

Transformasi Gaya Hidup Aktif di Era Digital: Analisis Literatur pada Pendidikan Jasmani Sekolah

Andi Khemal Akbar ^{a,1,*}, Eka Mulyaningsih ^{b,2}

^a IAIN Bone, Jl. Hosokroaminoto, Watampone 92733, Indonesia

^b UNISMUH Palopo, Jl. Jendral Sudirman, Palopo 91922, Indonesia

¹ khemalakbar@gmail.com; ² ekamulyaningsih89@gmail.com;

* Korespondensi Penulis

ARTICLE INFO

Article history

Received: June 2, 2025

Revised: Agustus 14, 2025

Accepted: August 28, 2025

Keywords

Active Lifestyle

Digital Technology

Physical Education

Student Physical Activity

ABSTRACT

The advancement of digital technology has significantly influenced various aspects of life, including a shift in students' lifestyles toward increased sedentary behavior. This article aims to analyze the transformation of students' active lifestyles in the digital era and its implications for physical education practices in schools. Using a library research approach and content analysis of relevant literature, findings indicate a negative correlation between intensive digital technology use and students' physical activity levels and interest in physical education. However, digitalization also presents pedagogical opportunities, such as the integration of gamification, fitness applications, and project-based learning, which can enhance student participation and motivation. The study highlights the importance of adaptive, relevant, and digital-friendly teaching strategies in physical education. It recommends a transformation of curricula and instructional methods to maintain physical education's relevance in promoting healthy lifestyles amid digital dominance. Thus, physical education can play a strategic role in balancing technological advancement with students' physical well-being.

Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk perubahan gaya hidup siswa yang semakin sedentari. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis transformasi gaya hidup aktif siswa di era digital dan implikasinya terhadap praktik pendidikan jasmani di sekolah. Melalui pendekatan studi kepustakaan dengan analisis isi terhadap literatur relevan, ditemukan bahwa penggunaan teknologi digital secara intensif berkorelasi negatif dengan tingkat aktivitas fisik dan minat siswa terhadap pelajaran jasmani. Namun demikian, digitalisasi juga menawarkan peluang pedagogis, seperti integrasi gamifikasi, aplikasi kebugaran, dan pembelajaran berbasis proyek yang mampu meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa. Hasil kajian menunjukkan pentingnya strategi pembelajaran yang adaptif, relevan, dan digital-friendly dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini merekomendasikan transformasi kurikulum dan metode pengajaran pendidikan jasmani yang lebih kontekstual agar tetap mampu membentuk gaya hidup sehat di tengah dominasi teknologi. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berperan strategis dalam menjaga keseimbangan antara kemajuan digital dan kesehatan fisik siswa.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hidup masyarakat secara menyeluruh, termasuk dalam dunia pendidikan (Rahim & Indah, 2024). Di satu sisi, digitalisasi membawa kemudahan akses informasi dan efisiensi pembelajaran (Fangestu & Syahrizal, 2023). Namun di sisi lain, kemajuan ini juga memicu pergeseran gaya hidup siswa dari aktif menjadi lebih sedentari. Aktivitas fisik yang dulunya menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian siswa kini mulai tergantikan oleh interaksi dengan layar gawai, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan (Tremblay et al., 2019).

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk gaya hidup sehat dan aktif (Mustafa & Dwiyogo, 2020). Namun, tantangan muncul ketika siswa lebih tertarik pada aktivitas digital dibandingkan aktivitas fisik. Studi oleh Ramadhan (2022) menunjukkan adanya korelasi negatif antara penggunaan teknologi digital dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMA di Bandung dan Purwakarta. Fenomena serupa juga ditemukan secara global, misalnya dalam studi López-Valenciano et al. (2020) yang menegaskan penurunan signifikan aktivitas fisik mahasiswa akibat meningkatnya konsumsi media digital.

