Jurnal Pendidikan Indonesia:
Teori, Penelitian dan Inovasi
ISSN (Online): 2807-3878
DOI: https://doi.org/10.59818/jpi.v6i1.2573
Vol. 6, No.5, September 2026

PEMANFAATAN MEDIA DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

Dewi Runisah[1], Pardiman[2], Ibnu Sina[3], Lailatulnajah[4] & Khairunnisa Anggaraeni Putri[5]
[1,2,3,4,5] Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa
dewi-runisah@gmail.com[1], pardiman727@gmail.com[2], ibnu.sina@gmail.com[3], lailatulnajah20@gmail.com[4]
nisa_anggraeni2@gmail.com[5]

RIWAYAT ARTIKEL
Received : 2026-09-07
Revised : 2026-09-26
Accepted : 2026-09-29

KEYWORDS
Digital media,
Physical and Health Education
Blended learning,
Learning motivation

KATA KUNCI
Media digital,
Pembelajaran PJOK
Blended learning,
Motivasi belajar

ABSTRACT
The use of digital media in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning has become a necessity in the digital era to improve the quality of learning processes and outcomes. This study uses a literature review method to analyze various studies related to the use of digital media in PJOK learning. The analysis results show that digital media plays a significant role in improving students' understanding of the material, motor skills, motivation, and learning engagement. Digital media also supports the implementation of blended learning, allowing students to learn flexibly both face-to-face and online. The main obstacles in the use of digital media are varying teacher competencies and limited infrastructure, including internet access. This study concludes that the integration of digital media in PJOK learning, if planned systematically and supported by teacher competency and adequate facilities, can improve the effectiveness and quality of learning overall. These findings form the basis for the development of innovative, interactive, and student-centered PJOK learning strategies.

ABSTRAK
Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah menjadi kebutuhan di era digital untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) untuk menganalisis berbagai penelitian terkait pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK. Hasil analisis menunjukkan bahwa media digital berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi, keterampilan motorik, motivasi, dan keterlibatan belajar. Media digital juga mendukung penerapan pembelajaran berbasis blended learning, memungkinkan peserta didik belajar secara fleksibel baik secara tatap muka maupun daring. Kendala utama dalam pemanfaatan media digital adalah kompetensi guru yang bervariasi dan keterbatasan sarana prasarana, termasuk akses internet. Studi ini menyimpulkan bahwa integrasi media digital dalam pembelajaran PJOK, jika direncanakan secara sistematis dan didukung oleh kompetensi guru serta fasilitas yang memadai, dapat meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelajaran secara menyeluruh. Temuan ini menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik.

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap, serta nilai-nilai positif seperti sportivitas dan kerja sama. Pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan afektif yang berkontribusi pada pembentukan karakter peserta didik. Oleh karena itu, proses pembelajaran PJOK harus dirancang secara sistematis, inovatif, dan relevan dengan perkembangan peserta didik serta tuntutan zaman.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki karakteristik unik karena memadukan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, serta pola hidup sehat. Namun, pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah masih sering menghadapi berbagai kendala, terutama dalam penyampaian materi secara optimal (Suryobroto, 2017).

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan. Kehadiran berbagai media digital seperti video pembelajaran, aplikasi edukasi, platform pembelajaran daring, dan media interaktif membuka peluang baru dalam proses pembelajaran. Peserta didik saat ini merupakan generasi yang akrab dengan teknologi digital, sehingga pembelajaran yang memanfaatkan media digital dinilai lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan belajar mereka.

Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK dapat membantu guru dalam menyampaikan materi yang bersifat abstrak maupun kompleks. Gerakan teknik dasar olahraga, prinsip latihan kebugaran, serta konsep kesehatan dapat divisualisasikan melalui media video atau animasi sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik. Rink (2010) menyatakan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap keterampilan gerak yang diajarkan.

