dalam menyelesaikan fase2 tahapan pembelajaran sesuai dengan kemampuan masing-masing. *Blended learning model* juga menggunakan lebih dari satu strategi dan media ajar didalam proses pelaksanaan pembelajaran hal ini disesuaikan dengan kebutuhan pada masing-masing jenis mata kuliah. pembelajaran yang mengkombinasi strategi penyampaian pembelajaran menggunakan kegiatan tatap muka, pembelajaran berbasis komputer (*offline*), dan komputer secara *online* (internet dan *mobile learning*) (Rasheed dkk, 2020).

Media ajar blended learning adalah bahan / perangkat / sumber belajar yang menunjang pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka dan daring (Rasheed, 2020). Media ajar yang digunakan dapat berupa modul, video pembelajaran, e-modul interaktif dan jenis multimedia lainnya (Rodriguez dkk, 2020). Penggunaan media merupakan salah satu pilihan dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Pemilihan media ajar yang tepat akan menentukan keberhasilan pelaksanaan kegiatan pembelajaran.

Pencak silat merupakan seni beladiri yang berasal dari bangsa Indonesia, didalam geraknya terdapat 4 aspek nilai: nilai mental-spiritual, nilai seni-budaya, nilai beladiri, dan nilai olahraga yang tergabung dalam satu kesatuan (Johansyah, 2016). Pencak silat merupakan salah satu matakuliah wajib tingkat fakultas pada FIK UNP (Zulman, 2021). Pelaksanaan kegiatan perkuliahan pencak silat secara *blended learning* membutuhkan media ajar berupa modul dan video dan media pendukung lainnya.

Video pembelajaran merupakan kesatuan dari sebuah informasi yang disampaikan secara audio visual (Rodriguez dkk, 2020). Video pembelajaran merupakan bagian penting di dalam media ajar *blended learning* hal ini dikarenakan tidak semua materi akan berhasil dilaksanakan secara tatap muka sehingga dengan adanya media ajar berupa video akan membantu mahasiswa dalam memahami materi secara holistik dan mandiri. Video Pembelajaran pencak silat merupakan kumpulan informasi audio visual materi perkuliahan pencak silat. Video pembelajaran dapat dimasukkan dalam bagian dari modul tapi juga dapat digunakan terpisah dari modul.

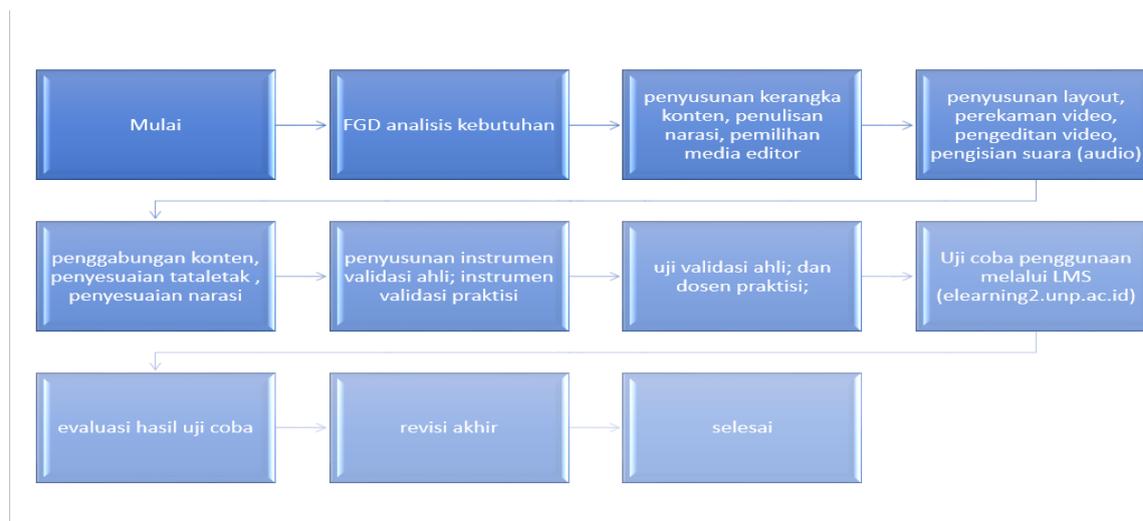
Jika mahasiswa kesulitan dalam menggunakan modul atau memutar video pada aplikasi flipbook maka video dapat di akses terpisah melalui platform lain tanpa mengurangi kepadatan atau keluasan informasi yang terdapat didalam media.