Fenomena ini diperkuat oleh temuan Pebriani et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap minat berolahraga siswa SD, dengan kontribusi sebesar 19,4% terhadap variasi minat tersebut. Artinya, teknologi digital bukan hanya menjadi distraksi, tetapi juga faktor determinan dalam perubahan perilaku fisik siswa. Jika tidak direspons secara adaptif, pendidikan jasmani berisiko kehilangan relevansinya dalam membentuk kebiasaan hidup sehat.

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hidup masyarakat secara menyeluruh, termasuk dalam dunia pendidikan (Rahim & Indah, 2024). Di satu sisi, digitalisasi membawa kemudahan akses informasi dan efisiensi pembelajaran (Fangestu & Syahrizal, 2022), namun di sisi lain juga berdampak pada meningkatnya gaya hidup sedentari, terutama pada peserta didik (Tremblay et al., 2019).

Aktivitas fisik yang dulunya menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian siswa kini mulai tergantikan oleh interaksi dengan layar gawai, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan (Tremblay et al., 2019; Melgaço et al., 2022). Fenomena serupa juga ditemukan secara global, misalnya dalam studi López-Valenciano et al. (2020) yang menegaskan penurunan signifikan aktivitas fisik mahasiswa akibat meningkatnya konsumsi media digital, serta diperkuat oleh tinjauan WHO (2020) yang menegaskan bahaya gaya hidup sedentari terhadap kesehatan jangka panjang. Namun demikian, tidak semua dampak digitalisasi bersifat negatif. Lumbantobing et al. (2024) menyoroti bahwa teknologi digital juga dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran jasmani jika digunakan secara tepat, seperti melalui aplikasi kebugaran, video tutorial, dan gamifikasi pembelajaran. Hal ini sejalan dengan hasil tinjauan sistematis Silva et al. (2023) yang menemukan bahwa gamifikasi terbukti meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara komprehensif bagaimana gaya hidup aktif siswa berubah di era digital dan bagaimana pendidikan jasmani dapat merespons perubahan tersebut. Dengan pendekatan studi kepustakaan, penelitian ini dapat merangkum berbagai temuan dan perspektif untuk merumuskan strategi pendidikan jasmani yang adaptif dan kontekstual. Judul ini penting diteliti karena menyentuh isu strategis

dalam pendidikan abad ke-21: menjaga keseimbangan antara kemajuan teknologi dan kesehatan fisik siswa (Chen et al., 2020; Laar et al., 2020).

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan kurikulum, metode pembelajaran, dan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih responsif terhadap tantangan era digital. Hasilnya dapat menjadi rujukan bagi guru, pembuat kebijakan, dan peneliti dalam merancang pendidikan jasmani yang relevan, menarik, dan berdampak positif bagi generasi masa depan.

2. Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam perubahan gaya hidup aktif siswa di era digital serta implikasinya terhadap praktik pendidikan jasmani di sekolah. Secara khusus, penelitian ini ingin mengidentifikasi pola-pola perubahan aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital, serta merumuskan strategi pendidikan jasmani yang adaptif berdasarkan temuan-temuan literatur yang relevan. Tujuan ini penting mengingat urgensi menjaga keseimbangan antara kemajuan teknologi dan kesehatan fisik siswa dalam konteks pendidikan abad ke-21 (Winarno, 2013).

2.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kepustakaan dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menelaah berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, laporan penelitian, dan dokumen kebijakan yang relevan dengan topik. Pendekatan ini sesuai dengan pendapat Zed (2008) yang menyatakan bahwa studi kepustakaan bertujuan untuk menemukan landasan teoritis dan konseptual dari suatu fenomena melalui telaah sistematis terhadap literatur yang ada.

2.2. Prosedur Penelitian

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian dokumen dan telaah literatur ilmiah. Sumber data meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, laporan penelitian, serta dokumen kebijakan pendidikan jasmani yang relevan. Proses ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengorganisasi literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Menurut Winarno (2013), dalam studi kepustakaan, validitas data sangat bergantung pada ketepatan pemilihan sumber dan kedalaman analisis terhadap isi literatur.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi:

- Artikel jurnal nasional dan internasional terakreditasi (terutama tahun 2015–2025),
- Buku ilmiah,
- Laporan hasil penelitian,
- Dokumen kebijakan pendidikan jasmani dan teknologi pendidikan.

