

Ubaedi | Febriansyah | Rizky Firnanda
Subhan Syifa Saefurahman
Bunga Cahya Camila | Dzakiyyah Rahma

PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL

KONSEP, STRATEGI, DAN IMPLEMENTASI



PENDIDIKAN JASMANI

DI ERA DIGITAL

Konsep, Strategi, Dan Implementasi

Ubaedi
Febriansyah
Rizky Firnanda
Subhan Syifa Saefurahman
Bunga Cahya Camila
Dzakiyyah Rahma



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL

Konsep, Strategi, Dan Implementasi

Copyright @2026 by Ubaedi, dkk

All rights reserved

PENERBIT KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) **NO. IKAPI 279/JTI/2021**

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) **081357517526 (Tlpn/WA)**

Penulis

Ubaedi

Febriansyah

Rizky Firnanda

Subhan Syifa Saefurahman

Bunga Cahya Camila

Dzakiyyah Rahma

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Lailatul Nur Ula

Editor Naskah

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

ISBN

978-634-278-195-1

15,5 x 23 cm, vi + 102 halaman

Cetakan ke-1, Maret 2026

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di

DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas izin-Nya buku berjudul "**PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL: Konsep, Strategi, dan Implementasi**" ini bisa selesai dan sampai di tangan Anda.

Buku ini lahir dari sebuah keresahan sekaligus harapan. Kita semua tahu bahwa di zaman sekarang, teknologi sudah masuk ke segala lini, termasuk ke lapangan olahraga di sekolah. Namun, keberhasilan teknologi di sekolah bukan cuma soal punya alat canggih atau sinyal kencang, melainkan tentang bagaimana kreativitas kita sebagai guru dalam mengolahnya agar pelajaran jadi lebih seru dan bermakna.

Di dalam buku ini, mencoba mengulas banyak hal—mulai dari dasar-dasar Penjas, pentingnya melek digital bagi guru, cara memanfaatkan aplikasi untuk mengajar dan menilai siswa, sampai cerita nyata dari pengalaman di lapangan.

Akhir kata, buku ini tidak sekadar menjadi pajangan di rak, tapi bisa menjadi teman diskusi yang bermanfaat. Semoga apa yang saya tulis di sini bisa memicu lahirnya ide-ide baru yang lebih kreatif agar anak-anak didik kita tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan punya karakter kuat.

Selamat membaca dan teruslah berinovasi!

Penulis

DAFTAR ISI

	KATA PENGANTAR.....	i
	DAFTAR ISI	iii
BAB	TRANSFORMASI PENDIDIKAN JASMANI DI ERA	
1	DISRUPSI.....	1
	1.1 Pendahuluan.....	1
	1.2 Konteks Pendidikan Jasmani di Era Digital	3
	1.3 Realitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Indonesia	5
	1.4 Permasalahan dan Tantangan Guru Pendidikan Jasmani.....	6
	1.5 Urgensi Kreativitas Guru dalam Integrasi Teknologi Digital	6
	1.6 Sistematika Penulisan Buku	7
BAB	REVISITING PENJAS: FILOSOFI, GERAK, DAN	
2	KARAKTER	9
	2.1 Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Filosofis dan Pendidikan Nasional	9
	2.2 Pendidikan Jasmani sebagai Pendidikan Melalui Gerak dan Pengalaman	11
	2.3 Tujuan, Fungsi, dan Peran Strategis Pendidikan Jasmani di Sekolah.....	12
	2.4 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani dalam Konteks Sekolah Indonesia	13
	2.5 Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani	15
	2.6 Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Pengembangan Karakter	16
	2.7 Implikasi Hakikat Pendidikan Jasmani terhadap Peran Guru dan Integrasi Teknologi Digital	18