Penelitian sejenis lainnya masih mengutamakan tentang inovasi penggunaan multimedia dalam proses pembelajaran, pada penelitian ini justru produk penelitian merupakan hasil inovasi tersebut dan dapat dipisah dalam proses penggunaannya. Multimedia yang ada cenderung terdiri atas satu kesatuan yang memiliki ukuran file yang lumayan besar dan terdapat dalam satu aplikasi tertentu, kendala utama jika hanya mengandalkan 1 platform multimedia adalah terkait kesiapan dari mahasiswa dalam menyediakan perangkat yang dapat mengaksesnya. Oleh karena itu penelitian ini merumuskan produk penelitian yang dapat digunakan sebagai satu kesatuan utuh atau justru dapat diakses terpisah. Serta melibatkan beberapa piranti / software pendukung yang berbeda yang lebih sederhana sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengakses bahan ajar dengan mudah tanpa harus memiliki perangkat dengan spesifikasi tertentu

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan ADDIE model (Jones, 2014), terdapat 5 tahapan langkah pengembangan yang dilakukan, yaitu: (a) Analisis, merupakan kegiatan identifikasi kebutuhan (*need assesment*) terkait sasaran atau objek penelitian. (b) Desain, merupakan tahapan perancangan dan penyusunan sesuai dengan jabaran pada hasil analisis kebutuhan. (c) development, merupakan tahapan pengembangan yang dilakukan setelah evaluasi terhadap hasil desain. Kegiatan pengembangan dapat dilakukan 1 tahapan saja namun juga dapat dilakukan lebih dari 2 tahapan, hal ini sesuai dengan kebutuhan penelitian. (d) implementation, merupakan tahapan pengujian penggunaan produk penelitian. Pengujian dapat dilakukan pada 1 kelompok uji saja juga dapat dilakukan pada banyak kelompok uji hal ini disesuaikan dengan sasaran penelitian. Semakin banyak kelompok uji akan semakin complex data produk penelitian. (e) evaluasi, merupakan kegiatan penilaian terhadap hasil akhir produk, apakah produk sudah layak atau masih harus revisi. Kegiatan evaluasi terbagi atas 2: evaluasi formatif dilakukan pada setiap fase langkah pengembangan dan evaluasi sumatif yang dilakukan pada fase akhir kegiatan penelitian (Cahyadi, 2020).

5 tahapan langkah penelitian yang dilakukan kemudian peneliti pecah menjadi beberapa kegiatan yang akan dijelaskan runtut pelaksanaan kegiatannya pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Penelitian

HASIL

Data analisis kebutuhan didapatkan melalui kegiatan penelitian pendahuluan, yaitu dengan melaksanakan kegiatan wawancara dan FGD dengan Tim Teaching Mata Kuliah Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP) Data yang didapatkan kemudian direduksi dan dipilah sesuai dengan tujuan utama penelitian ini. Hasil analisis kebutuhan yaitu:

- 1) Dibutuhkan 14 media audio visual untuk optimalisasi materi dengan durasi tidak lebih dari 5 menit per video.
- 2) Dibutuhkan 1 modul pembelajaran terbaru yang dapat di akses dalam jaringan tanpa perlu di cetak.
- 3) Adanya batasan waktu tatap muka dan batasan jumlah mahasiswa.
- 4) Dibutuhkan perangkat pendukung bagi tim teaching dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas media ajar.

