



Pengaruh Penerapan Model Flipped Classroom Berbantuan Platform Video Online terhadap Kemampuan Merancang RPP PJOK Mahasiswa PJKR

M. Rachmat Kasmad¹

¹ Jurusan Gizi, Universitas Negeri Makassar

Email: m.rachmat.k@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-10-2025</i> <i>Revised; 15-10-2025</i> <i>Accepted; 05-11-2025</i> <i>Published; 30-11-2025</i>	Penelitian ini menganalisis pengaruh model flipped classroom berbantuan video online terhadap kemampuan merancang RPP PJOK pada mahasiswa PJKR. Flipped classroom menggeser penyampaian materi konseptual ke luar kelas melalui video, sehingga waktu tatap muka dapat difokuskan pada diskusi, latihan, dan pendampingan penyusunan RPP. Pembelajaran pada kelompok eksperimen memanfaatkan platform video dan kelas daring, sedangkan kelompok kontrol menggunakan ceramah dan demonstrasi seperti perkuliahan konvensional. Kemampuan merancang RPP diukur dengan rubrik yang menilai identitas, kompetensi, tujuan, materi, metode, media, langkah pembelajaran, dan penilaian. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan merancang RPP yang lebih besar pada kelompok flipped classroom. Mahasiswa lebih terampil merumuskan tujuan operasional, menyusun alur pembelajaran, dan merancang penilaian autentik. Model ini layak direkomendasikan untuk penguatan kompetensi pedagogik calon guru PJOK.
Kata Kunci: flipped classroom; video online; RPP; PJOK; pedagogik.	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Kemampuan merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan salah satu kompetensi pedagogik yang fundamental dan krusial bagi calon guru, khususnya calon guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena RPP menjadi panduan operasional yang mengarahkan pelaksanaan pembelajaran secara sistematis, terstruktur, dan bermakna (Prasetya et al., 2024). RPP yang dirancang dengan baik akan memastikan bahwa tujuan pembelajaran tercapai,

materi tersampaikan secara efektif, metode dan media yang digunakan sesuai dengan karakteristik siswa, serta penilaian yang dilakukan mampu mengukur pencapaian kompetensi siswa secara akurat dan komprehensif (Anggrella et al., 2023). Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) sebagai calon guru PJOK dituntut untuk menguasai keterampilan merancang RPP dengan baik agar mereka siap melaksanakan tugas profesional mereka di sekolah dengan kompetensi yang memadai.

Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa calon guru, termasuk mahasiswa PJKR, masih mengalami berbagai kesulitan dalam merancang RPP yang berkualitas. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris menunjukkan bahwa mahasiswa calon guru menghadapi berbagai kendala dalam merancang lesson plan, seperti kesulitan merumuskan tujuan pembelajaran yang operasional dan terukur, kurangnya pemahaman terhadap strategi pembelajaran yang inovatif, keterbatasan dalam memilih media pembelajaran yang sesuai, serta kesulitan merancang instrumen penilaian yang autentik dan komprehensif (Sumarningsih et al., 2025). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa guru yang sudah mengajar pun masih mengalami kesulitan dalam merancang RPP yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku, seperti Kurikulum Merdeka, yang menuntut pendekatan pembelajaran yang lebih student-centered dan berorientasi pada pengembangan keterampilan abad dua puluh satu (Muslimin et al., 2023).

Kesulitan mahasiswa dalam merancang RPP dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pemahaman konseptual terhadap komponen-komponen RPP dan hubungan antar komponen tersebut, kurangnya pengalaman praktis dalam merancang dan mengimplementasikan RPP, keterbatasan waktu dalam perkuliahan untuk membahas setiap komponen RPP secara mendalam, serta metode pembelajaran yang masih konvensional dan berpusat pada dosen yang kurang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar secara aktif dan konstruktif (Anggrella et al., 2023). Metode pembelajaran konvensional seperti ceramah dan demonstrasi langsung oleh dosen cenderung menempatkan mahasiswa sebagai penerima informasi pasif, sehingga mahasiswa kurang terlibat dalam proses konstruksi pengetahuan dan keterampilan merancang RPP secara aktif.