BAB	LANDSKAP TEKNOLOGI DALAM DUNIA	
3	PENDIDIKAN	19
3.1	Transformasi Teknologi Digital dalam Dunia Pendidikan.....	19
3.2	Konsep dan Karakteristik Teknologi Digital dalam Pembelajaran.....	20
3.3	Perkembangan Teknologi Digital dalam Sistem Pendidikan Indonesia.....	21
3.4	Teknologi Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	22
3.5	Platform dan Media Digital yang Relevan untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani	23
3.6	Literasi Digital Guru Pendidikan Jasmani	24
3.7	Tantangan dan Risiko Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pendidikan Jasmani	25
3.8	Implikasi Perkembangan Teknologi Digital terhadap Pembelajaran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani.....	26
BAB	MENJADI GURU KREATIF DAN ADAPTIF	29
4	4.1 Pengertian dan Hakikat Kreativitas Guru	29
4.2	Kreativitas Guru dalam Perspektif Pendidikan.....	30
4.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kreativitas Guru	31
4.4	Karakteristik Guru Pendidikan Jasmani yang Kreatif	33
4.5	Kreativitas Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	35
4.6	Kreativitas Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	38
BAB	INTEGRASI TEKNOLOGI DALAM PENJAS	41
5	5.1 Konsep dan Perkembangan Teknologi Digital dalam Pendidikan Jasmani.....	41
5.2	Jenis Teknologi Digital yang Digunakan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	43
5.3	Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Teknologi Digital.....	46
5.4	Integrasi Teknologi Digital dalam Aktivitas Praktik Gerak	48
5.5	Peran Guru dalam Mengelola Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Digital	50

BAB	TOOLKIT DIGITAL: MEDIA, APLIKASI, DAN PLATFORM.....	53
6	6.1 Media Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	53
	6.2 Video Pembelajaran dan Analisis Gerak dalam Pendidikan Jasmani.....	55
	6.3 Aplikasi Kebugaran dan Aktivitas Fisik sebagai Media Pembelajaran.....	57
	6.4 Platform Pembelajaran Daring untuk Pendidikan Jasmani.....	59
	6.5 Kriteria Pemilihan Media dan Aplikasi Digital untuk Pendidikan Jasmani.....	61
BAB	REVOLUSI EVALUASI DAN ASESMEN BERBASIS DIGITAL.....	65
7	7.1 Hakikat Evaluasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	65
	7.2 Prinsip Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Digital	67
	7.3 Bentuk Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Teknologi Digital.....	69
	7.4 Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Penilaian Keterampilan Gerak	71
	7.5 Tantangan dan Solusi dalam Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Digital	73
BAB	PENGGABUNGAN TEKNOLOGI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH.....	77
8	8.1 Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Digital	77
	8.2 Contoh Implementasi Teknologi Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	79
	8.4 Penerapan Teknologi Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	81

BAB	TANTANGAN DAN STRATEGI PENGEMBANGAN MASA	
9	DEPAN PENJAS DIGITAL.....	85
9.1	Tantangan Integrasi Teknologi Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	85
9.2	Hambatan Struktural dan Kultural dalam Implementasi Teknologi Digital.....	87
9.3	Strategi Pengembangan Integrasi Teknologi Digital dalam Pendidikan Jasmani.....	89
9.4	Peran Lembaga Pendidikan dan Pemerintah dalam Mendukung Integrasi Teknologi Digital.....	91
BAB	PENUTUP	95
10		
	DAFTAR PUSTAKA.....	99
	BIODATA PENULIS.....	101

BAB

1

TRANSFORMASI PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DISRUPSI

1.1 Pendahuluan

Perkembangan dunia pendidikan pada abad ke-21 ditandai oleh perubahan yang sangat cepat dan kompleks, terutama sebagai dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi digital. Perubahan tersebut tidak hanya memengaruhi cara manusia berkomunikasi dan mengakses informasi, tetapi juga membawa implikasi besar terhadap proses pembelajaran di sekolah. Pendidikan tidak lagi dapat diselenggarakan dengan pendekatan konvensional yang berpusat pada guru dan mengandalkan metode ceramah semata, melainkan dituntut untuk beradaptasi dengan karakteristik peserta didik yang hidup di era digital.