Literatur dikumpulkan melalui mesin pencari akademik seperti Google Scholar, DOAJ, ResearchGate, ScienceDirect, serta Garuda Kemdikbud dan Portal SINTA untuk publikasi nasional. Kata kunci pencarian antara lain: *digital lifestyle*, *physical activity in schools*, *technology in physical education*, *gamification in PE*, dan *digital natives in education*. **Inklusi:** Literatur dipilih jika memuat data empiris atau konseptual mengenai aktivitas fisik siswa, digitalisasi pendidikan jasmani, atau perubahan gaya hidup akibat teknologi. **Eksklusi:** Literatur dikeluarkan jika tidak relevan secara substansi, bersifat populer (non-ilmiah), atau diterbitkan sebelum tahun 2015 tanpa landasan teoretis yang kuat.

2.3. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi tema-tema utama, pola perubahan perilaku fisik, serta implikasi pendidikan jasmani di era digital. Prosedur analisis mengacu pada model Miles dan Huberman (1994), yaitu:

- Reduksi Data: Memilah informasi relevan berdasarkan fokus penelitian.
- Penyajian Data: Mengelompokkan temuan dalam bentuk narasi tematik.
- Penarikan Kesimpulan: Menyintesis pemahaman konseptual yang mendalam terhadap isu yang dikaji.

Validitas dalam studi ini dijaga melalui triangulasi sumber dan evaluasi kritis terhadap setiap publikasi yang dijadikan referensi, termasuk meninjau keabsahan metodologi dan relevansi konteksnya. Dalam konteks ini, peran peneliti bersifat reflektif dan analitis, bukan netral pasif, sehingga interpretasi temuan literatur dilakukan dengan mempertimbangkan dinamika lokal dan global pendidikan jasmani. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan pendidikan jasmani yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital. Selain itu, hasil analisis dapat menjadi dasar bagi guru dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran jasmani yang tetap menumbuhkan gaya hidup aktif di tengah dominasi teknologi digital.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa gaya hidup aktif siswa mengalami transformasi signifikan di era digital. Penggunaan teknologi digital seperti smartphone, media sosial, dan game online telah menggeser pola aktivitas fisik siswa dari kegiatan motorik aktif ke aktivitas sedentari. Ramadhan (2022) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara intensitas penggunaan teknologi digital dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMA di Bandung dan Purwakarta, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan teknologi, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan.

Perubahan ini tidak hanya berdampak pada frekuensi aktivitas fisik, tetapi juga pada kualitas interaksi sosial dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Studi oleh Amalia et al. (2023) di DKI Jakarta mengungkapkan bahwa durasi dan frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi signifikan dengan penurunan aktivitas fisik remaja ($p=0,005$), serta peningkatan pola makan tidak sehat. Hal ini memperkuat argumen bahwa gaya hidup digital turut membentuk kebiasaan fisik dan kesehatan siswa secara menyeluruh.

Namun, tidak semua dampak digitalisasi bersifat negatif. Lumbantobing et al. (2024) menunjukkan bahwa teknologi digital dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani jika dimanfaatkan secara strategis, seperti melalui aplikasi kebugaran, gamifikasi, dan video pembelajaran. Strategi ini memungkinkan guru untuk menjangkau siswa dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan menarik, terutama bagi generasi digital native.

Dalam praktiknya, guru pendidikan jasmani telah mulai mengadopsi pendekatan adaptif. Studi oleh Syafruddin et al. (2025) di Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa dosen pendidikan jasmani menggunakan teknologi tidak hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai media untuk menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna dan partisipatif. Pendekatan ini mencakup penggunaan wearable devices, platform pembelajaran daring, serta integrasi nilai-nilai karakter dalam aktivitas fisik.

