

Strategi Kreatif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Era Digital

Anugrah Rizki Pradana¹

¹ Universitas Negeri Semarang
rizkipradana@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

This study examines the influence of technology on education in Japan. The technologies analysed include wearable technology, social media and gamification. The study found that technology, especially through fitness apps and gamification, can increase student motivation. In addition, social media is also effective in providing engaging educational information. Wearable technology also enables data collection and customisation of educational programmes. However, there are some barriers such as the digital divide, infrastructure breakdown and digital literacy. Therefore, this study emphasises the need for proper regulation to promote the use of technology in modern education.

Keywords: Physical Education, Technology, Gamification, Social Media, Wearables, Student Motivation, Digital Age

ABSTRAK

Studi ini mengkaji pengaruh teknologi terhadap pendidikan di Jepang. Teknologi yang dianalisis mencakup teknologi yang dapat dikenakan, media sosial, dan gamifikasi. Penelitian ini menemukan bahwa teknologi, terutama melalui aplikasi kebugaran dan gamifikasi, dapat meningkatkan motivasi siswa. Selain itu, media sosial juga efektif dalam menyediakan informasi pendidikan yang menarik. Teknologi yang dapat dikenakan juga memungkinkan pengumpulan data dan penyesuaian program pendidikan. Namun, terdapat beberapa hambatan seperti kesenjangan digital, kerusakan infrastruktur, dan literasi digital. Oleh karena itu, studi ini menekankan perlunya regulasi yang tepat untuk mempromosikan penggunaan teknologi dalam pendidikan modern.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Teknologi, Gamifikasi, Media Sosial, Perangkat Wearable, Motivasi Siswa, Era Digital

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu pembelajaran yang melakukan aktivitas pada gerak tubuh tanpa adanya paksaan atau dengan sadar diri untuk meningkatkan kebugaran pada jasmani, mental, jiwa sosial, dan emosional seseorang peserta didik itu sendiri.

Pendidikan jasmani diharapkan nantinya dapat membentuk seseorang peserta didik yang memiliki jiwa sosial yang tinggi dan akan tau sadar pada kesehatan. Pada proses ini peserta didik akan diberikan ilmu-ilmu tentang pendidikan jasmani yang nantinya bisa diterapkan pada diri sendiri maupun pada lingkungan sekitar. Peran guru dalam proses pembelajaran penjas ini sangatlah penting karena sebagai tempat yang dapat membantu peserta didik dalam memahami ataupun mempelajari terkait pendidikan jasmani. Karena dalam pendidikan jasmani peserta didik mendapatkan kelas praktik, belajar bermain catur, dan mengembangkan kemungkinan kreatif, perhatian, otonomi, pemikiran logis, dan peserta didik diminta untuk selalu disiplin dalam segala hal (Kovaleva & Motuzenko, 2023). Tidak hanya dalam melatih ke kreatifan saja namun, dalam pendidikan jasmani memberikan kontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan siswa secara komprehensif dengan menawarkan berbagai aktivitas fisik, mengintegrasikan teknologi, dan mengintegrasikan dengan mata pelajaran akademis lainnya (Viet Chau, 2023).

Di zaman sekarang sudah banyak teknologi-teknologi yang sudah sangat begitu canggih. Dengan adanya teknologi yang semakin meningkat perkembangannya, pada pendidikan jasmani juga mendapatkan adanya suatu tantangan dalam menarik minat siswa untuk melaksanakan pembelajaran penjas. Seperti pada saat sekarang banyak anak-anak yang sering bermain gadget, dari bermain game hingga melihat hiburan yang berbasis layar. Dengan adanya teknologi yang terus berkembang menjadikan anak-anak yang dulunya sering melakukan aktivitas fisik menjadi saat sekarang sudah bermalasan-malasan karena lebih asik berbaring dan bermain gadget. Kondisi seperti inilah yang menjadi suatu tantangan dalam dunia pendidikan terutama di dalam pendidikan jasmani yang mengharuskan siswa siswinya untuk terus aktif dan bergerak. Dengan hal itu maka dalam dunia pendidikan terutama penjas harus menerapkan teknologi sebagai alat pendukung dalam pembelajaran dengan dirancang lebih interaktif dan menyenangkan tanpa mengurangi dalam pembiasaan di penjas yaitu kebugaran fisik dan mental. Karena di dalam teknologi sendiri memiliki dampak yang positif untuk membantu pengajaran maupun pembelajaran jasmani dan olahraga, yang nantinya dapat berfungsi sebagai alat penunjang bagi para spesialis di bidang atau cabang olahraganya (Cojocar et al., 2022).