Peserta didik saat ini tumbuh dalam lingkungan yang akrab dengan teknologi digital, seperti gawai, internet, media sosial, dan berbagai aplikasi digital. Kondisi ini membentuk pola pikir, cara belajar, serta gaya hidup yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Oleh karena itu, dunia pendidikan dituntut untuk merespons perubahan tersebut dengan menghadirkan pembelajaran yang relevan, menarik, dan bermakna. Guru sebagai ujung tombak pelaksanaan pendidikan memiliki peran strategis dalam merancang

dan melaksanakan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan zaman.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, tantangan tersebut semakin kompleks karena harus disesuaikan dengan kebijakan pendidikan nasional, karakteristik peserta didik, serta kondisi sarana dan prasarana yang beragam. Kurikulum Merdeka, misalnya, memberikan ruang yang lebih luas bagi guru untuk berinovasi dan berkreasi dalam pembelajaran. Guru didorong untuk mengembangkan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, kontekstual, serta mampu menumbuhkan kompetensi abad ke-21, seperti berpikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki karakteristik unik dalam sistem pendidikan. Pendidikan Jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter, pengembangan keterampilan sosial, serta penanaman nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, dan kerja sama. Melalui aktivitas jasmani yang terencana, peserta didik diajak untuk belajar secara aktif melalui pengalaman langsung.

Namun, dalam Pendidikan Jasmani seringkali dipandang sebagai mata pelajaran yang kurang penting dibandingkan mata pelajaran akademik lainnya. Pembelajaran Pendidikan Jasmani masih kerap diidentikkan dengan aktivitas bermain tanpa perencanaan yang matang, minim inovasi, dan kurang memanfaatkan perkembangan teknologi. Persepsi ini berdampak pada rendahnya perhatian terhadap kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, baik dari segi perencanaan, pelaksanaan, maupun evaluasi pembelajaran.

Di sisi lain, kemajuan teknologi digital sebenarnya membuka peluang besar bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Teknologi digital dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, alat bantu demonstrasi gerak, sarana refleksi dan evaluasi, serta wahana komunikasi antara guru dan peserta didik. Penggunaan video pembelajaran, aplikasi kebugaran, platform pembelajaran daring,

hingga perangkat wearable technology dapat memperkaya pengalaman belajar peserta didik dalam Pendidikan Jasmani.

Pemanfaatan teknologi digital dalam Pendidikan Jasmani tentu tidak dapat dilakukan secara sembarangan. Guru perlu memiliki kreativitas dan pemahaman yang memadai agar integrasi teknologi digital tidak menghilangkan esensi aktivitas fisik sebagai inti dari Pendidikan Jasmani. Teknologi harus diposisikan sebagai alat bantu yang mendukung pembelajaran, bukan sebagai pengganti aktivitas jasmani itu sendiri. Oleh karena itu, kreativitas guru menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan integrasi teknologi digital dalam pembelajaran dan evaluasi Pendidikan Jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu panduan yang komprehensif dan aplikatif bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengintegrasikan teknologi digital secara kreatif dan efektif. Panduan tersebut diharapkan dapat membantu guru dalam memahami konsep dasar, memilih media dan platform yang tepat, serta merancang pembelajaran dan evaluasi yang sesuai dengan karakteristik Pendidikan Jasmani. Buku ini disusun sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut, khususnya dalam konteks pendidikan di Indonesia.

1.2 Konteks Pendidikan Jasmani di Era Digital

Era digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Digitalisasi pendidikan ditandai dengan semakin luasnya pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran, baik sebagai media, sumber belajar, maupun sarana evaluasi. Perubahan ini menuntut adanya transformasi paradigma pembelajaran dari yang semula berpusat pada guru menuju pembelajaran yang berpusat pada peserta didik.

Dalam konteks Pendidikan Jasmani, kehadiran era digital menghadirkan dinamika yang unik. Di satu sisi, peserta didik hidup dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi digital, seperti telepon pintar, internet, media sosial, dan berbagai aplikasi berbasis

digital. Kondisi ini memengaruhi gaya hidup peserta didik yang cenderung lebih sedentary, kurang bergerak, dan lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar. Fenomena ini berimplikasi langsung terhadap menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik serta meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan.