Dalam menghadapi tantangan perubahan gaya hidup siswa akibat derasnya arus digitalisasi, pendidikan jasmani perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan relevan. Salah satu pendekatan yang menonjol adalah gamifikasi pembelajaran, yaitu penerapan elemen permainan dalam proses belajar untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Menurut Pradana (2024), pemberian poin, tantangan fisik berbasis aplikasi, serta sistem leaderboard terbukti dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani secara signifikan. Gamifikasi membuat aktivitas fisik terasa lebih menyenangkan dan kompetitif, tanpa menghilangkan unsur edukatifnya.

Selain itu, pemanfaatan aplikasi kebugaran digital menjadi solusi strategis dalam mendorong siswa untuk mengelola aktivitas fisiknya secara mandiri. Aplikasi seperti Google Fit, Strava, dan Fitbit Coach memungkinkan siswa memantau jumlah langkah, durasi olahraga, detak jantung, hingga pola tidur mereka. Fitur-fitur ini memberi umpan balik langsung yang dapat digunakan guru untuk memantau kemajuan siswa sekaligus mendorong kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Integrasi aplikasi ini dalam tugas mingguan atau proyek sekolah juga dapat menumbuhkan kedisiplinan dan tanggung jawab personal.

Pembelajaran berbasis proyek juga menjadi strategi yang efektif dalam mengembangkan pemahaman mendalam dan keterampilan nyata terkait gaya hidup sehat. Misalnya, guru dapat meminta siswa merancang kampanye promosi aktivitas fisik di lingkungan sekolah, membuat video ajakan berolahraga, atau menyusun rencana kebugaran harian. Pendekatan ini menekankan pada proses kolaborasi, kreativitas, dan refleksi kritis, serta mendorong siswa untuk menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka. Selain itu, proyek semacam ini dapat meningkatkan integrasi lintas mata pelajaran seperti teknologi, komunikasi, dan seni visual.

Akhirnya, evaluasi holistik menjadi elemen penting dalam strategi pembelajaran adaptif. Berbeda dari pendekatan evaluasi tradisional yang hanya mengukur keterampilan fisik (seperti kecepatan atau kekuatan), evaluasi holistik mempertimbangkan proses belajar siswa, keterlibatan mereka dalam setiap sesi, kemampuan reflektif terhadap pengalaman berolahraga, dan kontribusi terhadap kerja tim. Penilaian berbasis portofolio atau jurnal reflektif menjadi alat penting dalam mengakomodasi dimensi afektif dan kognitif dari pendidikan jasmani, sebagaimana dianjurkan oleh Winarno (2013).

Berdasarkan hasil telaah terhadap lebih dari 20 sumber literatur nasional dan internasional yang relevan, diperoleh sejumlah temuan penting terkait transformasi gaya hidup aktif siswa di era digital, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

a. Penurunan Aktivitas Fisik dan Meningkatnya Gaya Hidup Sedentari

Beberapa studi menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan teknologi digital seperti smartphone, media sosial, dan game online telah berdampak langsung terhadap penurunan aktivitas fisik siswa: Ramadhan (2022) melaporkan bahwa terdapat korelasi negatif antara intensitas penggunaan gawai dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMA di Bandung dan Purwakarta. Amalia et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari dikaitkan dengan penurunan waktu aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi makanan cepat saji.

b. Pengaruh Digitalisasi terhadap Minat Berolahraga

Penggunaan teknologi yang berlebihan juga mengurangi minat siswa dalam berpartisipasi pada kegiatan jasmani di sekolah: Pebriani et al. (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget memberikan kontribusi sebesar 19,4% terhadap penurunan minat olahraga siswa SD. Penurunan motivasi ini terjadi karena aktivitas digital seringkali lebih menarik secara visual dan interaktif dibandingkan kegiatan jasmani konvensional.

c. Potensi Positif Teknologi dalam Pembelajaran Jasmani

Meski berdampak negatif terhadap aktivitas fisik, teknologi juga menyimpan potensi besar bila dimanfaatkan secara strategis: Lumbantobing et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kebugaran dan video pembelajaran dapat meningkatkan efektivitas proses belajar pendidikan jasmani. Beberapa aplikasi populer seperti *Google Fit* dan *Fitbit* digunakan untuk memantau aktivitas siswa dan memberikan umpan balik langsung.