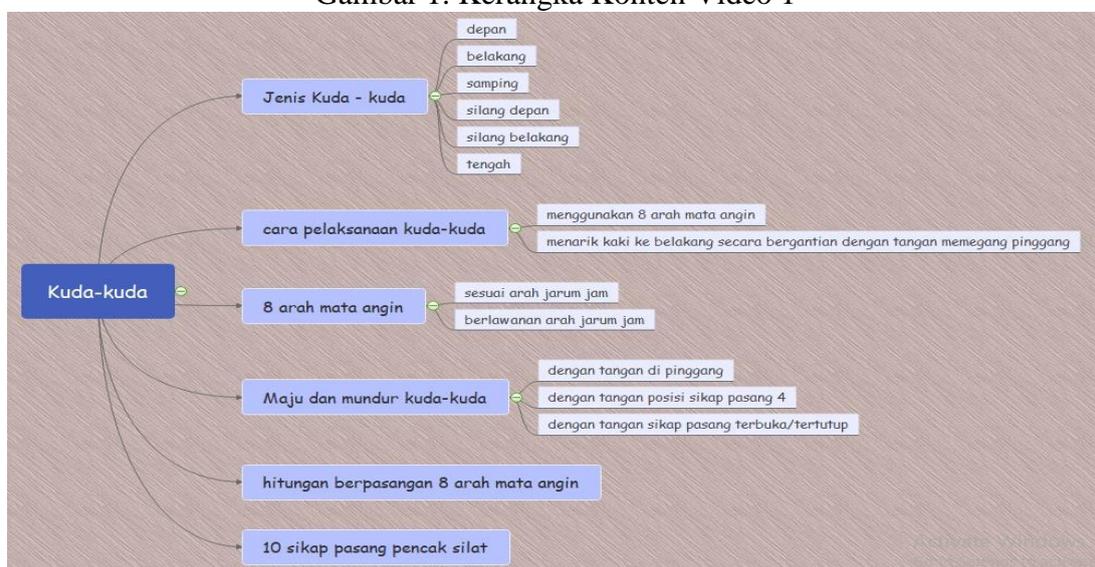
Setelah tahapan analisis kebutuhan maka, dilanjutkan dengan melakukan desain video pembelajaran. Langkah awal dalam melakukan desain adalah dengan FGD bersama tim teaching tentang kerangka konten masing-masing video pembelajaran sesuai materi yang sudah dirancang dalam RPS (Rancangan Pembelajaran Semester). Pada tahap ini peneliti memutuskan untuk fokus melakukan desain 5 video pembelajaran sesuai dengan urutan materi teratas. Hal ini dilakukan sesuai dengan tingkat urgensi kebutuhan kegiatan penelitian, dan sesuai dengan dekatnya waktu kegiatan pembelajaran dimulai.

Pada tahap FGD desain video diputuskan beberapa hal terkait teknis untuk produksi video. Alat yang digunakan dalam kegiatan perekaman menggunakan kamera *DSLR* dan *handphone* dengan kualitas gambar paling rendah HD (*High Definition*) dengan teknik pengambilan gambar secara landscape. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir biaya tambahan dan jumlah orang yang terlibat dalam kegiatan perekaman, mengingat kegiatan penelitian dilaksanakan pada saat pandemic covid19.

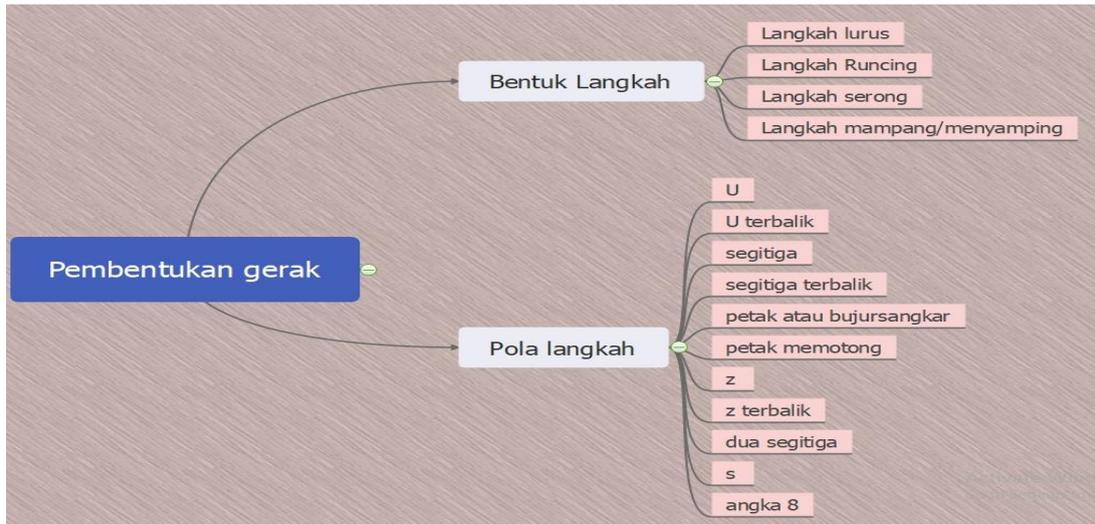
Alasan lain adalah untuk menghindari batasan ketersediaan Sumber Daya Manusia dan perlengkapan yang mumpuni. Untuk *software editor video* yang digunakan oleh tim adalah menggunakan aplikasi *Kinemaster Pro Series 20*. Aplikasi ini dipilih karena lebih mobile dan mudah digunakan oleh siapapun tanpa harus memiliki computer dengan spesifikasi khusus, serta hasil video menjadi lebih mudah di akses oleh dosen ataupun mahasiswa melalui gadget masing-masing. Tempat perekaman dilakukan di beberapa tempat terpisah dengan memilih latar / *Background* warna netral, dengan tujuan untuk memudahkan tim dalam proses *editing*. Hasil FGD tentang Kerangka konten video pembelajaran dapat dilihat melalui gambar 1 s.d 5.



