

Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Internet Oleh Guru PJOK Sekolah Dasar Di-Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang

Bilal Yanuar S.A¹, Fajar Ari Widiyatmoko², dan Maftukhin Hudah³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

bilalyanuar98@gmail.com¹, fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id², maftukinhudah10@upgris.ac.id³

DOI: 10.56773/apesj/V3.i2.66

Abstrak: Perkembangan teknologi informasi di era globalisasi telah mendorong transformasi dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemanfaatan serta faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan media pembelajaran berbasis internet oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar di-Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengukur intensitas penggunaan media, serta eksplanatori kuantitatif untuk menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat. Berdasarkan hasil survei, ditemukan bahwa meskipun sebagian guru telah menggunakan media digital seperti video pembelajaran dan platform online, frekuensinya masih tergolong rendah. Hambatan utama yang dihadapi meliputi keterbatasan infrastruktur, beban kerja tinggi, serta kurangnya pelatihan teknologi. Di sisi lain, terdapat peluang besar berupa motivasi guru yang tinggi dan dukungan institusi sekolah. Dengan pelatihan yang memadai, penyediaan fasilitas, dan kebijakan yang mendukung, penggunaan media berbasis internet berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK secara signifikan.

Kata kunci: Media pembelajaran digital, guru PJOK, teknologi pendidikan

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan dasar di Indonesia. PJOK tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan aspek fisik peserta didik, tetapi juga aspek mental, sosial, dan emosional. Dalam konteks pendidikan dasar, mata pelajaran ini menjadi sarana utama dalam membentuk karakter, kedisiplinan, serta kebugaran jasmani anak (Chan, 2022). Oleh karena itu, efektivitas proses pembelajaran PJOK sangat menentukan dalam mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Seiring dengan perkembangan zaman, tuntutan terhadap inovasi dan efektivitas pembelajaran menjadi semakin tinggi, termasuk dalam bidang PJOK yang secara tradisional lebih banyak mengandalkan metode pembelajaran langsung di lapangan.

Dalam era revolusi industri 4.0 dan menuju era society 5.0, integrasi teknologi informasi dan komunikasi (TIK) ke dalam dunia pendidikan menjadi keniscayaan. Salah satu bentuk konkret integrasi ini adalah pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet. Media berbasis internet mencakup berbagai platform dan konten digital seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan YouTube, serta aplikasi berbasis edukasi seperti Zoom, dan Google Classroom, memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang dinamis, fleksibel, interaktif, dan berbasis pada kebutuhan peserta didik. Melalui media sosial, siswa dapat dengan mudah berbagi materi, berdiskusi, dan mendapatkan umpan balik secara real-time, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran (Linur & Mubarak, 2020).

Dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), penggunaan media pembelajaran berbasis internet juga sangat relevan. PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa (Putri & Zahra 2024). Pembelajaran PJOK yang baik dapat membentuk karakter, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin (Saputra & Hariadi, 2022). Namun, pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar sering kali menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana (Wijaya, Astra, & Snyanawati, 2022), keterbatasan waktu, serta kondisi geografis sekolah yang tidak selalu memungkinkan dilaksanakannya kegiatan fisik secara optimal.

Dalam kondisi seperti ini, media pembelajaran berbasis internet dapat menjadi alternatif yang sangat membantu. Guru dapat memanfaatkan video tutorial, modul digital, dan simulasi gerak untuk menyampaikan materi secara efektif, meskipun dalam keterbatasan ruang dan waktu. Media yang menarik dan interaktif memungkinkan siswa untuk lebih terlibat dalam pembelajaran, sehingga mereka merasa lebih termotivasi untuk belajar. Dengan adanya keterlibatan aktif ini, siswa cenderung memiliki sikap positif terhadap materi yang diajarkan dan berusaha lebih keras untuk memahaminya (Rochaendi, Fuadi, & Sholihah, 2024). Di sisi lain, penggunaan media ini juga mendorong pembelajaran mandiri, di mana siswa dapat mengakses dan mempelajari materi secara fleksibel sesuai kecepatan masing-masing.