Salah satu permasalahan utama dalam pembelajaran PJOK adalah keterbatasan sarana dan prasarana pendukung, seperti lapangan, alat olahraga, dan media pembelajaran yang memadai. Kondisi ini menyebabkan guru cenderung menggunakan metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif, sehingga berdampak pada rendahnya minat dan motivasi belajar peserta didik (Rosdiani, 2013).

Selain itu, keterbatasan waktu pembelajaran PJOK di sekolah juga menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal. Materi teori yang berkaitan dengan konsep kesehatan, kebugaran jasmani, dan teknik dasar gerak sering kali kurang mendapat perhatian karena lebih banyak waktu dialokasikan untuk praktik. Akibatnya, pemahaman konseptual peserta didik menjadi kurang mendalam (Samsudin, 2014).

Pemanfaatan media digital, seperti video pembelajaran, animasi gerak, aplikasi kebugaran, dan platform pembelajaran daring, dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Media digital memungkinkan penyajian materi pembelajaran secara visual dan audio, sehingga membantu peserta didik memahami teknik gerakan dan konsep PJOK dengan lebih jelas dan menarik (Mayer, 2009).

Selain membantu pemahaman materi, media digital juga berperan dalam menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan bervariasi. Guru PJOK dapat mengombinasikan pembelajaran praktik di lapangan dengan pembelajaran berbasis digital melalui pendekatan blended learning. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk belajar secara mandiri, mengakses materi kapan saja, serta mengulang materi sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Hal tersebut sejalan dengan tuntutan pembelajaran abad ke-21 yang menekankan fleksibilitas dan kemandirian belajar (Trilling & Fadel, 2009).

Melalui media digital, peserta didik dapat mengamati contoh gerakan yang benar sebelum melakukan praktik di lapangan. Hal ini dapat mengurangi kesalahan gerak, meningkatkan efisiensi waktu pembelajaran, serta mendukung pembelajaran mandiri di luar jam sekolah. Dengan demikian, proses pembelajaran PJOK menjadi lebih efektif dan bermakna (Widodo & Widiastuti, 2020). Pemanfaatan media digital juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang dikemas secara menarik dan interaktif dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga peserta didik lebih antusias dan terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran (Arsyad, 2017).

Media digital dalam pembelajaran PJOK juga memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi dan minat belajar peserta didik. Pembelajaran yang disajikan melalui media digital cenderung lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga dapat mengurangi kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknologi digital dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan dan partisipasi aktif siswa

selama proses pembelajaran (Casey, Goodyear, & Armour, 2017).

Pemanfaatan media digital dalam dunia pendidikan merupakan konsekuensi dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat. Teknologi digital telah mengubah paradigma pembelajaran dari yang bersifat konvensional menjadi lebih modern, interaktif, dan berpusat pada peserta didik. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, guru dituntut untuk mampu mengintegrasikan teknologi ke dalam proses pembelajaran guna meningkatkan kualitas dan efektivitas pembelajaran (UNESCO, 2020).

Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK sejalan dengan kebijakan pendidikan nasional yang menekankan pentingnya penggunaan teknologi dalam proses pembelajaran. Hal ini tercantum dalam Standar Proses Pendidikan yang mendorong guru untuk memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi secara efektif dan efisien sesuai dengan karakteristik mata pelajaran (Permendikbud, 2016).

Di sisi lain, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan kompetensi guru dalam mengembangkan dan menggunakan media digital secara efektif. Tidak semua guru PJOK memiliki latar belakang atau pelatihan yang memadai terkait literasi digital, sehingga pemanfaatan media digital belum optimal dalam proses pembelajaran. Selain keterbatasan kompetensi guru, faktor sarana dan prasarana juga menjadi hambatan dalam penerapan media digital.

Ketersediaan perangkat teknologi, akses internet, serta dukungan kebijakan sekolah sangat memengaruhi keberhasilan pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK. Kondisi ini menyebabkan adanya kesenjangan dalam penerapan pembelajaran berbasis digital antar sekolah. Masih terdapat anggapan bahwa pembelajaran PJOK harus sepenuhnya dilakukan melalui aktivitas fisik secara langsung, sehingga penggunaan media digital dianggap kurang penting. Padahal, media digital tidak dimaksudkan untuk menggantikan aktivitas fisik, melainkan sebagai pelengkap yang dapat memperkaya pengalaman belajar peserta didik.