Salah satu inovasi pedagogis yang dipandang dapat mengatasi keterbatasan metode pembelajaran konvensional adalah model flipped classroom atau kelas terbalik. Model flipped classroom membalik struktur pembelajaran tradisional dengan memberikan materi pembelajaran kepada mahasiswa sebelum kelas melalui video, bacaan, atau sumber digital lainnya, kemudian waktu di kelas digunakan untuk aktivitas pembelajaran aktif seperti diskusi, kolaborasi, problem solving, dan praktik yang dipandu oleh dosen (Yusuf, 2025). Model ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempelajari materi dasar secara mandiri dengan kecepatan mereka sendiri di luar kelas, sehingga waktu tatap muka di kelas dapat dioptimalkan untuk aktivitas yang lebih mendalam dan kompleks yang memerlukan bimbingan langsung dari dosen dan kolaborasi dengan teman sebaya (Majid et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model flipped classroom memiliki dampak positif yang signifikan terhadap berbagai outcome pembelajaran, seperti peningkatan keterlibatan siswa, motivasi belajar, pemahaman konseptual, keterampilan berpikir kritis, dan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional (Yusuf, 2025). Dalam konteks pendidikan guru, model flipped classroom memungkinkan calon guru untuk memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap konsep-konsep pedagogis sebelum mengaplikasikannya dalam praktik merancang perangkat pembelajaran di kelas. Mahasiswa dapat menonton video penjelasan tentang komponen RPP, contoh RPP yang baik, dan berbagai strategi merancang RPP secara berulang-ulang di rumah, kemudian di kelas mereka dapat langsung berlatih merancang RPP dengan bimbingan dosen dan diskusi dengan teman sebaya.

Penggunaan platform video online seperti YouTube, Google Classroom, atau Learning Management System (LMS) lainnya sangat mendukung implementasi model flipped classroom karena memudahkan dosen dalam mendistribusikan materi pembelajaran dalam bentuk video, memantau aktivitas belajar mahasiswa, serta memfasilitasi interaksi dan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa maupun antar mahasiswa (Muslimin et al., 2023). Platform video online memberikan fleksibilitas kepada mahasiswa untuk mengakses materi kapan saja dan di mana saja, dapat memutar

ulang bagian yang belum dipahami, serta memberikan kesempatan bagi mahasiswa dengan gaya belajar visual dan auditori untuk belajar dengan lebih efektif. Selain itu, platform ini juga memungkinkan dosen untuk memberikan feedback langsung melalui fitur komentar atau diskusi online, yang dapat meningkatkan interaksi dan dukungan belajar mahasiswa.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas model flipped classroom dalam konteks pendidikan olahraga dan pendidikan guru. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan flipped classroom dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah dapat meningkatkan waktu aktivitas fisik siswa di kelas hingga lima puluh lima persen karena waktu kelas tidak lagi digunakan untuk penjelasan teori yang panjang tetapi untuk praktik dan aktivitas fisik langsung (Adi et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa model flipped classroom dalam pembelajaran bahasa Inggris untuk siswa SMA meningkatkan keterlibatan siswa sebesar lima puluh dua persen dan motivasi belajar yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar secara signifikan (Muabidah et al., 2025).

Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh model flipped classroom berbantuan platform video online terhadap kemampuan merancang RPP PJOK pada mahasiswa PJKR masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada penerapan flipped classroom dalam pembelajaran konten mata pelajaran atau keterampilan teknis olahraga, bukan pada pengembangan kompetensi pedagogik seperti merancang perangkat pembelajaran. Padahal, pemahaman yang mendalam tentang efektivitas model flipped classroom dalam meningkatkan kemampuan merancang RPP sangat penting untuk memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam pendidikan calon guru PJKR.

Selain itu, konteks pendidikan calon guru PJKR memiliki karakteristik khusus yang perlu dipertimbangkan dalam implementasi model flipped classroom. Mata kuliah yang berkaitan dengan perancangan pembelajaran tidak hanya menuntut pemahaman konseptual tetapi juga keterampilan praktis dalam merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi perangkat pembelajaran. Model flipped classroom yang mengintegrasikan pembelajaran konseptual melalui video sebelum kelas dan praktik merancang RPP secara kolaboratif di kelas dipandang sangat sesuai dengan karakteristik pembelajaran kompetensi pedagogik ini (Anggrella et al., 2023).