Di sisi lain, era digital juga membuka peluang besar bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Teknologi digital dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu untuk meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran, memperkaya variasi metode pembelajaran, serta meningkatkan kualitas evaluasi. Guru Pendidikan Jasmani dapat memanfaatkan video pembelajaran untuk mendemonstrasikan teknik gerak, aplikasi kebugaran untuk memantau aktivitas fisik peserta didik, serta platform pembelajaran daring untuk memberikan materi pendukung dan refleksi pembelajaran.

Pemanfaatan teknologi digital dalam Pendidikan Jasmani perlu dilakukan secara bijak dan proporsional. Teknologi tidak boleh menggantikan aktivitas fisik sebagai inti pembelajaran, melainkan berfungsi sebagai pendukung yang memperkuat proses belajar. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk memiliki kemampuan literasi digital yang memadai serta kreativitas dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran tanpa menghilangkan esensi gerak.

Dalam konteks kebijakan pendidikan di Indonesia, integrasi teknologi digital juga sejalan dengan arah pengembangan Kurikulum Merdeka yang menekankan fleksibilitas, kreativitas, dan pembelajaran kontekstual. Guru diberikan ruang untuk mengembangkan pembelajaran yang inovatif sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Pendidikan Jasmani memiliki peluang besar untuk memanfaatkan kebijakan ini dalam mengembangkan pembelajaran berbasis teknologi yang tetap berorientasi pada aktivitas jasmani.

1.3 Realitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Indonesia

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah Indonesia menunjukkan kondisi yang sangat beragam. Perbedaan kondisi geografis, ketersediaan sarana dan prasarana, serta kompetensi guru menjadi faktor yang memengaruhi kualitas pembelajaran. Di beberapa sekolah, Pendidikan Jasmani telah dikelola secara baik dengan perencanaan yang matang dan metode pembelajaran yang variatif. Namun, di banyak sekolah lainnya, pembelajaran Pendidikan Jasmani masih menghadapi berbagai keterbatasan.

Salah satu realitas yang sering ditemui adalah rendahnya variasi metode pembelajaran. Pembelajaran Pendidikan Jasmani masih sering dilakukan dengan pola yang sama dari waktu ke waktu, sehingga kurang mampu menumbuhkan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik. Guru cenderung menggunakan pendekatan konvensional tanpa memanfaatkan media pembelajaran yang beragam. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kualitas pengalaman belajar peserta didik.

Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani masih tergolong rendah. Banyak guru yang belum memanfaatkan teknologi secara optimal karena keterbatasan pengetahuan, keterampilan, maupun akses terhadap sarana pendukung. Masih terdapat anggapan bahwa teknologi digital tidak relevan dengan karakteristik Pendidikan Jasmani yang menekankan aktivitas fisik. Persepsi ini menjadi salah satu penghambat inovasi dalam pembelajaran.

Alokasi waktu Pendidikan Jasmani yang relatif terbatas menuntut guru untuk mampu mengelola pembelajaran secara efektif dan efisien. Dalam kondisi ini, pemanfaatan teknologi digital dapat menjadi solusi untuk mengoptimalkan waktu pembelajaran, misalnya melalui pemberian materi pendukung dan tugas refleksi secara daring.

1.4 Permasalahan dan Tantangan Guru Pendidikan Jasmani

Guru Pendidikan Jasmani menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan dalam melaksanakan pembelajaran di era digital. Salah satu tantangan utama adalah tuntutan untuk terus beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan kebijakan pendidikan. Guru dituntut untuk tidak hanya menguasai materi pembelajaran, tetapi juga mampu memanfaatkan teknologi digital secara kreatif dan inovatif.

Tantangan lainnya adalah keterbatasan kompetensi digital sebagian guru. Tidak semua guru memiliki latar belakang dan pengalaman yang memadai dalam penggunaan teknologi digital. Kondisi ini memerlukan adanya upaya peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan dan pendampingan yang berkelanjutan. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan pemangku kepentingan juga menjadi faktor penting dalam mendorong pemanfaatan teknologi digital.

