



Analisis Kebutuhan Media Pembelajaran Digital Dalam Pendidikan Jasmani **Analysis Of Digital Learning Media In Physical Education**

Ery Prima Ngandhika^{1,*}, Jamaludin Yusuf², M. Erika Rachman³

¹Universitas Muhammdiyah Pekajangan Pekalongan, Jl. Raya Pekajangan No. 87, Kec. Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah 51172., Indonesia

¹ eryprima@umpp.ac.id*; ² jamaludinyusuf@umpp.ac.id; ³erikaman@umpp.ac.id

Info Artikel

Submit	Diterima	Revisi	Diterbitkan
26 Januari 2026	27 Januari 2026	10 Februari 2026	12 Februari 2026

Korespondensi*

Nama	Ery Prima Ngandhika
Afiliasi	Universitas Muhammaidyah Pekajangan Pekalongan

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mendorong transformasi pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK) dari pendekatan konvensional menuju pembelajaran yang lebih interaktif dan kontekstual. Namun demikian, pemanfaatan media pembelajaran digital dalam PJOK masih menghadapi berbagai tantangan, baik dari aspek kesesuaian media dengan kebutuhan peserta didik maupun kesiapan ekosistem pembelajaran. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan media pembelajaran digital dalam pendidikan jasmani berdasarkan kajian pustaka terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan menelaah artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik media pembelajaran digital, pendidikan jasmani, dan literasi fisik. Hasil kajian menunjukkan bahwa media pembelajaran digital dibutuhkan untuk mendukung visualisasi teknik gerak, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat literasi fisik peserta didik. Bentuk media yang paling banyak direkomendasikan meliputi video pembelajaran, aplikasi latihan kebugaran, dan media interaktif berbasis multimedia. Hambatan utama yang diidentifikasi dalam literatur meliputi keterbatasan akses teknologi, kompetensi digital pendidik, serta minimnya integrasi media digital dalam kurikulum PJOK. Kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan media pembelajaran digital yang relevan dan kontekstual dalam pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Media, Pembelajaran, Pendidikan Jasmani

Abstract

The development of digital technology has driven the transformation of physical education learning from conventional approaches to more interactive and contextual learning. However, the use of digital learning media in physical education still faces various challenges, both in terms of the media's suitability to student needs and the readiness of the learning ecosystem. This article aims to analyze the need for digital learning media in physical education based on a literature review of previous research results. The method used is a literature review, examining national and international journal articles relevant to the topics of digital learning media, physical education, and physical literacy. The results indicate that digital learning media are needed to support visualization of movement techniques, increase learning motivation, and strengthen students physical education literacy. The most frequently

recommended forms of media include instructional videos, fitness training applications, and multimedia-based interactive media. The main obstacles identified in the literature include limited access to technology, educators' digital competencies, and the minimal integration of digital media into the physical education curriculum. This study is expected to provide a conceptual basis for the development of relevant and contextual digital learning media in physical education.

Keyword: Media, Learning, Physical Education

PENDAHULUAN (Introduction)

Transformasi digital dalam dunia pendidikan telah membawa perubahan signifikan terhadap proses pembelajaran di berbagai bidang, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Sulistianta H, 2024). Pembelajaran PJOK yang selama ini identik dengan aktivitas fisik langsung di lapangan mulai diarahkan untuk memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana pendukung pembelajaran. Media pembelajaran digital seperti video tutorial, aplikasi pembelajaran, dan platform interaktif dinilai mampu meningkatkan motivasi, pemahaman konsep, serta keterlibatan aktif peserta didik (Tumaloto EH, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa karakteristik peserta didik saat ini tidak terlepas dari penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menuntut guru PJOK untuk mengadaptasi strategi pembelajaran agar selaras dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Namun, pemanfaatan media pembelajaran digital dalam PJOK masih menghadapi berbagai kendala, mulai dari keterbatasan media yang sesuai dengan karakteristik materi PJOK hingga kesiapan guru dan sarana pendukung di sekolah (Hasmyati, 2025).