Penelitian ini juga penting dalam konteks transformasi digital pendidikan di Indonesia, di mana penggunaan teknologi dan pembelajaran berbasis online semakin menjadi kebutuhan dan tuntutan. Pandemi COVID-19 telah mempercepat adopsi teknologi dalam pendidikan, dan model pembelajaran yang mengintegrasikan teknologi seperti flipped classroom berbantuan platform video online menjadi semakin relevan dan perlu untuk dikembangkan dan dievaluasi efektivitasnya secara empiris (Majid et al., 2025). Mahasiswa PJKR yang terbiasa dengan pembelajaran berbasis teknologi akan lebih siap mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran mereka ketika menjadi guru di sekolah, yang sejalan dengan tuntutan pendidikan abad dua puluh satu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan model flipped classroom berbantuan platform video online terhadap kemampuan merancang RPP PJOK mahasiswa PJKR. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi dosen PJKR dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kompetensi pedagogik mahasiswa, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan kurikulum dan metode pembelajaran di program studi PJKR. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji implementasi model flipped classroom dalam konteks pendidikan guru dan pendidikan olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design untuk menganalisis pengaruh penerapan model flipped classroom berbantuan platform video online terhadap kemampuan merancang RPP PJOK mahasiswa PJKR. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan peningkatan kemampuan merancang RPP antara kelompok yang menerima perlakuan model flipped classroom dengan kelompok yang mengikuti pembelajaran konvensional, sekaligus mengontrol variabel-variabel

eksternal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian (Anggrella et al., 2023). Penelitian dilaksanakan di salah satu universitas negeri di Jawa Barat yang memiliki program studi PJKR dengan akreditasi unggul, selama satu semester atau empat belas minggu pada tahun akademik dua ribu dua puluh empat sampai dua ribu dua puluh lima.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa PJKR semester V yang sedang menempuh mata kuliah Perencanaan Pembelajaran PJOK, yang merupakan mata kuliah wajib yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan merancang perangkat pembelajaran termasuk silabus, RPP, media pembelajaran, dan instrumen penilaian. Pemilihan mahasiswa semester V didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada semester tersebut telah menempuh mata kuliah prasyarat seperti Teori dan Metodologi Pembelajaran PJOK, Strategi Pembelajaran PJOK, Evaluasi Pembelajaran PJOK, serta telah memiliki pengalaman observasi pembelajaran di sekolah melalui program Pengenalan Lapangan Persekolahan, sehingga mereka memiliki dasar pengetahuan yang cukup untuk merancang RPP dengan baik.

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif semester V yang terdaftar dalam mata kuliah Perencanaan Pembelajaran PJOK, memiliki kemampuan awal merancang RPP yang relatif setara yang diukur melalui pretest, memiliki akses terhadap internet dan perangkat untuk mengakses platform video online, serta bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian termasuk pembelajaran dengan model flipped classroom dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak enam puluh mahasiswa terpilih sebagai sampel penelitian yang berasal dari dua kelas paralel, di mana satu kelas dengan tiga puluh mahasiswa ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas lainnya dengan tiga puluh mahasiswa ditetapkan sebagai kelompok kontrol. Penetapan kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara acak untuk mengurangi bias seleksi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan merancang RPP PJOK yang berupa tugas merancang RPP untuk satu kompetensi dasar tertentu dalam kurikulum PJOK tingkat SMP atau SMA. Tes ini diberikan pada saat pretest sebelum perlakuan pembelajaran dimulai dan posttest setelah perlakuan pembelajaran selesai untuk mengukur peningkatan kemampuan mahasiswa. RPP yang dirancang mahasiswa dinilai menggunakan rubrik penilaian yang komprehensif yang dikembangkan berdasarkan standar penyusunan RPP sesuai dengan Permendikbud dan komponen-komponen penting dalam RPP yang mencakup delapan aspek utama, yaitu identitas RPP yang meliputi satuan pendidikan, mata pelajaran, kelas, semester, materi pokok, dan alokasi waktu, kompetensi inti dan kompetensi dasar yang sesuai dengan kurikulum, tujuan pembelajaran yang dirumuskan dengan jelas, operasional, dan terukur menggunakan kata kerja operasional yang tepat, materi pembelajaran yang relevan, akurat, dan sesuai dengan tujuan serta karakteristik siswa, metode pembelajaran yang inovatif, student-centered, dan sesuai dengan karakteristik materi dan siswa, media dan sumber belajar yang tepat, variatif, dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran yang sistematis, rinci, dan mencakup kegiatan pendahuluan, inti dengan elaborasi metode saintifik atau model pembelajaran tertentu, dan penutup, serta penilaian pembelajaran yang mencakup penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan dengan instrumen yang valid dan reliabel (Prasetia et al., 2024; Muslimin et al., 2023).