Guru Pendidikan Jasmani juga menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan aktivitas fisik. Integrasi teknologi digital yang tidak tepat dapat mengurangi porsi aktivitas gerak peserta didik. Oleh karena itu, guru perlu memiliki pemahaman yang mendalam mengenai hakikat Pendidikan Jasmani agar mampu mengintegrasikan teknologi secara tepat dan proporsional.

1.5 Urgensi Kreativitas Guru dalam Integrasi Teknologi Digital

Kreativitas guru merupakan faktor kunci dalam menentukan keberhasilan integrasi teknologi digital dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kreativitas memungkinkan guru untuk merancang pembelajaran yang menarik, variatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Guru yang kreatif mampu memanfaatkan

teknologi digital sebagai alat untuk memperkaya pengalaman belajar tanpa menghilangkan esensi aktivitas jasmani.

Dalam konteks Pendidikan Jasmani, kreativitas guru dapat diwujudkan melalui pengembangan model pembelajaran yang inovatif, pemanfaatan media digital yang relevan, serta penerapan metode evaluasi yang autentik. Kreativitas juga mencerminkan kemampuan guru untuk beradaptasi dengan berbagai keterbatasan dan tantangan yang ada di lapangan.

Oleh karena itu, pengembangan kreativitas guru perlu mendapat perhatian serius dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani. Buku ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memberikan panduan dan inspirasi bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan kreativitas dan memanfaatkan teknologi digital secara efektif.

1.6 Sistematika Penulisan Buku

Buku ini disusun secara sistematis dalam sepuluh bab. Bab pertama membahas latar belakang, konteks, dan urgensi penulisan buku. Bab kedua menguraikan hakikat dan karakteristik Pendidikan Jasmani. Bab ketiga membahas perkembangan teknologi digital dalam dunia pendidikan dan Pendidikan Jasmani. Bab keempat hingga bab kedelapan membahas kreativitas guru, model integrasi teknologi digital, media dan platform pembelajaran, evaluasi pembelajaran berbasis digital, serta studi kasus implementasi di sekolah Indonesia. Bab kesembilan membahas tantangan, etika, dan solusi integrasi teknologi digital, sedangkan bab kesepuluh berisi penutup dan rekomendasi.

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Digitalisasi pendidikan ditandai dengan meningkatnya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tidak lagi terbatas pada ruang kelas fisik, tetapi dapat berlangsung secara daring maupun hybrid dengan memanfaatkan berbagai platform digital.

Dalam Pendidikan Jasmani, konteks era digital menghadirkan tantangan sekaligus peluang. Tantangan utama terletak pada bagaimana mempertahankan esensi aktivitas fisik di tengah kecenderungan penggunaan teknologi yang bersifat sedentary. Peserta didik yang terbiasa menggunakan gawai dalam waktu lama berpotensi mengalami penurunan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Kondisi ini menuntut guru Pendidikan Jasmani untuk merancang pembelajaran yang mampu menyeimbangkan antara pemanfaatan teknologi dan aktivitas gerak.

Di sisi lain, teknologi digital dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani. Guru dapat menggunakan video untuk memberikan contoh gerakan yang benar, aplikasi digital untuk memantau kebugaran peserta didik, serta platform pembelajaran daring untuk memberikan materi pendukung dan tugas refleksi. Teknologi juga memungkinkan dilakukannya evaluasi pembelajaran secara lebih objektif dan terdokumentasi dengan baik.