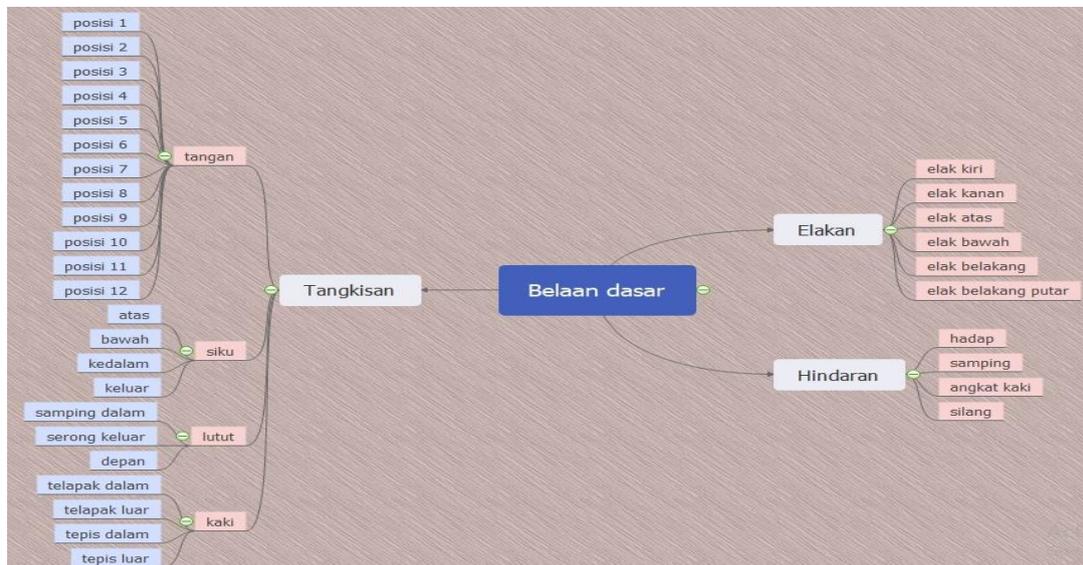
Gambar 1. Kerangka Konten Video 1



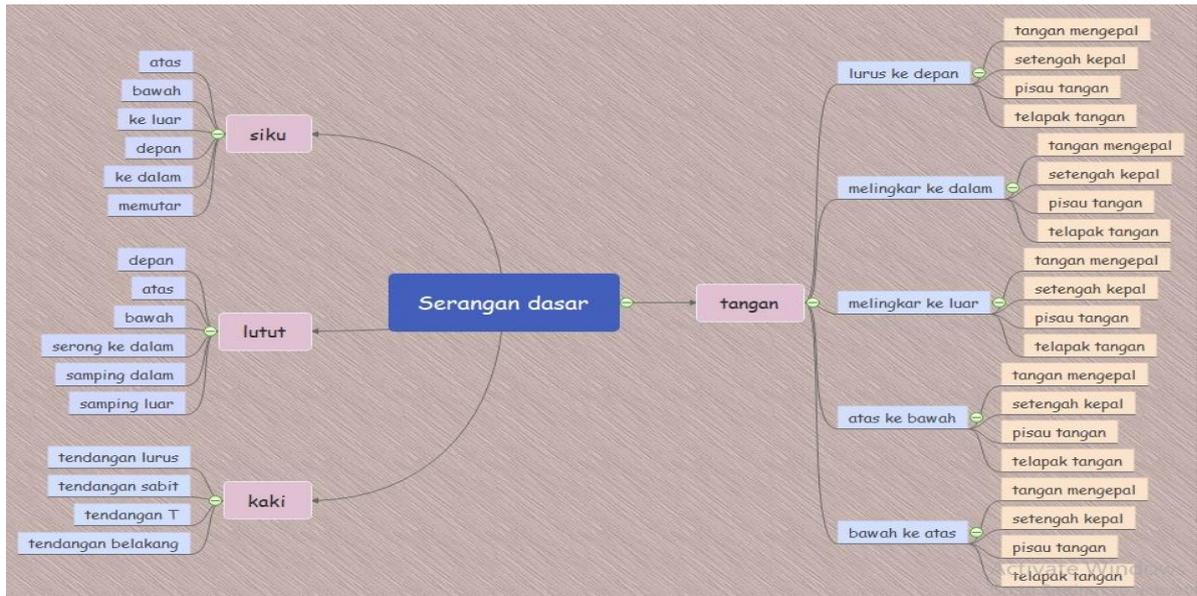
Gambar 2. Kerangka konten video 2



Gambar 3. Kerangka konten video 3



Gambar 4. Kerangka konten video 4



Gambar 5. Kerangka konten video 5

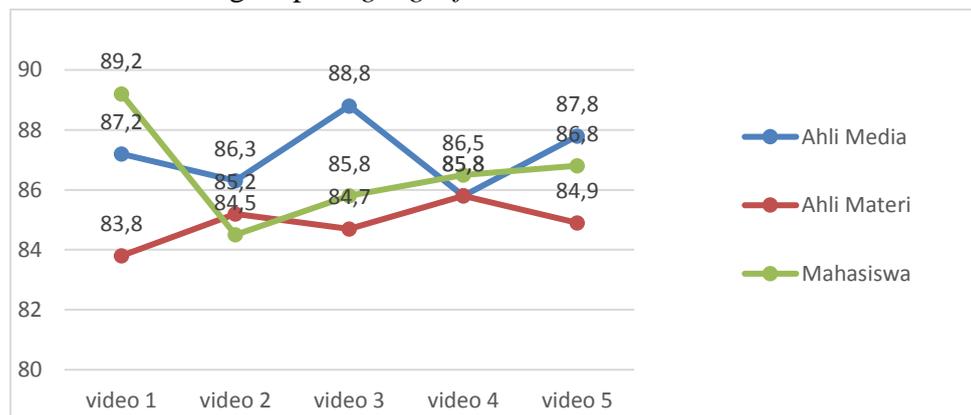
Tahap kegiatan perekaman dilakukan secara tim dan juga individu, hal ini disesuaikan dengan kebutuhan konten dan ketersediaan perangkat yang ada. Tahap pengembangan selanjutnya yaitu proses Penyuntingan video menjadi media ajar. Dikarenakan video merupakan media audio visual maka dibutuhkan rekaman secara audio (suara) dan Visual (gambar) yang digabung menjadi 1 kesatuan utuh. Proses penyuntingan melibatkan 8 orang tim dengan *job desk* yang berbeda, hal ini dilakukan untuk mencapai efektifitas dan efisiensi kegiatan penelitian. Target durasi video maksimal 5 menit dengan 10 detik video *opening* dan *closing*. Alat penyuntingan yang digunakan merupakan aplikasi editor video yang masih sangat sederhana sehingga dibutuhkan waktu untuk bisa menyisipkan beberapa kalimat pendukung serta audio yang pas dengan gerak yang ditampilkan dalam video.





