



Peningkatan Kesehatan Jasmani Siswa Melalui aplikasi Kebugaran di MIN 2 Sidoarjo

Oleh : Randi Sofyan Furqoni, S.Pd
Guru MIN 2 Sidoarjo
Email : Randisofyan@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan komponen pendukung agar siswa mampu berprestasi secara optimal. Namun dalam observasi yang dilakukan, menyatakan bahwa masih banyak siswa yang sering merasa lemas, kurang bersemangat, kurang termotivasi dan obesitas. Kedua, di MIN 2 Sidoarjo belum pernah menggunakan teknologi pembelajaran di mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) semisal penggunaan aplikasi kebugaran. Melalui penerapan teknologi pembelajaran berupa aplikasi kebugaran yaitu *exercise for kids at home* di kelas 3b MIN 2 Sidoarjo, guru mencoba menghadirkan inovasi pembelajaran PJOK agar siswa termotivasi dan kebugaran jasmaninya meningkat.

Kata Kunci : aplikasi kebugaran, kebugaran jasmani, inovasi pembelajaran, PJOK

A. Pendahuluan

Berdasarkan hasil observasi di kelas serta wawancara dengan wali kelas 3b, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mempunyai kebugaran jasmani yang rendah, ini dibuktikan ketika pembelajaran berlangsung banyak siswa yang mengeluhkan capek, lemas dan beberapa siswa mengalami obesitas. Selain itu, keluhan dari wali murid bahwa ketika di rumah siswa banyak menghabiskan waktu untuk menatap layar hp atau *screen time* yang terlalu lama sehingga berimbas kepada kebugarannya ketika di sekolah. Kondisi tersebut mendorong penulis untuk memanfaatkan aplikasi kebugaran sebagai salah satu inovasi dalam pembelajaran. Salah satunya aplikasi *exercise for kids at home* yang bisa di *download* di aplikasi *playstore* dan gratis. Aplikasi ini dirancang untuk anak-anak dengan tampilan yang menarik, ada gamifikasi/lencana dan gerakan-gerakan yang cukup mudah dilakukan dan berkaitan dengan gerakan latihan kebugaran.

B. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di kelas 3b MIN 2 Sidoarjo seminggu 3 kali latihan di sekolah dan satu kali latihan di rumah. Tahapan-tahapan latihan berisi :

1. Kegiatan pendahuluan

Guru membuka pembelajaran. Guru mengajak siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis agar otot siswa siap melakukan latihan di aplikasi *exercise for kids at home*.



2. Kegiatan inti

Latihan inti berisikan 10 macam latihan yang masing-masing latihan berlangsung selama 20 detik dan istirahat di setiap latihan 13 detik. 10 gerakan di aplikasi terdiri dari mencondong ke samping, *joging* di tempat, *squat*, pukul pelan-pelan, *plank*, kincir angin, *squat* kaki bergerak, lompat bintang dll.

3. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup Dalam Latihan ini, berisikan gerakan pendinginan yang bertujuan agar detak jantung dan suhu tubuh kembali normal.

C. Hasil dan Pembahasan

Penerapan aplikasi *exercise for kids at home* memberikan hasil yang positif bagi siswa. Pada awalnya, siswa merasa tidak bersemangat dan tidak termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, setelah penerapan aplikasi kebugaran ini siswa menunjukkan antusias yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani siswa juga meningkat. Awalnya dari 28 orang terdapat 10 orang yang berskala rendah menjadi dua orang yang berskala rendah. Jadi terjadi peningkatan persentasenya yaitu sekitar 80%.

D. Kesimpulan

Penerapan inovasi pembelajaran melalui teknologi yaitu aplikasi *exercise for kids at home* memberi dampak positif bagi siswa kelas 3b di MIN 2 Sidoarjo. Aplikasi yang digunakan berisikan lencana/gamifikasi yang menarik perhatian dan antusias siswa untuk terus berlatih dan mencoba sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani mereka. Aplikasi ini dapat menjadi alternatif bagi guru PJOK untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan dan bermakna.

Daftar Pustaka

- LAN RI. (2021). *Modul Analisis Kebutuhan dan Rumusan Isu dalam Aktualisasi CPNS*
- LAN RI. (2021). *Modul Nilai Dasar ASN: BerAKHLAK*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara.
- LAN RI. (2021). *Modul Pelatihan Dasar CPNS untuk Jabatan Fungsional Guru*. Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- MIN 2 Sidoarjo. (2023). *Profil Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Sidoarjo*. Website Resmi.



AL FIKR Literation

VOLUME 07 BULAN NOVEMBER TAHUN 2025
PENDIDIKAN MADRASAH KEMENAG KAB. SIDOARJO

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 tentang Manajemen
Pegawai Negeri Sipil.

Tim Penyusun Widyaiswara (2025). *Panduan Aktualisasi Latsar CPNS*. Surabaya: BDK
Surabaya