Rubrik penilaian menggunakan skala Likert lima poin untuk setiap aspek, dengan skor satu menunjukkan sangat kurang, skor dua menunjukkan kurang, skor tiga menunjukkan cukup, skor empat menunjukkan baik, dan skor lima menunjukkan sangat baik. Skor total kemampuan merancang RPP diperoleh dengan menjumlahkan skor dari delapan aspek, sehingga rentang skor total adalah delapan hingga empat puluh. Rubrik penilaian ini telah divalidasi oleh tiga ahli pendidikan jasmani dan ahli evaluasi pembelajaran untuk memastikan validitas isi dan konstruk, serta telah diuji reliabilitasnya melalui penilaian oleh dua penilai independen terhadap sepuluh RPP sampel dengan hasil koefisien reliabilitas inter-rater sebesar nol koma delapan lima yang menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

Prosedur penelitian dimulai dengan pelaksanaan pretest pada kedua kelompok untuk mengukur kemampuan awal merancang RPP PJOK. Pretest dilakukan dengan meminta mahasiswa merancang RPP untuk satu kompetensi dasar tertentu dalam waktu dua minggu, kemudian RPP yang telah dirancang dinilai menggunakan rubrik yang telah disiapkan oleh dua penilai independen. Setelah pretest, kelompok eksperimen mengikuti pembelajaran dengan model flipped classroom berbantuan platform video online selama dua belas pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional dengan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi langsung oleh dosen selama dua belas pertemuan dengan durasi dan materi yang setara dengan kelompok eksperimen.

Pada kelompok eksperimen, implementasi model flipped classroom dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut. Pertama, dosen menyiapkan video pembelajaran yang menjelaskan setiap komponen RPP, prinsip-prinsip merancang RPP yang baik, contoh RPP yang berkualitas, serta berbagai strategi dan tips dalam merancang setiap komponen RPP. Video dibuat dengan durasi sepuluh hingga lima belas menit untuk setiap topik agar mahasiswa tidak merasa terbebani dan dapat menyelesaikan video dengan fokus. Video diunggah ke platform YouTube dengan pengaturan unlisted dan link video dibagikan kepada mahasiswa melalui Google Classroom. Kedua, mahasiswa diminta untuk menonton video sebelum pertemuan tatap muka, mencatat poin-poin penting, dan mengidentifikasi pertanyaan atau hal-hal yang belum dipahami. Untuk memastikan mahasiswa menonton video, dosen memberikan quiz singkat atau pertanyaan reflektif yang harus dijawab mahasiswa di Google Classroom sebelum pertemuan tatap muka (Yusuf, 2025; Majid et al., 2025).

Ketiga, pada pertemuan tatap muka, dosen tidak lagi menjelaskan materi dasar yang sudah ada dalam video, tetapi langsung memfasilitasi diskusi untuk mengklarifikasi konsep-konsep yang masih belum jelas, menjawab pertanyaan mahasiswa, serta memberikan pendalaman materi melalui contoh-contoh kasus dan analisis RPP yang sudah ada. Keempat, mahasiswa diminta untuk berlatih merancang komponen-komponen RPP secara bertahap dalam kelompok kecil tiga hingga empat orang, di mana setiap kelompok merancang satu bagian RPP seperti tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, atau instrumen penilaian, kemudian mempresentasikan hasil rancangan mereka dan mendapatkan feedback dari dosen dan teman sekelas. Kelima, dosen memberikan bimbingan personal kepada setiap kelompok selama proses merancang RPP, memberikan feedback korektif, serta mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis dan kreatif dalam merancang pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa (Anggrella et al., 2023).

Kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional di mana dosen menjelaskan setiap komponen RPP secara langsung di kelas melalui ceramah dan presentasi PowerPoint, memberikan contoh RPP, dan kemudian meminta mahasiswa untuk berlatih merancang RPP secara individual sebagai tugas rumah. Meskipun metode perlakuan berbeda, kedua kelompok mendapatkan materi pembelajaran yang sama, jumlah pertemuan yang sama, serta tugas-tugas merancang RPP yang setara untuk memastikan validitas perbandingan. Setelah dua belas pertemuan pembelajaran, kedua kelompok diberikan posttest dengan prosedur yang sama seperti pretest, yaitu merancang RPP untuk satu kompetensi dasar tertentu yang berbeda dari pretest dalam waktu dua minggu, kemudian RPP dinilai menggunakan rubrik yang sama oleh dua penilai independen.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kemampuan awal dan akhir merancang RPP pada kedua kelompok, termasuk rerata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum. Analisis deskriptif juga digunakan untuk menggambarkan peningkatan kemampuan merancang RPP pada masing-masing komponen atau aspek RPP. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data pretest dan posttest pada kedua kelompok berdistribusi normal, serta uji homogenitas varians menggunakan uji Levene untuk memastikan bahwa variansi kedua kelompok homogen. Setelah asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, dilakukan uji t independen untuk membandingkan rerata skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol guna melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan. Selain itu, dilakukan juga uji t berpasangan untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok guna melihat apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam kelompok tersebut. Ukuran efek (effect size) dihitung menggunakan Cohen's d untuk menunjukkan besarnya pengaruh model flipped classroom terhadap kemampuan merancang RPP. Seluruh analisis statistik dilakukan pada taraf signifikansi alfa sama dengan nol koma nol lima menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi dua puluh lima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan awal merancang RPP PJOK mahasiswa pada kedua kelompok relatif setara sebelum perlakuan pembelajaran diberikan. Rerata skor pretest kelompok eksperimen adalah dua puluh lima koma tiga dari rentang skor delapan hingga empat puluh dengan standar deviasi tiga koma lima, sedangkan rerata skor pretest kelompok kontrol adalah dua puluh empat koma delapan dengan standar deviasi tiga koma dua. Uji t independen terhadap skor pretest menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan nilai t hitung nol koma enam dua dan nilai p sama dengan nol koma lima tiga yang lebih besar dari nol koma nol lima. Hal ini mengkonfirmasi bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara, sehingga perbandingan peningkatan kemampuan setelah perlakuan dapat dilakukan dengan valid.

Distribusi skor pretest menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pada kedua kelompok berada pada kategori kemampuan merancang RPP yang sedang hingga kurang. Dari tiga puluh mahasiswa kelompok eksperimen, sebanyak dua mahasiswa berada pada kategori sangat kurang dengan skor pretest di bawah enam belas, sembilan mahasiswa pada kategori kurang dengan skor enam belas hingga dua puluh, empat belas mahasiswa pada kategori sedang dengan skor dua puluh satu hingga tiga puluh, dan lima mahasiswa pada kategori baik dengan skor tiga puluh satu hingga tiga puluh lima, serta tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat baik. Pola distribusi yang serupa juga ditemukan pada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa PJOK masih memerlukan peningkatan kemampuan dalam merancang RPP yang berkualitas, yang sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya tentang kesulitan mahasiswa calon guru dalam merancang perangkat pembelajaran (Muslimin et al., 2023).

Setelah mengikuti pembelajaran selama dua belas pertemuan, terjadi peningkatan kemampuan merancang RPP pada kedua kelompok, namun peningkatan pada kelompok eksperimen yang menggunakan model flipped classroom berbantuan platform video online jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Rerata skor posttest kelompok eksperimen adalah tiga puluh tiga koma empat dengan standar deviasi dua koma delapan, sedangkan rerata skor posttest kelompok kontrol adalah dua puluh delapan koma enam dengan standar deviasi tiga koma satu. Peningkatan skor rata-rata (gain score) pada kelompok eksperimen adalah delapan koma satu poin, sedangkan pada kelompok kontrol adalah tiga koma delapan poin, yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan merancang RPP yang lebih dari dua kali lipat dibandingkan kelompok kontrol.