d. Penerapan Inovasi Teknologi oleh Guru Pendidikan Jasmani

Guru mulai mengadopsi teknologi sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang lebih adaptif: Syafruddin & Anwar (2025) dalam studi di Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa dosen pendidikan jasmani mulai memanfaatkan platform daring, wearable devices, serta metode gamifikasi untuk meningkatkan partisipasi dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran jasmani.

e. Strategi Pembelajaran Jasmani Inovatif di Era Digital

Literatur juga mencatat beberapa model pembelajaran jasmani yang dinilai efektif di era digital, seperti: Gamifikasi pembelajaran, yang terbukti meningkatkan partisipasi fisik dan motivasi siswa (Pradana, 2024). Pembelajaran berbasis proyek, di mana siswa terlibat aktif merancang kegiatan fisik kreatif yang terintegrasi dengan media digital.

3.2. Pembahasan

Transformasi gaya hidup siswa di era digital merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensi. Kajian ini menegaskan bahwa teknologi digital berperan sebagai pisau bermata dua: di satu sisi menjadi tantangan karena mendorong gaya hidup sedentari (Tremblay et al., 2019; Howells & Coppinger, 2020), namun di sisi lain menawarkan peluang inovatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Silva et al., 2023).

a. Pergeseran Pola Aktivitas: Tantangan Pendidikan Jasmani Konvensional

Temuan tentang penurunan aktivitas fisik akibat penggunaan gawai menunjukkan bahwa pendekatan konvensional dalam pendidikan jasmani mulai kehilangan daya tariknya bagi siswa generasi digital. Mereka cenderung lebih responsif terhadap stimulus visual dan interaktif yang ditawarkan oleh teknologi. Dalam konteks ini, jika pendidikan jasmani tidak beradaptasi, maka akan semakin sulit menjangkau minat dan partisipasi siswa. Ini sejalan dengan pendapat Mustafa & Dwiyo (2020) bahwa kurikulum PJOK perlu bersifat dinamis dan responsif terhadap perubahan sosial dan teknologi.

b. Integrasi Teknologi sebagai Strategi Adaptif

Integrasi teknologi dalam pembelajaran jasmani merupakan langkah strategis, bukan hanya sekadar respons terhadap tren. Penggunaan aplikasi kebugaran, gamifikasi, video tutorial, hingga wearable devices seperti pedometer dan smart watch, dapat digunakan untuk memantau, menilai, dan memotivasi aktivitas fisik siswa secara real-time. Konsep ini memperkuat pendekatan *blended learning* dalam pendidikan jasmani, yang menggabungkan interaksi fisik langsung dengan media digital sebagai alat bantu reflektif dan instruksional. Studi oleh Lumbantobing et al. (2024) dan Pradana (2024) memperkuat bahwa pendekatan berbasis teknologi mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih personal dan kontekstual. Artinya, pembelajaran tidak lagi bersifat generik dan seragam, melainkan disesuaikan dengan gaya belajar, kondisi fisik, dan minat individual siswa.

Selain itu, pemanfaatan aplikasi kebugaran digital menjadi solusi strategis dalam mendorong siswa untuk mengelola aktivitas fisiknya secara mandiri. Studi global menunjukkan bahwa aplikasi ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat, terutama di kalangan remaja (Laar et al., 2020). Integrasi aplikasi ini dalam tugas mingguan atau proyek sekolah juga dapat menumbuhkan kedisiplinan dan tanggung jawab personal.

c. Penguatan Peran Guru sebagai Fasilitator Inovasi

Perubahan ini juga menuntut perubahan peran guru pendidikan jasmani dari sekadar instruktur menjadi fasilitator dan mentor gaya hidup sehat. Guru perlu memiliki kompetensi TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) agar mampu mengintegrasikan konten, pedagogi, dan teknologi dalam pembelajaran secara sinergis. Guru juga harus mampu melakukan asesmen holistik, tidak hanya menilai hasil keterampilan motorik, tetapi juga motivasi, partisipasi, dan literasi kebugaran siswa. Syafruddin et al. (2025) menegaskan bahwa dalam konteks digital, guru yang inovatif mampu membangun koneksi emosional dan pedagogis dengan siswa melalui pendekatan hybrid, termasuk memberikan umpan balik secara daring dan mendorong refleksi kritis melalui portofolio kebugaran digital.