Dalam melaksanakan pendidikan jasmani pada siswa siswi di sekolah dengan menerapkan perangkat digital dengan menciptakan atau menggunakan teknologi yang berbasis aplikasi seperti, aplikasi untuk kebugaran, aplikasi yang dapat melacak suatu aktivitas para peserta didik, dan seluruh permainan olahraga yang menggunakan sistem virtual. Pada inovasi teknologi yang digunakan ini menjadikan peserta didik dapat lebih efisien dalam melaksanakan pembelajaran penjas dan dalam mendapatkan data akan lebih akurat, misalnya seperti pada siswa yang memiliki keaktifan yang kurang bisa mendapatkan tambahan adanya program khusus untuk meningkatkan kebugaran pada tubuh, sedangkan pada siswa yang selalu aktif akan mendapatkan program seperti tantangan. Adanya aplikasi tersebut, sehingga guru bisa mengetahui evaluasi yang harus dilakukan untuk perbaikan peserta didik tersebut. Menurut (Unnisa, 2021) adanya pemanfaatan teknologi pada pembelajaran dengan jangka waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan beberapa masalah seperti pada penglihatan, kelelahan, nyeri tubuh, dan juga bisa menambah berat badan pada siswa dikarenakan tidak adanya gerakan ataupun aktivitas yang terjadi pada saat itu. Namun berbeda pendapat dengan (Suci et al., 2021) yang mengatakan bahwa memanfaatkan adanya bidang teknologi dalam pendidikan

jasmani bisa mempengaruhi pada tingkat keselamatan, keadilan dan para siswa memiliki daya tarik tersendiri untuk mengikuti aktivitas fisik tersebut karena ada manfaat yang dimiliki pada mereka. Selain itu, tidak hanya dalam inovasi yang berbasis teknologi saja, namun dalam pembelajaran penjas guru juga harus memiliki metode pembelajaran dalam pendekatan kepada peserta didiknya. Dengan menggunakan kedua metode tersebut dalam pembelajaran penjas di era digital, nantinya bisa mendapatkan hasil yang dapat membentuk peserta didik yang selalu mau gerak dalam pembelajaran.

Selain itu pada era sekarang sudah banyak orang yang menggunakan sosial media untuk memudahkan komunikasi dengan banyak orang serta meningkatkan networking yang lebih luas. Pada dunia pendidikan terutama pada pembelajaran penjas, media sosial juga dapat digunakan dengan berbasis video yang nantinya dapat dipelajari oleh peserta didik. Guru dan peserta didik dapat membuat konten video tentang kebugaran jasmani, kesehatan, dan teknik teknik pada olahraga. Menjadikan tidak hanya peserta didik yang hanya memahami dalam video namun dari kolaborasi antara guru dengan peserta didik mendapatkan bebrapa manfaat antara lain pada peserta didik menjadi tau dengan pembelajaran yang sedang dijalankan secara langsung, mengasah keterampilan, dan kreativitas peserta didik. Dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada pendidikan jasmani itu tidak hanya pada teknologi saja yang dibutuhkan, melainkan pada pendekatan antara guru dengan murid dan juga guru harus bisa mengikuti perkembangan zaman saat sekarang. Anak-anak zaman sekarang cenderung lebih suka dengan pembelajaran yang visual seperti video maupun animasi, karena pada visual anak menjadi lebih cepet mengerti dengan apa yang dipelajari ketimbang dengan pembelajaran yang menggunakan materi yang diminta dibaca ataupun dipahami. Menjadikan guru harus dapat mengikuti perkembangan peserta didiknya pada saat pembelajaran dengan menggunakan video tutorial ataupun animasi untuk menjelaskan materi yang akan disampaikan dari materi gerakan dasar pada olahraga ataupun gerakan tubuh selama melaksanakan aktivitas fisik. Pada proses pendekatan ini menjadikan guru dengan siswa mengetahui dengan keinginannya agar pada proses pembelajaran dapat lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar pada saat sekarang.

