

TRANSFORMASI PEMBELAJARAN PJOK DI ERA DIGITAL

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Salah satu mata pelajaran yang turut mengalami dampak signifikan dari perkembangan ini adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Selama ini, PJOK sering dipandang sebagai mata pelajaran yang berfokus pada aktivitas fisik semata, berlari, bermain bola, atau melakukan kebugaran jasmani di lapangan. Namun, di era digital, paradigma tersebut mulai berubah dan bergeser.

Transformasi pembelajaran PJOK kini menuntut integrasi antara aktivitas fisik dan teknologi digital untuk meningkatkan motivasi, efektivitas, serta hasil belajar peserta didik. Pemanfaatan aplikasi digital seperti Strava dan berbagai aplikasi kebugaran menjadi salah satu solusi inovatif yang mampu menjawab tantangan pembelajaran PJOK di abad ke-21.

Sebelum membahas lebih dalam, penting untuk memahami berbagai tantangan yang dihadapi guru dan siswa dalam pembelajaran PJOK masa kini. Berikut beberapa tantangan yang dihadapi guru PJOK terhadap pembelajaran:

1. Menurunnya motivasi bergerak siswa.
Kemajuan teknologi justru membuat sebagian siswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar ponsel dan komputer. Gaya hidup sedentari (kurang aktivitas fisik) semakin marak, yang berimplikasi pada menurunnya kebugaran jasmani.
2. Keterbatasan waktu dan ruang.
Tidak semua sekolah memiliki fasilitas olahraga yang memadai. Selain itu, pembelajaran daring atau hibrid yang masih berlangsung di beberapa daerah juga menyulitkan guru dalam memantau aktivitas fisik siswa.
3. Kurangnya sistem evaluasi digital.
Penilaian dalam PJOK sering kali hanya dilakukan

secara manual dan bersifat subjektif. Guru membutuhkan cara baru untuk memantau, menilai, dan memberikan umpan balik berbasis data yang lebih akurat.

4. Kesenjangan literasi digital.

Baik guru maupun siswa kadang belum terbiasa menggunakan teknologi dalam konteks olahraga dan kebugaran. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam mengimplementasikan pembelajaran berbasis digital.

Namun menariknya transformasi pembelajaran PJOK di era digital bukan berarti menghapus aktivitas fisik, tetapi justru memperkuatnya dengan bantuan teknologi. Integrasi antara aktivitas jasmani dan platform digital memungkinkan pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, interaktif, dan terukur dalam praktiknya.

Guru PJOK dapat berperan sebagai fasilitator yang memanfaatkan teknologi untuk membantu siswa memahami pentingnya aktivitas fisik, memantau perkembangan kebugaran, serta memotivasi mereka agar lebih aktif. Salah satu cara paling efektif untuk melakukan hal tersebut adalah dengan menggunakan aplikasi kebugaran digital, seperti Strava dan aplikasi pelacak kebugaran lainnya.

Strava adalah aplikasi berbasis GPS yang digunakan untuk merekam aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, dan berjalan. Aplikasi ini mampu mencatat jarak, waktu, kecepatan, rute, dan kalori yang terbakar. Lebih dari sekadar alat pelacak, Strava juga berfungsi sebagai media sosial olahraga, di mana pengguna bisa membagikan hasil aktivitasnya, memberi dukungan kepada teman, dan mengikuti tantangan bersama.



Gambar 1. Strava

Dalam konteks pembelajaran PJOK, penggunaan Strava memiliki beberapa manfaat penting:

1. Meningkatkan motivasi melalui gamifikasi.
Gamifikasi adalah konsep yang digunakan dengan pendekatan menggunakan elemen-elemen permainan untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan hasil dalam pencapaian kebugaran. Contohnya, siswa bisa mengikuti tantangan lari mingguan yang ditetapkan guru. Misalnya, “lari minimal 3 km dalam 1 minggu.” Siswa yang berhasil menyelesaikan tantangan akan mendapat pengakuan digital atau poin tambahan. Sistem gamifikasi ini dapat menumbuhkan semangat kompetitif yang sehat.
2. Mendorong kolaborasi dan kebersamaan.
Strava memungkinkan terbentuknya komunitas atau grup sekolah. Siswa bisa saling melihat aktivitas rekan mereka, memberikan “kudos” (apresiasi), dan membangun semangat kebersamaan dalam berolahraga, meski dilakukan di tempat yang berbeda.
3. Memudahkan guru memantau aktivitas siswa.
Dengan fitur pelaporan otomatis, guru dapat melihat data aktivitas siswa secara *real time*. Data seperti jarak tempuh, waktu, dan frekuensi latihan bisa digunakan untuk menilai konsistensi dan peningkatan performa siswa.
4. Mengembangkan literasi digital dan olahraga.
Siswa tidak hanya belajar tentang kebugaran, tetapi juga memahami cara menggunakan teknologi secara positif. Mereka belajar membaca data, memahami tren kebugaran, dan mengatur program latihan berdasarkan capaian pribadi.