Kirk (2010) menegaskan bahwa pendidikan jasmani modern perlu mengintegrasikan berbagai pendekatan pembelajaran, termasuk pemanfaatan teknologi, untuk mencapai tujuan pembelajaran secara holistik. Pemanfaatan media digital juga dapat mendukung proses penilaian dan evaluasi dalam pembelajaran PJOK. Guru dapat menggunakan aplikasi digital untuk memantau perkembangan kebugaran, keterampilan motorik, dan pemahaman konsep peserta didik secara lebih sistematis. Selain itu, media digital memungkinkan peserta didik melakukan refleksi terhadap proses dan hasil belajar, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK merupakan kebutuhan yang tidak dapat dihindari di era digital. Diperlukan kajian yang komprehensif untuk memahami bentuk pemanfaatan media digital yang efektif serta dampaknya terhadap proses dan hasil pembelajaran PJOK. Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK menjadi hal yang penting untuk diteliti dan dikembangkan. Integrasi media digital diharapkan mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran, pemahaman materi, motivasi belajar, serta hasil belajar peserta didik secara menyeluruh, sehingga tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara optimal.

2. Tinjauan Literatur

Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran merupakan bagian dari transformasi pendidikan yang dipicu oleh perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Media digital memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih fleksibel, interaktif, dan berpusat pada peserta didik. Dalam konteks pendidikan modern, penggunaan media digital dipandang sebagai sarana strategis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di berbagai mata pelajaran, termasuk PJOK (Arsyad, 2017).

Media digital didefinisikan sebagai alat atau sarana pembelajaran yang berbasis teknologi digital, seperti komputer, perangkat seluler, internet, video, animasi, dan aplikasi pembelajaran. Media ini memiliki kemampuan menyajikan informasi dalam berbagai format, seperti teks, gambar, audio, dan video, sehingga dapat meningkatkan daya tarik dan pemahaman peserta didik (Munir, 2015). Dalam teori pembelajaran multimedia, Mayer (2009) menjelaskan bahwa peserta didik belajar lebih efektif melalui kombinasi kata dan gambar dibandingkan hanya melalui kata-kata saja. Prinsip ini menjadi dasar penggunaan media digital dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam penyampaian materi teknik gerak dan konsep kebugaran jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, pengetahuan, sikap, dan nilai-nilai positif peserta didik. Pembelajaran PJOK menuntut keseimbangan antara aktivitas praktik dan pemahaman teori agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Samsudin, 2014). Namun, pembelajaran PJOK sering menghadapi

berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana prasarana, waktu pembelajaran yang singkat, serta perbedaan kemampuan fisik peserta didik. Kondisi ini dapat menghambat efektivitas pembelajaran jika tidak diimbangi dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat (Rosdiani, 2013).

Media digital dapat membantu guru PJOK dalam menyampaikan materi teori yang berkaitan dengan kesehatan, kebugaran jasmani, dan teknik dasar olahraga. Melalui video pembelajaran dan animasi gerak, peserta didik dapat memahami konsep dan teknik secara visual sebelum melakukan praktik di lapangan (Widodo & Widiastuti, 2020). Penggunaan video pembelajaran dalam PJOK terbukti mampu meningkatkan pemahaman gerak dan keterampilan motorik peserta didik. Video memungkinkan peserta didik untuk mengamati gerakan secara berulang, memperhatikan detail teknik, serta membandingkan gerakan yang dilakukan dengan contoh yang benar (Mayer, 2009). Selain video, aplikasi kebugaran dan platform pembelajaran daring juga mulai banyak dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK. Aplikasi tersebut dapat digunakan untuk memantau aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta memberikan umpan balik terhadap hasil latihan peserta didik (Casey et al., 2017).