Manfaat utama media dalam pembelajaran PJOK adalah mempermudah pemahaman gerakan kompleks, meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa, serta mengurangi risiko cedera melalui demonstrasi visual yang jelas. Penggunaan media (seperti video, aplikasi TIK, atau alat peraga) mengubah pembelajaran abstrak menjadi lebih konkret dan menyenangkan. Penggunaan media dalam pembelajaran PJOK juga mampu meningkatkan pemahaman gerak, media audio-visual (video) membantu siswa memahami teknik gerakan kompleks secara lambat dan terperinci. Disamping itu, media juga dapat meningkatkan minat dan motivasi, media yang bervariasi menghilangkan kebosanan, membuat pembelajaran PJOK lebih menarik dan menyenangkan, sehingga memotivasi siswa untuk aktif bergerak. Efisiensi dan efektivitas pembelajaran dengan mempercepat pemahaman materi dan memaksimalkan waktu pertemuan. Penggunaan media dengan simulasi visual atau video, siswa memahami posisi tubuh yang benar sebelum mempraktikkannya, sehingga mencegah cedera. Siswa dapat mengulang materi untuk dipelajari lagi di luar jam pelajaran sehingga pembelajaran menjadi lebih mandiri dan fleksibel. Integrasi teknologi (seperti media digital) meningkatkan keterampilan fisik sekaligus sportivitas dan kerjasama siswa dalam membangun keterampilan motorik & afektif. Media dapat menghadirkan contoh olahraga yang alatnya tidak tersedia atau lingkungannya berbahaya untuk dipraktikkan langsung, sehingga dapat mengatasi keterbatasan sarana saat pembelajaran di sekolah (Purnama & Hidayah, 2021).

Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada pengembangan atau uji efektivitas media tertentu dalam pembelajaran PJOK. Sementara itu, kajian yang secara khusus menganalisis kebutuhan media pembelajaran digital sebagai dasar konseptual pengembangan media masih relatif terbatas. Oleh karena itu, artikel ini memfokuskan kajian pada analisis kebutuhan media pembelajaran digital dalam pendidikan jasmani berdasarkan sintesis hasil-hasil penelitian terdahulu.

METODE (The Method)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (*literature review*) dengan tujuan menganalisis dan mensintesis temuan penelitian terdahulu terkait kebutuhan media pembelajaran digital dalam pendidikan jasmani (Greve S, 2022).

Sumber data berupa artikel jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir dan relevan dengan topik media pembelajaran digital, pendidikan jasmani, serta literasi fisik (Davies R, Smith L, 2022). Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data jurnal daring dan sumber ilmiah terbuka menggunakan kata kunci antara lain *media pembelajaran digital*, *pendidikan jasmani*, *physical education*, dan *physical literacy*.

Artikel yang dianalisis dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu membahas pemanfaatan atau kebutuhan media digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola kebutuhan media, bentuk dan fitur media yang direkomendasikan, serta hambatan implementasi media pembelajaran digital dalam PJOK.

HASIL DAN PEMBAHASAN (The Results of Study)

Kebutuhan Media Pembelajaran Digital dalam PJOK

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa media pembelajaran digital dibutuhkan sebagai sarana pendukung pembelajaran PJOK untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi, khususnya materi yang berkaitan dengan teknik gerak dan kebugaran jasmani. Literatur menunjukkan bahwa visualisasi gerak melalui media digital membantu peserta didik memahami konsep gerak secara lebih jelas dibandingkan penjelasan verbal semata (Haryono B, 2022).

Penggunaan media dalam pembelajaran PJOK juga mampu meningkatkan pemahaman gerak, media audio-visual (video) membantu siswa memahami teknik gerakan kompleks secara lambat dan terperinci. Disamping itu, media juga dapat meningkatkan minat dan motivasi, media yang bervariasi menghilangkan kebosanan, membuat pembelajaran PJOK lebih menarik dan menyenangkan, sehingga memotivasi siswa untuk aktif bergerak. Efisiensi dan efektivitas pembelajaran dengan mempercepat pemahaman materi dan memaksimalkan waktu pertemuan. Penggunaan media dengan simulasi visual atau video, siswa memahami posisi tubuh yang benar sebelum mempraktikkannya, sehingga mencegah cedera. Siswa dapat mengulang materi untuk dipelajari lagi di luar jam pelajaran sehingga pembelajaran menjadi lebih mandiri dan fleksibel. Integrasi teknologi (seperti media digital) meningkatkan keterampilan fisik sekaligus sportivitas dan kerjasama siswa dalam membangun keterampilan motorik & afektif. Media dapat menghadirkan contoh olahraga yang alatnya tidak tersedia atau lingkungannya berbahaya untuk dipraktikkan langsung, sehingga dapat mengatasi keterbatasan sarana saat pembelajaran di sekolah.