Pada kenyataannya pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet di sekolah – sekolah masih dalam tahap awal dan belum dimanfaatkan secara ideal dan merata (Suryadi, 2007). Mata pelajaran PJOK menghadapi tantangan tersendiri dalam mengintegrasikan teknologi digital karena sifatnya yang lebih praktis dan memerlukan aktivitas fisik secara langsung. Selain itu, kendala lain yang sering dihadapi adalah keterbatasan infrastruktur teknologi, kurangnya pelatihan bagi guru, serta belum adanya kebijakan sekolah yang mendukung secara penuh penerapan media digital dalam pembelajaran PJOK. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet khususnya di Sekolah Dasar di-Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengukur tingkat pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet oleh guru PJOK, serta penelitian eksplanatori kuantitatif untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan media tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner (angket) dan menggunakan skala Likert untuk mengukur sejauh mana guru menggunakan media pembelajaran berbasis internet. Penelitian ini dilakukan terhadap 20 guru PJOK Sekolah Dasar di-Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet oleh guru PJOK serta menganalisis faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penggunaannya. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala kategori (ordinal) yang disebar kepada guru-guru PJOK di Sekolah Dasar di-Kecamatan Suruh.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Internet

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Video	20	2	5	3.65	0.671
Platform online	20	2	5	3.65	0.745
Akses materi	20	2	5	3.70	0.657
Apliasi mobile	20	1	4	3.15	0.745
Total pemanfaatan	20	10	18	14.15	2.110

Sumber: Olah Data IBM SPSS (2025)

Penelitian ini melibatkan 20 responden (N = 20) yang memberikan penilaian terhadap lima variabel utama yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran, yaitu *penggunaan video*, *platform online*, *akses materi*, *aplikasi mobile*, dan *total pemanfaatan*.

Berdasarkan hasil di atas, dapat dijelaskan bahwa aspek akses materi memiliki nilai rata-rata (mean) tertinggi yaitu 3.70, diikuti oleh video pembelajaran dan platform online dengan nilai mean yang sama yaitu 3.65. Hal ini menunjukkan bahwa guru PJOK cukup aktif memanfaatkan media sosial dalam hal mengakses materi dan menggunakan media visual untuk menunjang proses belajar mengajar.

Sementara itu, penggunaan aplikasi mobile seperti WhatsApp, Telegram, atau aplikasi serupa memiliki nilai rata-rata terendah yaitu 3.15. Meskipun berada pada kategori sedang, nilai ini mengindikasikan bahwa masih ada ruang untuk meningkatkan pemanfaatan aplikasi mobile dalam pembelajaran.

Dari sisi total pemanfaatan, nilai rata-rata adalah 14.15 dari skor maksimum 20. Ini menunjukkan bahwa tingkat pemanfaatan media sosial oleh guru PJOK tergolong tinggi,

meskipun masih terdapat variasi (dilihat dari nilai simpangan baku sebesar 2.110). Skor minimum yang diperoleh adalah 10, sedangkan maksimum mencapai 18.

Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa guru PJOK telah mengintegrasikan media sosial dalam pembelajaran, namun pemanfaatannya belum merata pada semua jenis media. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi peningkatan kapasitas guru dalam penggunaan berbagai platform digital, terutama aplikasi mobile, agar proses pembelajaran dapat lebih variatif, menarik, dan fleksibel.

Penelitian eksplanatori kuantitatif untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan media, maka dilakukan uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha terhadap 4 item instrumen pada variabel pendukung pemanfaatan media yaitu fasilitas perangkat teknologi, fasilitas internet, keterampilan dan dukungan pihak sekolah.