Gambar 6. ilustrasi proses penyuntingan video pembelajaran

Setelah selesai penyuntingan video memasuki tahap penilaian / evaluasi oleh ahli. Dalam hal ini melibatkan 5 orang ahli dengan 2 bidang keahlian, yaitu ahli media dan ahli materi pencak silat. Setelah selesai revisi sesuai dengan hasil penilaian ahli video langsung di ujicobakan pada 8 kelas mata kuliah pencak silat dengan jumlah mahasiswa yang terdaftar sebanyak 200 orang. Untuk mahasiswa kegiatan ini dilakukan melalui laman LMS elearning2.unp.ac.id kemudian mengumpulkan data respon mahasiswa melalui angket pada *google form*.



Gambar 7. Nilai Rata-rata hasil evaluasi oleh ahli dan mahasiswa

PEMBAHASAN

Kebutuhan pengembangan media ajar dalam implementasi model pembelajaran tertentu sangat menentukan terhadap proses pembelajaran dan tingkat hasil capaian pembelajaran (Sasmitha, 2020). Model pembelajaran *Blended Learning* merupakan salah satu model yang dipilih untuk dapat digunakan dalam perkuliahan khususnya di masa pandemi. Dikarenakan adanya aturan tentang batasan waktu pertemuan perkuliahan secara tatap muka (*offline*) dan tatap maya/terintegrasi (*online*), sehingga model pembelajaran yang digunakan haruslah dapat mengkombinasikan kedua cara ini. Hal ini menjadikan kebutuhan pengembangan media ajar menjadi sebuah urgensi mendasar dalam melaksanakan kegiatan pendidikan pada saat ini. Paradigma proses kegiatan pembelajaran yang sudah mulai mengubah kebiasaan pelaksanaan kegiatan pendidikan mengakibatkan media ajar menjadi salah satu senjata wajib yang harus ada dan dimiliki. Media ajar pun sudah mengalami perubahan yang pesat, saat ini kebutuhan media cetak bukanlah suatu

prioritas lagi dikarenakan butuh waktu dan biaya lebih (Suwiwa, 2016). Salah satu media yang dapat digunakan secara *blended* adalah melalui media audio-visual (video), hal ini dapat terlihat dalam proses pelaksanaan kegiatan penelitian serta respon yang diberikan oleh mahasiswa dalam penelitian ini. Salah satu indikator penilaian media adalah kemudahan akses dan membantu penguasaan materi bagi mahasiswa. Berdasarkan hasil evaluasi oleh mahasiswa sebagai pengguna dan sasaran utama dari produk ini didapatkan hasil nilai rata-rata dikategori baik, sehingga produk ini memiliki nilai praktikalitas tinggi.

Analisis Validasi yang dilakukan didasari oleh penilaian 2 bidang keahlian yaitu, ahli media dan ahli pencak silat. Dalam hal penilaian media ajar nilai validasi berada pada kategori baik/valid dengan beberapa catatan kecil revisi. Berdasarkan hasil penilaian ahli maka media sudah dapat dikatakan valid atau sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dicantumkan didalam RPS mata kuliah pencak silat. Setelah selesai perbaikan dan revisi oleh ahli maka media ajar langsung digunakan dalam kegiatan pembelajaran sesuai dengan urutan konten video. Respon mahasiswa diambil pada saat sebelum Ujian Tengah Semester dilaksanakan dengan menggunakan angket kuisisioner tertutup melalui *google form*. Tujuan pengambilan data ini adalah untuk dilakukan analisis nilai praktikalitas dari video. Setelah menganalisis data hasil repon dari mahasiswa didapatkan hasil rata-rata nilai evaluasi berada pada kategori baik / Praktis untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Sebagai syarat utama, sebuah media ajar didalam model pembelajaran yang digunakan haruslah memenuhi nilai / kategori valid dan praktis agar pembelajaran dapat berjalan optimal (Suwirman, 2021). Sejalan dengan ini, maka video pembelajaran yang dikembangkan dalam kegiatan penelitian ini telah memenuhi kategori sebagai media ajar yang valid dan praktis untuk digunakan secara *blended learning* dalam mata kuliah pencak silat di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian pengembangan ini menggunakan ADDIE model dikarenakan adanya kesesuaian dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengembangkan media ajar atau bagian dari *Instructional Design* (Jones, 2014). Pemilihan model pengembangan ini didasari karena media ajar merupakan bagian penting dalam perangkat pembelajaran / *Instructional Design*. Kelima tahapan pengembangan memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya sehingga produk yang dihasilkan dapat sesuai dengan apa yang sudah direncanakan. Produk yang dihasilkan memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan produk / video yang dihasilkan adalah : 1)Video memiliki durasi yang singkat. 2)Video dapat diakses menggunakan gadget apapun. 3)Video dapat disimpan secara pribadi dan dapat dilihat lagi kapanpun. 4)Video disertai dengan teks dan audio pendukung. Sedangkan kelemahan produk ini adalah : 1)Materi yang disajikan masih belum mencakup semua materi perkuliahan. 2)*Software* yg digunakan masih sederhana. 3)Terbatasnya informasi yang disampaikan.