Bentuk dan Fitur Media yang Direkomendasikan

Berbagai penelitian merekomendasikan penggunaan video pembelajaran, aplikasi latihan kebugaran, serta media interaktif sebagai bentuk media digital yang relevan dalam PJOK. Fitur yang dianggap penting meliputi visualisasi gerak yang akurat, panduan latihan yang sistematis, serta evaluasi kebugaran yang mudah dipahami oleh peserta didik.

Hambatan Implementasi Media Digital

Kajian literatur juga mengungkapkan adanya hambatan dalam implementasi media pembelajaran digital, seperti keterbatasan infrastruktur teknologi, kompetensi digital guru, serta minimnya dukungan kebijakan sekolah. Hambatan ini menunjukkan bahwa integrasi media digital dalam PJOK memerlukan kesiapan sistem pembelajaran secara berlanjut dan menyeluruh.

Implikasi terhadap Literasi Fisik

Media pembelajaran digital berpotensi mendukung pengembangan literasi fisik peserta didik, yang mencakup motivasi, kompetensi motorik, pengetahuan gerak, dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik. Media digital yang dirancang secara kontekstual dapat mendorong peserta

didik untuk lebih aktif dan reflektif terhadap aktivitas fisik yang dilakukan baik di sekolah ataupun di rumah.

SIMPULAN (Conclusion)

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran digital merupakan kebutuhan penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Media digital dibutuhkan untuk mendukung visualisasi gerak, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat literasi fisik peserta didik. Namun, implementasi media pembelajaran digital dalam PJOK masih menghadapi berbagai hambatan yang perlu diatasi melalui peningkatan kompetensi pendidik, penyediaan sarana pendukung, serta integrasi media digital dalam kurikulum. Kajian ini dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan media pembelajaran digital yang relevan dan berkelanjutan dalam pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- Al-Qur'an dan Hadis Menjaga Amanah Tubuh dan Kesehatan, hadis riwayat Bukhari dan Muslim No. 2664. (baznaskotasukabumi.com/news/ketika-tubuh-berbicara/, diakses 20 desember)
- Aksir MI. Utilizing digital technology in physical education. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Rakyat*. 2025.
- Casey A, Goodyear VA. Digital technologies and learning in physical education: pedagogical cases. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2015.
- Davies R, Smith L, Brown T. Digital technology in physical education: systematic review of research from 2009 to 2020. *Physical Education Review*. 2022.
- Goodyear VA, Armour KM. Young people, social media and health. *Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport*. 2019.
- Greve S. Use of digital media in physical education. *European Journal of Physical Education*. 2022.
- Haryono B. Penggunaan media pembelajaran PJOK. *Wacana Akademika*. 2022.
- Hasmyati. Technology integration in physical education. *Jurnal Pendidikan Jasmani Riset*. 2025.
- Kirk D. Physical education futures. *Routledge*. 2018.
- Muhammadiyah. (2016). *Pedoman Hidup Islami Warga Muhammadiyah*. Yogyakarta: PP Muhammadiyah
- Nopembri S. Digital tech in physical education learning. *Jurnal Olahraga*. 2022.
- Nugraha NB. Pengembangan media interaktif PJOK. *Pixel: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*. 2024.

Optimization of learning physical education in digital era. *International Journal of Sports Science*. 2024.

Sulistianta H. Physical education learning media: How important is it? *Turkish Journal of Kinesiology*. 2024.

Purnama, Y., & Hidayah, D. F. (2021). *PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim*. 4(1), 8–13.

Tumaloto EH. Edukasi penggunaan media pembelajaran digital dan AR. *Lamahu: Jurnal Pendidikan*. 2024.

Whitehead M. Physical literacy across the world. *Routledge*. 2019.