d. Perspektif Sosial dan Budaya: Gaya Hidup Sehat sebagai Identitas Sekolah

Lebih jauh, pendekatan pendidikan jasmani berbasis teknologi juga dapat digunakan untuk membangun budaya sekolah yang aktif dan sehat. Ketika sekolah mengintegrasikan aktivitas fisik dengan platform digital, hal ini bisa menciptakan identitas sekolah yang pro-kesehatan. Kampanye daring, tantangan kelas aktif, atau proyek kolaboratif siswa seperti membuat vlog kebugaran atau jurnal aktivitas fisik digital, dapat memperluas dampak pendidikan jasmani ke ranah sosial dan budaya. Konsep ini sejalan dengan prinsip *whole school approach* yang menyarankan agar promosi gaya hidup sehat tidak hanya dilakukan di dalam kelas, tetapi menjadi bagian dari kultur sekolah secara keseluruhan.

e. Implikasi Teoretis: Perluasan Paradigma PJOK

Secara teoretis, hasil kajian ini mendorong perlunya perluasan paradigma dalam pendidikan jasmani, dari pendekatan berbasis *skill-oriented* menjadi *value-oriented* dan *experience-based*. Ini berarti bahwa keberhasilan pendidikan jasmani tidak hanya diukur dari performa fisik, tetapi juga dari sejauh mana siswa memahami, merasakan, dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam dunia digital yang mereka hadapi. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani harus bertransformasi dari pendekatan tradisional menuju pendekatan yang lebih fleksibel, digital-friendly, dan berbasis pengalaman. Guru perlu menjadi fasilitator yang mampu mengintegrasikan teknologi dengan nilai-nilai pendidikan jasmani, bukan sekadar pengajar teknik olahraga. Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan bahwa transformasi gaya hidup aktif siswa di era digital merupakan tantangan sekaligus peluang. Pendidikan jasmani yang adaptif dan inovatif dapat menjadi jembatan untuk mengembalikan keseimbangan antara kemajuan teknologi dan kesehatan fisik siswa.

4. Simpulan

Transformasi gaya hidup siswa di era digital menunjukkan penurunan aktivitas fisik yang signifikan akibat meningkatnya interaksi dengan perangkat digital, seperti gawai dan media sosial. Perubahan ini berdampak langsung terhadap efektivitas pendidikan jasmani yang seharusnya membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif. Kajian literatur menunjukkan

bahwa penggunaan teknologi digital berkorelasi negatif dengan minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani. Namun, digitalisasi juga membuka peluang pedagogis baru jika dimanfaatkan secara strategis dan adaptif.

Pendidikan jasmani perlu bertransformasi dengan mengintegrasikan strategi pembelajaran inovatif berbasis teknologi seperti gamifikasi, aplikasi kebugaran, pembelajaran berbasis proyek, dan evaluasi holistik. Dengan pendekatan ini, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih relevan, menyenangkan, dan bermakna bagi generasi digital native. Kesimpulan ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya mampu beradaptasi dengan era digital, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan sosial melalui pendekatan yang kontekstual dan transformatif.

Kajian ini menunjukkan bahwa transformasi gaya hidup aktif siswa di era digital merupakan realitas yang tidak dapat diabaikan dalam konteks pendidikan jasmani. Teknologi digital, meskipun menawarkan kemudahan dan hiburan, telah menyebabkan penurunan signifikan dalam aktivitas fisik siswa, yang berpotensi mengganggu pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah. Interaksi yang tinggi dengan perangkat digital berkontribusi pada gaya hidup sedentari, menurunnya minat terhadap kegiatan jasmani, serta pola hidup yang kurang aktif secara fisik.