Dari beberapa strategi yang telah direncanakan dapat menunjukkan bahwa di era digital dalam pembelajaran penjas bukan menjadi penghalang, melainkan pada era digital mendapatkan beberapa alat-alat teknologi untuk menunjang di dunia pendidikan dengan inovatif dan kreatif agar peserta didik dapat mengikuti ataupun memahami pembelajaran yang dilaksanakan. Pada teknologi juga berperan penting untuk menjangkau pada siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Dengan merancangny suatu aplikasi untuk membantu segala keterbatasan yang dimiliki peserta didik tersebut, seperti audio visual untuk siswa yang memiliki kebutuhan khusus tunanetra, simulasi visual untuk tunarungu, pembelajaran ini nantinya dapat menjadi lebih inklusif karena adanya teknologi tersebut. Pada pembuatan program tersebut guru harus mengetahui semua kemampuan yang di miliki para siswa, sehingga seluruh siswa dapat memiliki kesempatan untuk aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada pendekatan kali ini tidak berfokus pada masing masing berkebutuhan saja, melainkan memberikan kesempatan untuk selalu menumbuhkan rasa percaya diri dan memiliki penghargaan terhadap perbedaan yang ada. Karena pada siswa inklusif ini memiliki cara dalam perhatiannya yang berbeda beda dan sebagai seorang guru harus melaksanakannya.

METODE

Studi ini menggunakan metode penelitian pustaka, atau kajian pustaka, dengan menganalisis data sekunder dari artikel jurnal, buku, dan sumber terpercaya terkait penggunaan teknologi dalam pendidikan Jepang. Data dikumpulkan melalui tinjauan pustaka menggunakan kata kunci seperti "gamifikasi," "teknologi dalam pendidikan jasmani," dan "media sosial" dari basis data akademis seperti Google Scholar dan ProQuest. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema utama, yaitu penggunaan permainan, media sosial, teknologi yang dapat dikenakan, personalisasi pendidikan berbasis data, dan tantangan implementasi teknologi. Studi ini menawarkan tinjauan komprehensif tentang bagaimana teknologi dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas pembelajaran, meskipun hasilnya kurang jelas dari analisis data tingkat kedua.

HASIL

A. Peningkatan Keterlibatan Siswa Melalui Teknologi Interaktif

Teknologi kebugaran seperti aplikasi Fitbit, Google Fit, dan MyFitnessPal dapat meningkatkan motivasi siswa dalam lingkungan akademis. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk memantau statistik fisik mereka secara real time, seperti asupan kalori, jumlah langkah, dan detak jantung. Data ini membantu siswa melihat kemajuan mereka dan menciptakan rasa pencapaian yang mendorong siswa untuk tetap konsisten dalam aktivitas fisik mereka. Siswa yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih termotivasi ketika mereka melihat peningkatan dalam kinerja harian mereka. Fitur-fitur tambahan seperti pengingat untuk bergerak atau tantangan harian juga membantu siswa mengatasi kebiasaan malas bergerak dan mendorong mereka untuk tetap aktif. Dengan dukungan teknologi ini, siswa dapat memperbaiki kesehatan dan meningkatkan konsentrasi mereka di lingkungan akademis.

Aplikasi kebugaran menawarkan keterampilan yang penting untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Fitur-fitur seperti peringkat dan papan peringkat memungkinkan siswa untuk berinteraksi dengan teman-temannya dalam cara yang sehat. Dengan fitur ini, siswa dapat membandingkan kinerja mereka, seperti mencapai jumlah poin terbanyak atau konsistensi dalam tantangan mingguan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dan memupuk kerja sama tim melalui kolaborasi atau persaingan yang sehat. Beberapa aplikasi juga menggunakan elemen gamifikasi seperti lencana dan penghargaan berbasis poin untuk mendorong siswa agar lebih aktif berpartisipasi. Teknologi ini membuat pendidikan jasmani lebih relevan dengan gaya hidup modern siswa, menjadikan aktivitas fisik lebih menyenangkan, menantang, dan bermakna.