Tabel 2. Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	20	100.0

Berdasarkan hasil case processing summary, seluruh data dari 20 responden (100%) valid dan dapat digunakan dalam analisis. Tidak terdapat data yang terbuang akibat missing value. Hal ini menunjukkan bahwa data telah diisi secara lengkap oleh responden dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0.754	4

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha terhadap 4 item instrumen pada variabel X (dukungan sekolah, keterampilan diri, perangkat teknologi, dan akses internet) diperoleh nilai sebesar 0.754. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup baik dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa instrumen dengan nilai alpha ≥ 0.70 tergolong reliabel. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan pada tahap pengujian hubungan antar variabel dengan uji regresi (Mustafa 2023). Uji ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh antara faktor pendukung, penghambat dengan pemanfaatan media pembelajaran.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.706 ^a	0.498	0.364	1.682

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0.706 mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara variabel-variabel independen (dukungan sekolah, keterampilan diri, perangkat teknologi, dan akses internet) terhadap variabel dependen, yaitu pemanfaatan media pembelajaran berbasis internet, Iskandar, A. A., & Usman, M. (2023).

Nilai R Square sebesar 0.498 berarti bahwa keempat variabel independen tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 49,8% variasi yang terjadi pada pemanfaatan. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari variasi pemanfaatan teknologi dapat dijelaskan oleh kombinasi variabel dukungan sekolah, keterampilan, perangkat teknologi, dan akses internet. Sementara itu, sisanya 50,2% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0.364 memberikan informasi penyesuaian terhadap jumlah variabel dalam model. Angka ini sedikit lebih rendah dari R Square karena memperhitungkan kompleksitas model, tetapi tetap menunjukkan bahwa model cukup baik dalam menjelaskan data.

Standard Error of the Estimate sebesar 1.682 menunjukkan tingkat kesalahan standar dalam memprediksi nilai pemanfaatan media pembelajaran. Semakin kecil nilai ini, semakin baik model dalam melakukan prediksi, Rahmawati, S., & Hidayat, T. (2022). Nilai 1.682 tergolong cukup baik dalam konteks data dengan skala seperti pada penelitian

Tabel 5 Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42.090	4	10.523	3.717	0.027 ^b
	Residual	42.460	15	2.831		
	Total	84.550	19			

Uji ANOVA (Analysis of Variance) dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang dibangun secara keseluruhan signifikan (Ndraha, 2025), yaitu apakah variabel-variabel independen yang digunakan secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi dalam variabel dependen.

Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.027 lebih kecil dari tingkat signifikansi standar ($\alpha = 0.05$). Ini berarti bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan secara statistik (Siregar & Harahap, 2021). Dengan demikian, variabel-variabel independen yang terdiri dari dukungan sekolah, keterampilan, perangkat teknologi, dan akses internet secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen yaitu pemanfaatan media pembelajaran.

Tabel 5. Tabel Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	12.541	2.977		4.213	<.001

Keterampilan	1.448	0.515	0.550	2.812	0.013
Akses Internet	0.635	0.662	0.286	0.959	0.353
Perangkat teknologi	0.118	0.695	0.050	0.170	0.867
Dukungan sekolah	-1.462	0.849	-.444	-	.106
				1.722	

Uji t bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen (Ghozali, 2013), yaitu Pemanfaatan media pembelajaran media sosial/internet oleh guru PJOK. Nilai koefisien regresi untuk variabel Keterampilan adalah 1.448 dengan nilai signifikansi 0.013 dan nilai t sebesar 2.812. Karena nilai signifikansi < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa variabel keterampilan berpengaruh signifikan secara positif terhadap total pemanfaatan (Padilah, T. N., & Adam, R. I. 2019). Artinya, semakin tinggi keterampilan guru dalam menggunakan teknologi, maka semakin tinggi pula pemanfaatan media sosial/internet dalam proses pembelajaran.

Koefisien regresi untuk Akses Internet adalah 0.635, dengan nilai signifikansi 0.353 dan t sebesar 0.959. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka variabel ini tidak berpengaruh signifikan terhadap total pemanfaatan secara parsial. Ini menunjukkan bahwa ketersediaan akses internet belum cukup kuat dalam mendorong guru untuk memanfaatkan media sosial secara optimal, kemungkinan karena belum digunakan secara maksimal dalam konteks pembelajaran PJOK.

Koefisien regresi untuk Perangkat Teknologi adalah 0.118 dengan nilai signifikansi 0.867 dan t sebesar 0.170. Nilai signifikansi ini juga jauh diatas 0.05, sehingga variabel perangkat teknologi tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap pemanfaatan. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perangkat yang tersedia namun belum dimanfaatkan secara fungsional untuk kegiatan pembelajaran.