Temuan ini sejalan dengan pedoman WHO (2020) yang menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani sekolah harus bertransformasi, tidak hanya mempertahankan praktik tradisional, tetapi juga mengintegrasikan inovasi digital untuk mendukung pembentukan gaya hidup sehat jangka panjang. Namun demikian, temuan ini juga memperlihatkan bahwa teknologi digital tidak sepenuhnya menjadi hambatan. Jika diintegrasikan secara tepat dan strategis, teknologi justru dapat menjadi alat pedagogis yang efektif dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pemantauan aktivitas fisik siswa. Inovasi seperti gamifikasi, aplikasi kebugaran, pembelajaran berbasis proyek, dan evaluasi holistik menawarkan pendekatan baru yang lebih relevan dengan karakteristik siswa generasi digital native.

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani di sekolah perlu bergerak dari pendekatan tradisional ke arah yang lebih adaptif, fleksibel, dan kontekstual. Guru harus berperan aktif sebagai fasilitator dan inovator dalam menciptakan pembelajaran jasmani yang menarik, bermakna, dan berbasis teknologi. Sekolah dan pembuat kebijakan juga diharapkan mendukung transformasi ini dengan menyediakan infrastruktur, pelatihan, dan kurikulum yang sesuai. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat tetap menjadi garda terdepan dalam membentuk gaya hidup sehat generasi muda, sekaligus menjawab tantangan dan memanfaatkan peluang dari era digital. Transformasi digital bukanlah alasan untuk meninggalkan aktivitas fisik, melainkan menjadi momentum untuk merekonstruksi pendidikan jasmani yang lebih relevan, berdaya guna, dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Amalia, S. N. I., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (2023). The associations between social media use with eating behavior, physical activity, and nutrition status among adolescents in DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2), 193–198. <https://doi.org/10.2473/amnt.v7i2.2023.193-198>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2021). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 36(4), 395–422. <https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1677769>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Fangestu, I. W. F., & Syahrizal, H. (2023). Digitalisasi lembaga pendidikan dalam menghadapi perkembangan dan kemajuan teknologi informasi dunia pendidikan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 1(2), 26–38.
- Howells, K., & Coppinger, T. (2020). Children's physical activity levels during school terms and holidays: A scoping review. *BMC Public Health*, 20, 1720. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09884-8>
- Laar, R. A., Ashraf, M. A., Ning, J., Ji, P., Fang, P., Yu, T., & Khan, M. N. (2020). Performance, health, and psychological challenges faced by students using digital technology in education: A systematic review. *Globalization and Health*, 16, 95. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00623-6>
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8520. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228520>
- Lumbantobing, J. H. A., Siburian, D. L., Sinaga, B. D., Silalahi, P. A., & Nurkadri, N. (2024). The influence of digital technology in increasing the effectiveness of physical education learning in the modern era. *AURELIA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 1254–1257.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd ed.). Sage Publications.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Pebriani, A., Tampubolon, R. P., Sugiharto, R. S., Sitompul, P. A., & Pramudya, S. (2025). Pemanfaatan gadget dalam pembelajaran olahraga di era Gen Z. *Journal of Citizen Research and Development*, 2(1), 461–466.
- Pradana, A. R. (2024, Desember). Strategi kreatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di era digital. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (hlm. 36–46). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahim, A., & Indah, M. (2024). Pentingnya pendidikan literasi digital di kalangan remaja. *SABAJAYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 51–56.
- Ramadhan, H. (2022). Korelasi penggunaan teknologi digital terhadap tingkat aktivitas fisik siswa (Studi korelasi pada masa endemi COVID-19 siswa SMA Kab. Purwakarta dan SMA Kota Bandung) [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/XXXX>

- Silva, P., Rodrigues, L., & Clemente, F. (2023). Gamification in physical education: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1145589. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145589>
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2025). Strategi pengajaran dosen pendidikan jasmani dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa di era digital. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 142–156.
- Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., & Saunders, T. J. (2019). Sedentary behavior research network (SBRN) terminology consensus project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. UM Press.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.