Pendekatan penggunaan teknologi dalam pendidikan Jasmani dapat memberikan peluang baru bagi siswa dengan kemampuan fisik yang berbeda-beda. Misalnya, siswa yang kurang aktif atau memiliki keterbatasan fisik dapat menggunakan aplikasi kebugaran yang dapat memberikan rekomendasi olahraga yang sesuai untuk mereka. Hal ini membantu mereka mencapai tingkat aktivitas yang optimal tanpa merasa terintimidasi oleh siswa yang lebih aktif. Di sisi lain, siswa yang lebih aktif dapat menggunakan teknologi untuk mengatur waktu dan meningkatkan keterampilan mereka melalui latihan yang menantang atau keterampilan virtual. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa setiap siswa, tanpa memandang tingkat kemampuan fisiknya, dapat termotivasi dan berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan Jasmani.

Teknologi telah memainkan peran penting dalam memperluas pendidikan di luar jam sekolah. Aplikasi dan fitur-fitur real-time memungkinkan siswa untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan pembelajaran bahkan di luar kelas. Selain itu, guru dapat menggunakan fitur laporan untuk membantu siswa berkembang secara individual. Dorongan dari teman-teman di media sosial juga dapat menjadi motivasi bagi siswa untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, pendidikan di sekolah bukan hanya menjadi kewajiban, tetapi juga bagian penting dari gaya hidup sehat yang menyenangkan dan memuaskan.

B. Gamifikasi Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran

Penggunaan gamifikasi dalam pendidikan Jasmani telah terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Sistem poin, penghargaan, dan tantangan harian adalah contoh elemen yang menciptakan lingkungan yang kompetitif. Sebagai contoh, aplikasi seperti *Zombies, Run!* mengubah aktivitas pendidikan menjadi permainan interaktif di mana siswa harus "melarikan diri" dari zombie virtual. Karena mereka terlibat dalam narasi yang membangkitkan, siswa lebih termotivasi untuk bekerja keras. Pendekatan ini tidak hanya membuat kegiatan lebih menyenangkan, tetapi juga meningkatkan intensitas dan durasi kegiatan fisik siswa tanpa menjadi terlalu berat, seperti sebuah tuntutan.

Selain itu, gamifikasi menumbuhkan kolaborasi dan keterampilan yang sehat di antara para siswa. Fitur-fitur seperti kerja tim atau permainan berbasis tim memfasilitasi kerja antar individu, di mana siswa harus berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama, seperti meningkatkan kolaborasi virtual atau memenuhi misi tertentu. Dengan adanya aspek sosial ini, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik mereka, tetapi juga keterampilan sosial mereka, seperti komunikasi, kepemimpinan, dan resolusi konflik. Hal ini sangat relevan dengan pengembangan karakter dan nilai-nilai kerja sama tim yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Gamifikasi juga menyediakan jeda hening yang mendorong siswa untuk terus meningkatkan kinerja mereka. Sebagai contoh, aplikasi yang menawarkan insentif seperti pembelajaran virtual atau tingkat pencapaian yang lebih tinggi mendorong siswa untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Umpan balik ini berfungsi sebagai respons terhadap usaha mereka, yang secara psikologis meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi intrinsik. Menurut beberapa penelitian, siswa yang berpartisipasi dalam pembelajaran gamifikasi menunjukkan tingkat kinerja yang lebih tinggi daripada mereka yang menggunakan metode tradisional karena mereka merasa tertantang dan terpenuhi kebutuhannya.

Namun, implementasi gamifikasi juga perlu memperhatikan keberagaman minat siswa. Karena tidak ada siswa yang menyukai kompetisi, guru harus merancang kegiatan yang menyeimbangkan unsur kompetisi dan kolaborasi. Selain itu, kekurangan teknologi atau infrastruktur di beberapa sekolah menjadi penghambat penggunaan gamifikasi secara luas. Meskipun demikian, manfaat gamifikasi sangat signifikan, menjadikannya salah satu pendekatan inovatif yang mudah dimasukkan ke dalam pendidikan Jepang di era digital.