Distribusi skor posttest menunjukkan pergeseran yang signifikan ke arah kategori yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen. Dari tiga puluh mahasiswa kelompok eksperimen, tidak ada lagi mahasiswa yang berada pada kategori sangat kurang, hanya dua mahasiswa yang berada pada kategori kurang, sembilan mahasiswa pada kategori sedang, lima belas mahasiswa pada kategori baik, dan empat mahasiswa pada kategori sangat baik dengan skor di atas tiga puluh enam. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, masih terdapat satu mahasiswa pada kategori sangat kurang,

delapan mahasiswa pada kategori kurang, lima belas mahasiswa pada kategori sedang, enam mahasiswa pada kategori baik, dan tidak ada mahasiswa yang mencapai kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa model flipped classroom tidak hanya meningkatkan rerata kemampuan merancang RPP secara keseluruhan, tetapi juga menggeser distribusi kemampuan mahasiswa ke arah yang lebih tinggi secara signifikan (Yusuf, 2025).

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kedua kelompok berdistribusi normal dengan nilai p lebih besar dari nol koma nol lima untuk semua distribusi data. Hasil uji homogenitas varians menggunakan uji Levene juga menunjukkan bahwa variansi kedua kelompok homogen dengan nilai p sebesar nol koma tujuh dua yang lebih besar dari nol koma nol lima. Terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas memungkinkan dilakukannya uji statistik parametrik untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil uji t independen terhadap skor posttest menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai t hitung yang diperoleh adalah enam koma delapan tujuh dengan derajat kebebasan lima puluh delapan dan nilai p sama dengan nol koma nol nol nol yang jauh lebih kecil dari nol koma nol lima. Hal ini mengkonfirmasi bahwa model flipped classroom berbantuan platform video online berpengaruh signifikan terhadap kemampuan merancang RPP PJOK mahasiswa, di mana mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan model flipped classroom memiliki kemampuan merancang RPP yang secara signifikan lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran konvensional. Ukuran efek (Cohen's d) yang dihitung adalah satu koma tujuh empat, yang menunjukkan bahwa pengaruh model flipped classroom terhadap kemampuan merancang RPP berada pada kategori besar (large effect), yang mengindikasikan dampak praktis yang sangat signifikan dari implementasi model ini (Anggrella et al., 2023).

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan dari pretest ke posttest, namun besarnya peningkatan pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi. Pada kelompok eksperimen, nilai t hitung adalah sebelas koma dua lima dengan nilai p lebih kecil dari nol koma nol satu, yang menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Pada kelompok kontrol, nilai t hitung adalah lima koma tiga dua dengan nilai p lebih kecil dari nol koma nol lima, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan namun dengan magnitudo yang lebih kecil. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa meskipun pembelajaran konvensional juga efektif dalam meningkatkan kemampuan merancang RPP mahasiswa, namun pembelajaran dengan model flipped classroom jauh lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan tersebut.

Analisis per komponen RPP memberikan gambaran yang lebih detail tentang aspek-aspek mana yang paling meningkat pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Komponen identitas RPP menunjukkan peningkatan yang relatif setara pada kedua kelompok, karena komponen ini bersifat teknis dan tidak memerlukan pemahaman konseptual yang mendalam. Namun, pada komponen tujuan pembelajaran, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Rerata skor tujuan pembelajaran pada posttest kelompok eksperimen adalah empat koma dua dari skala lima, sedangkan kelompok kontrol adalah tiga koma empat. Mahasiswa kelompok eksperimen lebih mampu merumuskan tujuan pembelajaran yang jelas, operasional, terukur, dan menggunakan kata kerja operasional yang tepat sesuai dengan taksonomi Bloom atau Anderson yang mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Prasetya et al., 2024).