Media digital juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Pembelajaran yang dikemas secara interaktif dan variatif dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga peserta didik lebih antusias dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Motivasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, baik dalam aktivitas fisik maupun dalam memahami materi teori. Media digital dapat menjadi stimulus eksternal yang mendorong peningkatan motivasi tersebut (Uno, 2016).

Pemanfaatan media digital juga mendukung pembelajaran mandiri peserta didik. Melalui akses ke materi pembelajaran digital, peserta didik dapat belajar kapan saja dan di mana saja sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran sepanjang hayat. Dalam konteks pembelajaran abad ke-21, literasi digital menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki peserta didik. Pembelajaran PJOK yang memanfaatkan media digital dapat berkontribusi dalam mengembangkan kemampuan literasi digital peserta didik secara terintegrasi (UNESCO, 2020). Guru PJOK memiliki peran penting dalam mengintegrasikan media digital ke dalam pembelajaran. Kompetensi guru dalam memilih, menggunakan, dan mengelola media digital akan sangat menentukan keberhasilan pembelajaran PJOK berbasis teknologi (Suryobroto, 2017). Namun demikian, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK juga menghadapi beberapa tantangan. Tantangan tersebut antara lain keterbatasan akses teknologi, rendahnya kompetensi digital guru, serta kurangnya dukungan sarana dan prasarana di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dan pendampingan bagi guru PJOK agar mampu memanfaatkan media digital secara efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Guru perlu memahami prinsip pedagogis agar penggunaan media digital tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga bermakna secara edukatif.

Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik materi. Media digital tidak dimaksudkan untuk menggantikan aktivitas fisik, melainkan sebagai pendukung untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran (Samsudin, 2014). Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa integrasi media digital dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Selain itu, media digital juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi pembelajaran PJOK. Guru dapat memanfaatkan platform digital untuk memberikan tugas, kuis, dan penilaian secara lebih efisien dan objektif (Casey et al., 2017).

Kebijakan pendidikan nasional juga mendorong pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran. Hal ini tercantum dalam Standar Proses Pendidikan yang menekankan penggunaan teknologi secara efektif dan sesuai dengan karakteristik mata pelajaran (Permendikbud, 2016). Dengan demikian, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK memiliki landasan teoretis dan empiris yang kuat. Media digital berpotensi menjadi solusi atas berbagai permasalahan pembelajaran PJOK serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh. Berdasarkan kajian literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa media digital merupakan komponen penting dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang inovatif, efektif, dan relevan dengan tuntutan zaman. Oleh karena itu, kajian dan penelitian lebih lanjut mengenai pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK perlu terus dikembangkan.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode **studi literatur (literature review)** yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara sistematis berbagai hasil penelitian terkait pemanfaatan media digital

dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, pendekatan, serta temuan empiris dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

Sumber data penelitian berasal dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data elektronik seperti Google Scholar, ERIC, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan meliputi *media digital*, *digital learning*, *physical education*, *physical education learning*, dan *pembelajaran PJOK*, baik secara tunggal maupun dalam kombinasi untuk memperoleh artikel yang relevan (Snyder, 2019).

Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi: (1) artikel yang membahas pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK atau pendidikan jasmani, (2) artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah bereputasi dan melalui proses *peer review*, (3) artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, dan (4) artikel yang tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*). Artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian atau bersifat non-ilmiah dikeluarkan dari analisis (Kitchenham & Charters, 2007).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi artikel berdasarkan kata kunci, penyaringan judul dan abstrak, penelaahan teks lengkap, serta penentuan artikel yang layak dianalisis. Tahapan ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki kualitas ilmiah yang memadai (Petticrew & Roberts, 2006). Artikel yang terpilih kemudian diklasifikasikan berdasarkan beberapa aspek, antara lain jenis media digital yang digunakan, konteks pembelajaran PJOK, metode penelitian yang diterapkan, serta temuan utama penelitian. Pengelompokan ini bertujuan untuk memudahkan proses analisis dan sintesis data sehingga diperoleh gambaran yang terstruktur mengenai pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK.