C. Penggunaan Media Sosial Sebagai Penyebaran Materi

Media sosial telah muncul sebagai alat yang sangat efektif untuk meningkatkan pembelajaran bahasa Jepang. Platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok memungkinkan para guru untuk menyajikan konten pendidikan dengan cara yang lebih menarik dan mudah dimengerti. Sebagai contoh, video instruksional yang mendemonstrasikan teknik olahraga atau kebugaran harian dapat dilihat oleh siswa kapan saja, sehingga mereka dapat belajar secara mandiri. Konten ini juga menarik secara visual, sehingga ideal untuk generasi muda yang lebih tertarik dengan pembelajaran yang didasarkan pada gambar dan video daripada teks.

Selain memberikan akses yang mudah, media sosial juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman. Siswa dapat terlibat dalam kegiatan fisik seperti berpartisipasi dalam kebugaran atau mempraktikkan teknik olahraga tertentu. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri siswa, tetapi juga membangun komunitas yang saling mendukung. Guru dapat menggunakan fitur ini untuk mendorong interaksi positif antar siswa, misalnya dengan memberikan komentar atau saran tentang kegiatan yang ditunjukkan siswa dalam video mereka.

Selain itu, media sosial membuat pembelajaran menjadi lebih fleksibel dan akrab. Dengan adanya konten yang dapat diakses secara langsung, siswa

dapat belajar sesuai dengan kecepatan dan kemampuannya masing-masing. Hal ini sangat bermanfaat bagi siswa yang mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami konsep. Selain itu, guru dapat menggunakan media sosial untuk menyampaikan pesan-pesan motivasi atau informatif yang berkaitan dengan kurikulum, sehingga menjadikan media sosial sebagai alat yang berharga dalam pendidikan di Jepang.

Namun, menggunakan media sosial di kelas juga membutuhkan penjelasan yang jelas. Selain mengajarkan siswa tentang etika digital, guru juga harus memastikan bahwa konten yang disampaikan jelas dan relevan. Selain itu, siswa juga harus diawasi agar tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial, yang akan mengurangi waktu mereka untuk melakukan aktivitas fisik. Media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan dan mendukung pendidikan di Jepang dengan pengelolaan yang tepat.

D. Pemantauan Data Dalam Membantu Personalisasi Pembelajaran

Teknologi berbasis data, seperti perangkat yang dapat dikenakan dan aplikasi kebugaran, menawarkan peluang yang signifikan untuk menyesuaikan pembelajaran dalam pendidikan Jepang. Guru dapat menggunakan data seperti detak jantung, langkah, atau kalori yang dibakar untuk memahami kebutuhan fisik setiap siswa secara individual. Sebagai contoh, siswa dengan ambang batas kebugaran yang lebih rendah dapat diberikan program latihan yang lebih menantang, sedangkan siswa dengan tingkat aktivitas yang lebih tinggi dapat menghadapi tugas yang lebih menantang. Dengan pendekatan ini, pendidikan menjadi lebih inklusif dan efektif.

Pemantauan data juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami diri mereka sendiri. Siswa dapat mengamati perkembangan mereka dari hari ke hari, yang mendorong mereka untuk menetapkan dan mencapai tujuan pribadi mereka. Selain itu, data ini mendorong siswa untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan fisik, yang membuat mereka lebih termotivasi untuk menjalani hidup sehat. Dalam beberapa contoh, siswa yang awalnya menunjukkan sedikit minat dalam aktivitas fisik menjadi lebih aktif setelah mengamati peningkatan dalam data mereka.

Data ini juga dapat digunakan oleh guru untuk menilai keefektifan pengajaran mereka. Dengan melakukan analisis menyeluruh terhadap performa murid, guru dapat mengidentifikasi area yang membutuhkan perbaikan dan menyesuaikan strategi pengajaran mereka. Sebagai contoh, jika data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat detak jantung yang tinggi selama latihan, instruktur dapat memodifikasi jenis aktivitas untuk meningkatkan intensitas fisik. Data ini memberikan dasar yang sangat baik untuk mengembangkan keputusan berdasarkan dasar-dasar dalam pendidikan Jasmani.