Keterbatasan dan kendala yang dihadapi dalam melakukan penelitian ini merupakan tantangan global yang dihadapi oleh dunia pendidikan saat ini. Digitalisasi media ajar serta keterbaruannya merupakan sebuah kewajiban bagi seorang tenaga pengajar dan pendidik di semua tingkat satuan pendidikan. Kondisi pandemic covid19 telah mendorong globalisasi di dunia pendidikan menjadi laju lebih cepat, sehingga sistem pendidikan di Indonesia pun harus segera menanggapi hal ini dengan cepat. Produk dalam penelitian ini masih memiliki banyak sekali kekurangan selain dari apa yang sudah dipaparkan, sebagai seorang tenaga pengajar dan pendidik kondisi situasi dan karakteristik dari peserta didik merupakan hal mendasar utama yang harus diperhatikan dalam menggunakan produk dalam penelitian ini. Memang membutuhkan waktu dan usaha lebih, tapi demi hasil pencapaian tujuan pembelajaran yang lebih optimal. Hal ini tentu akan berbanding lurus dengan kualitas dari lulusan yang dihasilkan.

KESIMPULAN

Media ajar (Video) yang dirancang dapat digunakan pada pembelajaran pencak silat secara Blended learning (synchronous & asynchronous) dan telah memenuhi kategori Valid dan Praktis untuk digunakan dalam mata kuliah pencak silat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Padang yang telah membiayai penelitian ini dengan nomor kontrak penelitian : 632/UN35.13/LT/2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis ADDIE Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35-42.
- DAKHI, O., JAMA, J., & IRFAN, D. (2020). Blended Learning: A 21st Century Learning Model At College. *International Journal Of Multi Science*, 1(08), 50-65.
- Hammer, D. (1997). Discovery learning and discovery teaching. *Cognition and instruction*, 15(4), 485-529.
- Johansyah, L., & Hendro, W. (2016). Pencak Silat Edisi Ketiga. *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*.
- Jones, B. A. (2014). ADDIE model (Instructional design).
- Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020). Challenges in the online component of blended learning: A systematic review. *Computers & Education*, 144, 103701.
- Rodriquez, E. I. S., Dwiyogo, W. D., & Supriyadi, S. (2020). Blended Learning Matakuliah Sepakbola untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(2), 206-213.

Sasmitha, W. (2020, August). The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Explosive Power of Pencak Silat Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 217-220). Atlantis Press.

Sasmitha, W., Arifan, I., & Purnama, S. D. (2020, August). Pencak Silat Basic Motion Learning Through Tactical Approach for Junior High School Students. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 188-191). Atlantis Press.

Suwirman, S. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Melalui Pendekatan Taktis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salimpaung. *Sport Science*, 21(1), 68-76.

Suwiwa, I. G., Santyasa, I. W., & Kirna, I. M. (2016). Pengembangan multimedia interaktif pembelajaran pada mata kuliah teori dan praktik pencak silat. *Jurnal Teknologi Pembelajaran Indonesia*, 6(1).

Valiathan, P. (2002). Blended learning models. *Learning circuits*, 3(8), 50-59.

Zulman, Z., Dewi, S., & Sasmitha, W. (2021). Analysis of the Relationship between Limb Muscles and Ability of Montong Dollyo Chagi Taekwondo Athletes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 22-31.