Pemahaman terhadap konteks era digital menjadi penting agar guru Pendidikan Jasmani tidak tertinggal dalam perkembangan pendidikan. Guru perlu memiliki literasi digital yang memadai serta kemampuan untuk memilih dan memanfaatkan teknologi secara bijak. Integrasi teknologi digital yang tepat dapat membantu guru menciptakan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih menarik, interaktif, dan relevan dengan kehidupan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Y. (2016). *Pembelajaran Literasi: Strategi Meningkatkan Kemampuan Literasi Matematika, Sains, Membaca, dan Menulis*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asyhar, R. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman.
- Budiman, H. (2017). Peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31–43.
- Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Fathurrohman, M. (2017). *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, O. (2015). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, A., & Abdillah, A. (2019). *Ilmu Pendidikan: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Medan: LPPPI.
- Kemendikbud. (2017). *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemendikbud. (2020). *Panduan Pembelajaran Jarak Jauh*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemendikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka: Buku Saku*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Komalasari, K. (2013). *Pembelajaran Kontekstual: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Miarso, Y. (2011). *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Munir. (2017). *Pembelajaran Digital*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, S. (2017). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rusman. (2018). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, S. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryobroto, A. S. (2012). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. Paris: UNESCO Publishing.
- Uno, H. B. (2019). *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widiastuti. (2015). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widoyoko, E. P. (2018). *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yamin, M. (2013). *Strategi dan Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta: Referensi.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

BIODATA PENULIS



Ubaedi, S.Pd., M.Pd.

Ubaedi, S.Pd., M.Pd., lahir di **Lebak**, 7 April 2002, berasal dari **Kampung Cikomara, Desa Banjaririgasi, Kecamatan Lebakgedong, Kabupaten Lebak, Banten** sebuah wilayah pedesaan yang jauh dari pusat pendidikan tinggi. Ia menempuh pendidikan dasar di **SD Negeri 1 Banjaririgasi**, kemudian melanjutkan ke **SMP Negeri 1 Cipanas** dan **SMA Negeri 1 Cipanas**. Lingkungan yang sederhana serta keterbatasan akses pendidikan justru membentuk ketangguhan, disiplin, dan motivasi belajarnya sejak dini.

Ketertarikannya pada dunia pendidikan dan olahraga membawanya melanjutkan studi **Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi** di **Universitas Negeri Yogyakarta**, yang kemudian dilanjutkan pada **Program Magister Pendidikan Jasmani** di universitas yang sama. Saat ini, ia mengabdikan diri sebagai **dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang**, sekaligus sedang

menempuh pendidikan **Program Doktor Pendidikan Jasmani** sebagai **Kandidat Doktor** di **Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK)**, **Universitas Negeri Yogyakarta**.

Bidang keilmuan yang menjadi fokus kajiannya adalah **strategi dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani**, dengan perhatian khusus pada pembelajaran yang bermakna, berorientasi karakter, serta relevan dengan perkembangan zaman. Latar belakang kehidupannya sebagai anak desa menjadikan pendidikan baginya bukan sekadar proses akademik, melainkan jalan transformasi dan pemberdayaan. Melalui pengabdian kepada masyarakat, serta penulisan buku dan karya ilmiah, ia berupaya menghadirkan pendidikan jasmani yang tidak hanya membentuk kebugaran fisik, tetapi juga karakter, ketangguhan, dan integritas peserta didik.

PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL

KONSEP, STRATEGI, DAN IMPLEMENTASI

Buku ini penulis susun sebagai upaya menjawab tantangan pembelajaran Pendidikan Jasmani di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Pendidikan Jasmani tidak seharusnya dipahami hanya sebagai aktivitas fisik semata, tetapi sebagai proses pendidikan yang utuh melalui pengalaman gerak yang bermakna. Oleh karena itu, integrasi teknologi digital dalam pembelajaran bukan dimaksudkan untuk menggantikan aktivitas jasmani, melainkan untuk memperkaya proses belajar peserta didik.

Melalui buku ini, penulis berupaya menyajikan landasan konseptual, model pembelajaran, serta contoh pemanfaatan media dan platform digital yang dapat digunakan guru Pendidikan Jasmani secara kreatif dan proporsional. Harapan saya, buku ini dapat menjadi panduan sekaligus sumber inspirasi bagi guru, calon pendidik, dan mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam mengembangkan pembelajaran dan evaluasi yang adaptif, inovatif, dan relevan dengan konteks pendidikan Indonesia di era digital.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / 0353 3234 874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta

@penerbitbukujogja

@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-195-1