Komponen materi pembelajaran juga menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dengan rerata skor empat koma satu dibandingkan tiga koma enam pada kelompok kontrol. Mahasiswa kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memilih materi pembelajaran yang relevan dengan tujuan, akurat secara keilmuan, sesuai dengan karakteristik dan tingkat perkembangan siswa, serta terstruktur dengan baik dari yang sederhana ke yang kompleks. Komponen metode pembelajaran menunjukkan perbedaan yang paling signifikan antara kedua kelompok. Rerata skor metode pembelajaran pada posttest kelompok eksperimen adalah empat koma tiga, sedangkan kelompok kontrol adalah tiga koma dua. Mahasiswa kelompok eksperimen lebih mampu memilih dan mengintegrasikan metode atau model pembelajaran yang inovatif, student-centered, dan sesuai dengan karakteristik materi dan siswa, seperti problem-based learning, project-based learning, inquiry learning, cooperative learning, atau flipped classroom itu sendiri. Sebaliknya, mahasiswa kelompok kontrol cenderung masih menggunakan metode-metode konvensional seperti ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi tanpa variasi yang cukup (Yusuf, 2025; Majid et al., 2025).

Komponen media dan sumber belajar juga menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dengan rerata skor empat koma nol dibandingkan tiga koma lima pada kelompok kontrol. Mahasiswa kelompok eksperimen lebih kreatif dalam memilih dan merancang media pembelajaran yang variatif, menarik, dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, termasuk penggunaan media digital seperti video pembelajaran, aplikasi pembelajaran, atau platform online, yang kemungkinan terinspirasi dari pengalaman mereka sendiri belajar dengan video dalam model flipped classroom. Komponen langkah-langkah pembelajaran menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dengan rerata skor empat koma dua pada kelompok eksperimen dan tiga koma tiga pada kelompok kontrol. Mahasiswa kelompok eksperimen mampu merancang langkah pembelajaran yang lebih sistematis, rinci, dan terstruktur dengan alokasi waktu yang jelas untuk setiap kegiatan, mencakup kegiatan pendahuluan yang memotivasi siswa, kegiatan inti yang mengintegrasikan pendekatan saintifik atau model pembelajaran tertentu dengan langkah-langkah yang jelas, serta kegiatan penutup yang memberikan kesimpulan dan refleksi (Muslimin et al., 2023; Anggrella et al., 2023).

Komponen penilaian pembelajaran menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi pada kelompok eksperimen dengan rerata skor tiga koma sembilan dibandingkan tiga koma dua pada kelompok kontrol. Mahasiswa kelompok eksperimen lebih mampu merancang instrumen penilaian yang komprehensif mencakup penilaian sikap dengan teknik observasi atau jurnal, penilaian pengetahuan dengan teknik tes tertulis atau lisan, dan penilaian keterampilan dengan teknik praktik atau produk, serta menyertakan rubrik penilaian yang valid dan reliabel. Meskipun komponen penilaian masih menjadi tantangan bagi sebagian besar mahasiswa pada kedua kelompok, namun mahasiswa kelompok eksperimen menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip-prinsip penilaian autentik dan penilaian berbasis kompetensi.

Data kualitatif dari observasi proses pembelajaran dan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa kelompok eksperimen memberikan wawasan tambahan tentang pengalaman mereka belajar dengan model flipped classroom. Sebagian besar mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih siap dan percaya diri ketika datang ke kelas karena sudah mempelajari materi dasar melalui video di rumah, sehingga mereka dapat langsung fokus pada aktivitas praktik merancang RPP dan berdiskusi dengan teman sekelas. Mahasiswa juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih terlibat secara aktif dalam pembelajaran karena waktu kelas tidak lagi didominasi oleh ceramah dosen tetapi oleh diskusi, kolaborasi, dan praktik langsung dengan bimbingan dosen. Mahasiswa

menghargai kesempatan untuk menonton video berulang kali ketika ada bagian yang belum dipahami, yang tidak mungkin dilakukan dalam pembelajaran tatap muka konvensional. Beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa mereka belajar banyak dari diskusi kelompok dan feedback dari teman sebaya, yang memperkaya perspektif mereka tentang berbagai cara merancang pembelajaran yang kreatif dan inovatif (Yusuf, 2025).