Teknik analisis data yang digunakan adalah **analisis isi (content analysis)**. Analisis dilakukan dengan cara mengkaji secara mendalam isi artikel untuk mengidentifikasi pola, tema, persamaan, dan perbedaan temuan penelitian terkait pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK. Hasil analisis kemudian disintesis secara deskriptif dan naratif untuk menjawab tujuan penelitian (Krippendorff, 2019). Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui pemilihan sumber yang kredibel, relevan, dan mutakhir, serta dengan melakukan perbandingan antarartikel untuk memastikan konsistensi temuan. Dengan demikian, hasil studi literatur ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang valid dan dapat dijadikan dasar dalam pengembangan pembelajaran PJOK berbasis media digital.

4. Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis terhadap berbagai artikel jurnal nasional dan internasional, ditemukan bahwa pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK semakin banyak diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan. Media digital digunakan sebagai sarana pendukung pembelajaran untuk menyampaikan materi teori, teknik dasar olahraga, serta konsep kesehatan. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan perhatian terhadap integrasi teknologi digital dalam pembelajaran PJOK.

Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis media digital yang paling sering digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah video pembelajaran. Video digunakan untuk menampilkan contoh gerakan teknik dasar olahraga, latihan kebugaran jasmani, dan simulasi aktivitas fisik. Penggunaan video memungkinkan peserta didik untuk mengamati gerakan secara berulang sehingga membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi yang diajarkan.

Selain video pembelajaran, aplikasi berbasis digital juga banyak dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK. Aplikasi kebugaran dan aplikasi pembelajaran interaktif digunakan untuk memantau aktivitas fisik, latihan kebugaran, serta pemahaman konsep peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi digital dapat membantu peserta didik belajar secara mandiri dan meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan.

Platform pembelajaran daring juga menjadi salah satu media digital yang dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK. Platform ini digunakan untuk menyampaikan materi teori, memberikan tugas, serta melakukan diskusi secara daring. Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa pemanfaatan platform pembelajaran daring memberikan fleksibilitas waktu dan tempat bagi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil kajian menunjukkan bahwa pemanfaatan media digital berdampak positif terhadap aspek kognitif peserta didik. Peserta didik yang mengikuti pembelajaran PJOK dengan dukungan media digital menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap konsep kebugaran jasmani, teknik dasar olahraga, dan materi kesehatan. Media digital membantu

memperjelas materi yang sebelumnya sulit dipahami melalui metode konvensional.

Selain aspek kognitif, hasil analisis juga menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan minat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Media digital membuat pembelajaran lebih menarik dan interaktif, sehingga peserta didik lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran. Beberapa penelitian melaporkan bahwa peserta didik menjadi lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran ketika media digital digunakan.

Pemanfaatan media digital juga berdampak pada peningkatan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pembelajar aktif yang dapat mengakses materi, mengulang pembelajaran, dan melakukan refleksi secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa media digital mendukung pembelajaran yang berpusat pada peserta didik.

Hasil kajian menunjukkan bahwa media digital mendukung penerapan pembelajaran PJOK berbasis blended learning. Pembelajaran yang mengombinasikan aktivitas fisik secara langsung dengan pembelajaran digital dinilai lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih komprehensif.

Namun demikian, hasil analisis juga menunjukkan adanya kendala dalam pemanfaatan media digital pada pembelajaran PJOK. Kendala tersebut meliputi keterbatasan kompetensi digital guru, kurangnya fasilitas teknologi, serta akses internet yang belum merata. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kendala tersebut menyebabkan pemanfaatan media digital belum dilakukan secara optimal. Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap proses dan hasil pembelajaran. Meskipun masih terdapat berbagai kendala, integrasi media digital memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK apabila didukung oleh kompetensi guru, sarana prasarana yang memadai, serta perencanaan pembelajaran yang baik.