Selain Strava, berbagai aplikasi kebugaran digital seperti *Google Fit*, *Nike Training Club*, *Fitbod*, atau *7 Minutes Workout* dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK. Aplikasi-aplikasi ini menyediakan berbagai program latihan

yang dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa dan tujuan pembelajaran.



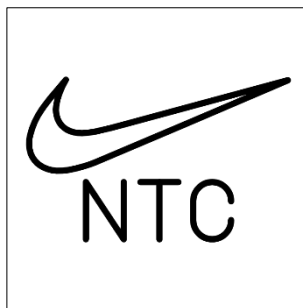
Gambar 2. Google Fit

Berikut manfaat utama dari penggunaan aplikasi kebugaran dalam pembelajaran PJOK:

1. Latihan terstruktur dan fleksibel.
Siswa dapat memilih jenis latihan sesuai kebutuhan, mulai dari kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, atau kebugaran umum. Guru dapat memberikan tugas berupa latihan 15–30 menit tiap hari menggunakan panduan dari aplikasi tersebut.
2. Pemantauan perkembangan fisik.
Aplikasi seperti *Google Fit* mampu merekam jumlah langkah harian, durasi aktivitas, dan jumlah kalori yang terbakar. Data ini bisa digunakan sebagai bahan refleksi dan evaluasi kebugaran siswa.
3. Pembelajaran mandiri dan tanggung jawab personal.
Dengan bantuan aplikasi, siswa diajak untuk mengatur jadwal latihan secara mandiri. Mereka belajar pentingnya disiplin dan konsistensi untuk mencapai kebugaran optimal.
4. Integrasi dengan kurikulum PJOK.
Guru dapat mengaitkan penggunaan aplikasi kebugaran dengan capaian pembelajaran seperti “menunjukkan perilaku hidup sehat dan aktif” atau “mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani sesuai kemampuan diri”.

Penerapan pembelajaran PJOK berbasis aplikasi digital dapat dilakukan melalui beberapa langkah berikut:

1. Orientasi digital.
Guru memperkenalkan cara menggunakan aplikasi Strava atau aplikasi kebugaran lain. Siswa diarahkan untuk membuat akun dan memahami fungsi dasar.
2. Perencanaan aktivitas.
Guru menetapkan target latihan, misalnya: jogging 2-3 kali seminggu menggunakan Strava, atau latihan kekuatan menggunakan *Nike Training Club* minimal 15 menit tiap sesi.
3. Pelaksanaan kegiatan.
Siswa melakukan aktivitas secara mandiri di rumah atau komunitas masing-masing, namun tetap terhubung secara digital melalui grup kelas di aplikasi.
4. Pemantauan dan evaluasi.
Guru memeriksa data aktivitas siswa, memberikan umpan balik, dan melakukan refleksi bersama tentang manfaat aktivitas fisik dan perubahan kebugaran yang dirasakan.
5. Apresiasi dan refleksi.
Siswa dengan konsistensi terbaik dapat diberikan penghargaan atau sertifikat digital. Selain itu, kegiatan refleksi membantu mereka menyadari pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup.



Gambar 3. Nike Training Club

Integrasi teknologi ke dalam pembelajaran PJOK memberikan sejumlah dampak positif yang nyata:

1. Meningkatkan partisipasi siswa. Siswa menjadi lebih aktif karena pembelajaran terasa modern dan menarik.
2. Menumbuhkan budaya hidup sehat. Aktivitas olahraga menjadi bagian dari keseharian, bukan sekadar tugas sekolah.
3. Meningkatkan literasi digital. Siswa belajar menggunakan teknologi untuk tujuan positif dan produktif. Selain itu siswa juga belajar membaca hasil atau prestasi dalam kegiatan fisiknya melalui aplikasi kesehatan yang digunakan.
4. Mempermudah penilaian dan dokumentasi. Guru memiliki data akurat yang dapat dijadikan dasar evaluasi kebugaran jasmani siswa.
5. Mendorong kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua. Data kebugaran yang terbuka memungkinkan semua pihak memantau perkembangan siswa secara transparan.

Transformasi pembelajaran PJOK di era digital bukan sekadar tren, melainkan kebutuhan nyata untuk menjawab tantangan zaman. Melalui pemanfaatan aplikasi seperti Strava dan aplikasi kebugaran digital lainnya, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik, interaktif, dan bermakna.

Pembelajaran PJOK tidak lagi terbatas di lapangan, tetapi bisa dilakukan di mana saja, kapan saja, dengan tetap mempertahankan esensi utamanya yakni menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan gaya hidup sehat.

Dengan pendekatan digital yang tepat, PJOK dapat menjadi pelajaran yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mencerdaskan generasi muda agar melek teknologi dan siap menghadapi tantangan dunia modern.



Rizki Syahrul Mubarak, S.Pd.
Guru SMP Negeri 1 Turen