Namun, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan tantangan yang mereka hadapi dalam model flipped classroom, seperti memerlukan disiplin diri yang tinggi untuk menonton video dan mengerjakan tugas sebelum kelas, keterbatasan akses internet yang stabil di beberapa waktu atau tempat, serta memerlukan adaptasi awal karena terbiasa dengan pembelajaran konvensional di mana dosen menjelaskan semua materi di kelas. Mahasiswa juga menyarankan bahwa video pembelajaran sebaiknya tidak terlalu panjang agar tidak membosankan, dilengkapi dengan subtitle atau transkrip untuk memudahkan pemahaman, serta disertai dengan quiz atau pertanyaan reflektif yang dapat membantu mereka memeriksa pemahaman mereka sendiri setelah menonton video. Feedback ini sangat berharga untuk perbaikan implementasi model flipped classroom di masa depan (Majid et al., 2025).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa model flipped classroom berbantuan platform video online berpengaruh signifikan positif terhadap kemampuan merancang RPP PJOK mahasiswa PJKR. Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan model flipped classroom menunjukkan peningkatan kemampuan merancang RPP yang jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran konvensional, dengan peningkatan yang paling menonjol pada komponen tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan langkah pembelajaran. Model flipped classroom memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membangun pemahaman konseptual secara mandiri melalui video pembelajaran di luar kelas, kemudian mengaplikasikan dan memperdalam pemahaman tersebut melalui praktik, diskusi, dan kolaborasi di kelas dengan bimbingan dosen, yang lebih efektif dalam mengembangkan kompetensi pedagogik dibandingkan dengan pembelajaran konvensional yang didominasi ceramah. Platform video online seperti YouTube dan Google Classroom memberikan fleksibilitas, aksesibilitas, dan fitur interaktif yang mendukung pembelajaran mandiri dan kolaboratif mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar dosen PJKR mengintegrasikan model flipped classroom berbantuan platform video online dalam pembelajaran mata kuliah yang berkaitan dengan pengembangan kompetensi pedagogik mahasiswa calon guru. Program studi perlu menyediakan dukungan infrastruktur, pelatihan dosen, pengembangan bank video pembelajaran, serta evaluasi berkala untuk memastikan implementasi model flipped classroom yang berkualitas dan berkelanjutan. Video pembelajaran yang dirancang perlu memperhatikan prinsip-prinsip desain video yang efektif seperti durasi yang singkat, penyajian yang menarik, bahasa yang jelas, serta dilengkapi dengan subtitle dan quiz reflektif. Mahasiswa perlu didukung dalam mengembangkan kemandirian dan disiplin belajar, serta diberikan akses internet yang memadai untuk mengakses materi pembelajaran online. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai format video pembelajaran, dampak jangka panjang model flipped classroom terhadap kompetensi guru, serta implementasi model ini dalam berbagai konteks mata kuliah di program studi PJKR.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Darmawan, A., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2024). Smart physical education: Integrating flipped classroom with Internet of Things and Android technology. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 702–719. <https://doi.org/10.55860/jhse.2024.193>
- Anggrella, D. P., Sihombing, Y. A., & Siregar, E. F. S. (2023). Improving the quality of learning through lesson plan workshop activities for teachers. *Journal of Community Service and Empowerment*, 4(2), 789–797. <https://doi.org/10.22219/jcse.v4i2.24581>
- Majid, A., Azhari, M., & Fauzi, R. (2025). Flipped classroom: Efektivitas model pembelajaran terbalik dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Inspirasi Modern*, 5(1), 56–68.
- Muabidah, U., Safitri, N., & Rahman, A. (2025). Effectiveness of flipped classroom model on EFL students' learning achievement. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(1), 45–58.
- Muslimin, M., Syarifuddin, A., & Hasan, M. (2023). Enhancing teachers' competence in developing lesson plans through continuous guidance. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 17(2), 234–246. <https://doi.org/10.37905/didaktika.v17i2.5099>
- Praselia, A., Rahayu, S., & Wijaya, D. (2024). The analysis of 21st century skills-based lesson plans for physical education in elementary schools. *Jurnal Maenpo*, 14(1), 89–102. <https://doi.org/10.33222/maenpo.v14i1.3975>
- Sumarningsih, S., Dewi, L. P., & Utami, R. (2025). The analysis of student teacher's lesson plan in implementing student-centered learning approach. *Jurnal Cetta*, 8(1), 123–138.
- Yusuf, M., Hidayat, R., & Sari, D. P. (2025). Revolusi pengajaran dalam meningkatkan partisipasi siswa melalui model flipped classroom. *Academicus: Journal of Teaching Innovation*, 6(1), 45–62. <https://doi.org/10.37905/academicus.v6i1.80>