5. Pembahasan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa media digital memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi PJOK. Video pembelajaran dan animasi digital memungkinkan peserta didik mengamati gerakan olahraga secara rinci dan berulang, sehingga meningkatkan keterampilan motorik dan pemahaman teknik olahraga. Temuan ini sejalan dengan Rink (2010) yang menekankan bahwa visualisasi gerak melalui media digital dapat mempercepat pemahaman keterampilan jasmani, terutama pada gerakan yang kompleks.

Selain aspek kognitif, penggunaan media digital juga berdampak pada peningkatan motivasi dan minat belajar peserta didik. Media interaktif yang menyajikan materi secara menarik dan menantang mampu mengurangi kejenuhan dan meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Casey, Goodyear, & Armour (2017) menekankan bahwa integrasi teknologi digital dalam pendidikan jasmani mendorong pembelajaran yang lebih aktif dan partisipatif, sehingga peserta didik lebih terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Pemanfaatan media digital mendukung penerapan pembelajaran berbasis blended learning, yang menggabungkan aktivitas fisik langsung dengan pembelajaran digital. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk belajar secara fleksibel, mengulang materi sesuai kebutuhan, dan mengakses sumber belajar kapan saja. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran abad ke-21 yang menekankan kemandirian belajar dan penguasaan literasi digital (Trilling & Fadel, 2009).

Meski demikian, keberhasilan pemanfaatan media digital dalam pembelajaran PJOK sangat bergantung pada kompetensi guru dan sarana prasarana yang tersedia. Guru dituntut untuk memiliki literasi digital yang memadai agar dapat memilih media yang tepat, merancang strategi pembelajaran efektif, serta memanfaatkan teknologi secara optimal. Tanpa dukungan kompetensi guru dan fasilitas yang memadai, media digital cenderung tidak memberikan dampak signifikan terhadap pembelajaran (Kirk, 2010).

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Media digital, seperti video pembelajaran, aplikasi interaktif, dan platform daring, terbukti dapat memperkuat pemahaman peserta didik terhadap materi teknik dasar olahraga, kebugaran jasmani, dan konsep kesehatan. Penggunaan media digital juga membantu peserta didik mengamati gerakan secara visual dan berulang, sehingga meningkatkan keterampilan motorik dan ketepatan gerakan. Selain meningkatkan

aspek kognitif, media digital terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik.

Pembelajaran yang disajikan secara interaktif dan menarik melalui media digital mendorong partisipasi aktif peserta didik, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan minat belajar. Integrasi media digital juga memungkinkan penerapan pembelajaran berbasis blended learning, sehingga peserta didik dapat belajar secara fleksibel, baik secara tatap muka maupun daring.

Keberhasilan pemanfaatan media digital sangat bergantung pada kompetensi guru dan ketersediaan sarana prasarana yang memadai. Guru harus memiliki literasi digital yang cukup untuk merancang strategi pembelajaran yang tepat dan memilih media yang sesuai. Selain itu, dukungan fasilitas teknologi dan akses internet menjadi faktor penting agar pembelajaran PJOK berbasis media digital dapat diterapkan secara optimal. Media digital dalam pembelajaran PJOK bukanlah pengganti aktivitas fisik, melainkan pelengkap yang memperkaya proses pembelajaran. Integrasi media digital yang tepat dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan demikian, media digital menjadi strategi yang efektif untuk mewujudkan pembelajaran PJOK yang inovatif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik.

7. Referensi

Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran.* Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases.* Routledge.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering.* EBSE Technical Report.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah. (2016).

Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide.* Blackwell Publishing.

Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning* (6th ed.). McGraw-Hill.

Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.* Bandung: Alfabeta.

Samsudin. (2014). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta: Prenadamedia Group.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333–339. doi:10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times.* Jossey-Bass.

UNESCO. (2020). *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action.* Paris: UNESCO Publishing.

Widodo, A., & Widiastuti. (2020). Pemanfaatan media digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16*(2), 85–94.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open accesspublication under the terms and conditions of the CreativeCommons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).