Namun, penggunaan data ini juga memerlukan pertimbangan privasi dan keamanan. Guru dan sekolah harus memastikan bahwa data siswa terlindungi dan tidak digunakan untuk tujuan yang tidak penting. Selain itu, masalah infrastruktur, seperti akses terbatas ke teknologi yang dapat dikenakan, dapat menghambat penggunaan teknologi ini di beberapa sekolah. Meskipun demikian, manfaat teknologi berbasis data dalam mempersonalisasi pendidikan sangat besar sehingga sangat penting bagi pendidikan modern Jepang.

E. Tantangan Dalam Penggunaan Teknologi

Meskipun teknologi memiliki banyak manfaat, ada beberapa kekurangan yang muncul ketika teknologi diimplementasikan dalam pendidikan di Jepang. Perbedaan utama antara sekolah yang memiliki akses teknologi tinggi dan yang tidak adalah kesenjangan digital. Akses ke perangkat seperti perangkat yang dapat dikenakan, aplikasi kebugaran, atau koneksi internet yang stabil sering kali menjadi masalah di daerah-daerah kecil atau daerah yang rawan anggaran. Hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman dalam perkembangan teknologi, oleh karena itu siswa di wilayah tersebut tidak mendapatkan manfaat sebanyak siswa di kota-kota besar.

Selain itu, literasi digital di kalangan guru sekolah Jasmani juga merupakan tantangan yang signifikan. Banyak guru yang tidak percaya diri atau tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menggunakan teknologi secara efektif di kelas. Mereka mungkin lebih nyaman dengan metode pengajaran yang lebih tradisional dan membutuhkan instruksi khusus untuk

mengintegrasikan teknologi ke dalam pelajaran mereka. Jika hal ini tidak diatasi, maka akan mengurangi efektivitas pendidikan berbasis teknologi.

Tantangan lainnya adalah kurangnya waktu dan energi untuk mengadopsi teknologi baru. Guru sering kali menghadapi tekanan kerja yang tinggi, sehingga menyulitkan mereka untuk belajar dan menggunakan teknologi baru di kelas. Selain itu, infrastruktur yang tidak berfungsi dengan baik, seperti lingkungan teknis yang rusak atau tidak dapat diandalkan, juga menghambat proses integrasi teknologi.

Untuk mengatasi kendala ini, diperlukan kerja sama dari beberapa pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, dan perusahaan teknologi. Ada beberapa cara untuk membantu mengadopsi teknologi dengan cara yang bertanggung jawab, termasuk program pelatihan guru, layanan perangkat yang lebih canggih, dan lebih banyak akses internet di area yang lebih kecil. Dengan solusi yang tepat, masalah ini dapat diatasi, sehingga semua siswa dapat memperoleh manfaat dari pendidikan Jasmani berbasis teknologi.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menyoroti potensi besar teknologi dalam meningkatkan standar pendidikan Jasmani sekaligus menyoroti perlunya perencanaan strategis untuk memaksimalkan manfaatnya. Kemampuan teknologi untuk membuat pendidikan menjadi lebih inklusif adalah salah satu aspek yang paling mencolok. Dengan personalisasi instruksi berbasis data, siswa dari semua tingkat kemampuan dapat merasa dihargai dan didorong. Misalnya, siswa yang memiliki keterbatasan fisik atau motivasi yang rendah masih dapat berpartisipasi dalam program yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Sebaliknya, siswa yang lebih kompetitif atau suka berteman dapat menerima instruksi yang lebih kompleks. Pendekatan ini menciptakan lingkungan pendidikan yang mendorong semua siswa untuk belajar dengan cara terbaik.

Selain itu, integrasi teknologi seperti gamifikasi dan media sosial telah menunjukkan kemampuannya untuk mengubah persepsi siswa tentang pendidikan Jepang. Apa yang sebelumnya dianggap sebagai aktivitas fisik yang monoton, kini telah berevolusi menjadi pengalaman yang menarik dan memotivasi. Elemen gamifikasi memberikan sensasi permainan yang membuat siswa merasa terlibat secara emosional dan intelektual, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Media sosial juga membantu menjembatani kesenjangan antara pembelajaran di kelas dan kehidupan sehari-hari siswa. Dengan menggunakan platform yang sesuai untuk siswa, instruktur dapat merangkum poin-poin penting yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan sekaligus mendorong siswa untuk mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari.