Koefisien regresi untuk Dukungan Sekolah adalah -1.462 dengan nilai signifikansi 0.106 dan t sebesar -1.722. Walaupun arah pengaruhnya negatif, nilai signifikansi masih lebih besar dari 0.05, sehingga dukungan sekolah tidak signifikan secara statistik dalam model ini. Ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan dari sekolah ada, belum tentu langsung meningkatkan pemanfaatan media sosial oleh guru, atau bisa jadi dukungannya belum optimal dan berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas bahwa secara umum responden menunjukkan tingkat pemanfaatan teknologi yang cukup tinggi, khususnya dalam aspek akses materi dan penggunaan video. Namun demikian, aplikasi mobile masih merupakan area yang perlu ditingkatkan penggunaannya. Informasi ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pengembangan pembelajaran digital yang lebih efektif, dengan mempertimbangkan media yang paling disukai serta mengidentifikasi area yang masih kurang dimanfaatkan.

Dari keempat variabel yang diuji (dukungan sekolah, keterampilan diri, perangkat teknologi, dan akses internet), hanya keterampilan yang memiliki pengaruh positif dan

signifikan terhadap total pemanfaatan, tiga variabel lainnya tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial.

Selain itu, hasil penelitian mengindikasikan bahwa untuk mendorong peningkatan pemanfaatan media sosial dan internet dalam pembelajaran oleh guru PJOK, faktor yang paling penting untuk diperkuat adalah pengembangan keterampilan guru dalam menggunakan teknologi. Pelatihan, workshop, dan pendampingan teknis menjadi kebijakan strategis yang perlu diprioritaskan oleh sekolah maupun dinas pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, A. A. S. (2022). *Olahraga Tradisional Gala Jamban Maruda Jakarta Utara*. 39–45. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.7>
- Ghozali, I. (2013, 2021). *Aplikasi Analisis Multivariat*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Iskandar, A. A., & Usman, M. (2023). Korelasi antara pemahaman konsep terhadap kemampuan berpikir kritis siswa SMA pada materi suhu dan kalor. *Phi: Jurnal Pendidikan Fisika dan Terapan*, 7(2), 97–106.
- Linur, R., & Mubarak, M. R. (2020). Facebook sebagai alternatif media pengembangan *maharah kitabah*. *Naskhi: Jurnal Kajian Pendidikan dan Bahasa Arab*, 2(1), 8–18.
- Mustafa, P. (2023). Analisis Korelasi Berganda dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 571–593.
- Ndraha, E., [Nama Penulis Lain], & [Nama Penulis Lain]. (2025, Maret). Motivasi belajar peserta didik terhadap hasil belajar PJOK di SD Kristen Bethel Surabaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 346–347.
- Padilah, T. N., & Adam, R. I. (2019). Analisis Regresi Linear Berganda dalam Estimasi Produktivitas Tanaman Padi di Kabupaten Karawang. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, 5(2), 117–128.
- Putri, A. J. D., & Zahra, K. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Membantu Perkembangan Fisik dan Sosial-Emosional pada Siswa Sekolah Dasar*. *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270.
- Rahmawati, S., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap hasil belajar matematika siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(1), 12–20.
- Rochaendi, E., Fuadi, A., & Sholihah, D. A. (2024). *Pengembangan media pembelajaran*. Lampung Selatan: ITERA Press.
- Saputra, L. G., Hariadi, I., Hariyanto, E., & Winarno, M. E. (2022). Aktivitas pembelajaran PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 239–257.
- Siregar, F., & Harahap, R. (2021). Pengaruh Supervisi Kepala Sekolah, Lingkungan Kerja, dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Syntax Idea*, 4(7), 1123–1132.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, A. (2007). Pemanfaatan ICT Dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tebuka Jarak Jauh*, (1), 83-89.
- Wijaya, K. A., Astra, I. K. B., & Snyanawati, N. L. P. (2022). Ketersediaan Sarana dan Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 74–81.