Namun, manfaat teknologi dalam pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari tantangan implementasinya. Salah satu masalah utama adalah kurangnya akses ke teknologi, terutama di daerah-daerah kecil atau dengan sumber daya pendidikan yang terbatas. Hal ini dapat menyoroti kesenjangan pendidikan antara siswa yang memiliki akses terhadap teknologi dan yang tidak. Selain itu, literasi komputer di komunitas guru masih cukup tinggi. Pendidik yang tidak terlalu nyaman dengan teknologi sering kali merasa kesulitan untuk mengintegrasikannya ke dalam pelajaran mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi para guru untuk memiliki latar belakang teknis yang kuat dan dukungan untuk membantu mereka menggunakan teknologi seefisien mungkin.

Integrasi teknologi yang sukses dalam pendidikan Jasmani membutuhkan pendekatan yang holistik dan kolaboratif. Pemerintah, institusi pendidikan, dan perusahaan teknologi harus bekerja sama untuk mengatasi masalah ini. Infrastruktur seperti akses internet yang dapat diandalkan, perangkat yang terjangkau, dan program pelatihan guru sangat penting untuk keberhasilan integrasi teknologi. Selain itu, sangat penting bagi para guru untuk mengembangkan pendekatan yang seimbang dengan mengintegrasikan kemajuan teknologi dengan metode pengajaran tradisional. Dengan demikian, pendidikan Jasmani tidak hanya relevan dengan perkembangan zaman, tetapi juga menjadi alat yang sangat penting untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan kreatif.

SIMPULAN

Mengintegrasikan teknologi ke dalam pendidikan Jepang di era digital berpotensi meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan efektivitas pembelajaran siswa. Teknologi seperti gamifikasi, jejaring sosial, dan teknologi yang dapat dikenakan dapat mengubah cara siswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik, menjadikannya lebih interaktif dan relevan dengan kebutuhan generasi saat ini. Elemen gamifikasi memberikan pengalaman belajar yang menarik dan menantang, sementara platform media sosial memfasilitasi penyebaran materi pendidikan dengan cara yang mudah diakses. Pengumpulan data menggunakan teknologi yang dapat dikenakan juga memungkinkan untuk menyesuaikan program pendidikan dengan kebutuhan setiap siswa, sehingga menghasilkan pengalaman belajar yang lebih inklusif.

Namun, penggunaan teknologi dalam pendidikan Jasmani juga membawa serta berbagai tantangan, termasuk literasi digital, kegagalan infrastruktur, dan penurunan literasi di kalangan guru. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kerja sama dari beberapa entitas, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan penyedia teknologi, melalui pelatihan, peningkatan akses ke infrastruktur, dan penyediaan perangkat yang terjangkau. Teknologi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pembelajaran siswa melalui pendidikan kolaboratif dan tersier. Teknologi tidak hanya berguna untuk meningkatkan atribut fisik siswa

tetapi juga untuk menciptakan generasi yang sehat, inovatif, dan tangguh yang akan menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cojocaru, A. M., Bucea-Manea-țoniș, R., Jianu, A., Dumangiu, M. A., Alexandrescu, L. U., & Cojocaru, M. (2022). The Role of Physical Education and Sports in Modern Society Supported by IoT—A Student Perspective. *Sustainability (Switzerland)*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/su14095624>
- Kovaleva, J., & Motuzenko, T. (2023). Conduct of physical education classes with students of a special medical group in higher education institutions. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3(162), 187–192. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k\(162\).38](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.3k(162).38)
- Suciu, A., Olanescu, M., & Peris, M. (2021, June 16). Implementation of technology in physical activities designed for students. *Proceedings of 2021 9th International Conference on Modern Power Systems, MPS 2021*. <https://doi.org/10.1109/MPS52805.2021.9492648>
- Unnisa, V. (2021). Impact of Technology and Online Learning on Physical Health of Students. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, 6(7). <https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i07.015>
- Viet Chau, T. T. (2023). Enhancing Physical Education for Students at University. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 10(2), 113–116. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.1002011>