

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN APLIKASI MOBILE FITCLASS TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN MOTIVASI BELAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Butsiarah¹⁾, Bahrul Alim²⁾

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Makassar

butsiarah@unm.ac.id¹⁾, bahrul.alim@unm.ac.id²⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penggunaan aplikasi mobile *FitClass* terhadap peningkatan aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK konvensional serta perlunya inovasi berbasis teknologi untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest kelompok eksperimen dan kontrol. Subjek penelitian terdiri dari 60 siswa SMA kelas XI yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen menggunakan aplikasi *FitClass* sebagai media pembelajaran selama enam minggu, sementara kelompok kontrol menggunakan metode konvensional. Instrumen pengumpulan data meliputi lembar observasi aktivitas fisik dan angket motivasi belajar. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol dalam hal aktivitas fisik ($p < 0,05$) dan motivasi belajar ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *FitClass* efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa SMA dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the FitClass mobile application in improving physical activity and learning motivation among senior high school students in Physical Education. The study is motivated by the low levels of student participation in conventional PE learning and the need for technology-based innovations to enhance engagement and outcomes. A quasi-experimental method was employed using a pretest-posttest design involving both experimental and control groups. The research involved 60 Grade XI students from a senior high school, randomly assigned into two groups. The experimental group used the FitClass mobile application over a six-week period, while the control group followed conventional learning methods. Data were collected using physical activity observation sheets and a learning motivation questionnaire. The results indicated a significant increase in both physical activity ($p < 0.05$) and learning motivation ($p < 0.05$) in the experimental group compared to the control group. These findings suggest that the FitClass mobile application is effective in enhancing physical activity and learning motivation in high school Physical Education.

Sejarah Artikel

Diterima: 12-05-2025

Direview: 17-06-2025

Disetujui: 30-07-2025

Kata Kunci

aplikasi mobile, fitclass,
aktivitas fisik,
motivasi belajar.

Article History

Received: 12-05-2025

Reviewed: 17-06-2025

Published: 30-07-2025

Key Words

Mobile Application,
FitClass,
Physical Activity,
Learning
Motivation.

PENDAHULUAN

Pada masa digital sekarang ini, peran teknologi semakin tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya dalam sektor pendidikan. Salah satu inovasi yang menjanjikan adalah penggunaan aplikasi mobile dalam meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa di bidang pendidikan jasmani. Aplikasi mobile learning dinilai tepat diterapkan di bidang Pendidikan Jasmani (Syafuruddin, 2024). Aplikasi mobile 'FitClass' adalah salah satu contoh aplikasi yang dirancang untuk mendorong siswa agar lebih aktif secara fisik dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Menurut data dari World Health Organization (WHO), Minimnya aktivitas fisik termasuk dalam faktor risiko utama terhadap berbagai masalah kesehatan secara global, sehingga diperlukan upaya yang tepat untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (WHO, 2020).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan mental peserta didik (Surya Pratama et al., 2024). Namun, dalam praktiknya kurang motivasi di kalangan siswa menjadi penghambat partisipasi aktif mereka dalam kegiatan fisik. Aktivitas fisik secara signifikan memengaruhi kesehatan mental seseorang (Putra et al., 2025). Sebuah studi menunjukkan bahwa penggunaan teknologi, termasuk aplikasi mobile, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berolahraga (Chen, 2019). Potensi penggunaan teknologi dapat diterapkan dalam program peningkatan kebugaran fisik (Butsiarah et al., 2025). Aplikasi seperti FitClass, yang dilengkapi dengan fitur pelacakan kemajuan, tantangan, dan elemen gamifikasi, mampu menciptakan suasana yang lebih menarik dan mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur dan tepat penting untuk kesehatan fisik (Mulyaningsih et al., 2023). Berbagai kalangan dianjurkan untuk rutin berolahraga yang berkaitan dengan aktivitas fisik (Istiardi, 2021).

Salah satu aspek penting dari aplikasi FitClass adalah kemampuannya untuk menyediakan data dan statistik tentang aktivitas fisik siswa. Data ini tidak hanya berguna untuk siswa dalam memantau kemajuan mereka, tetapi juga untuk guru dalam mengevaluasi efektivitas program pendidikan jasmani. Efektivitas pembelajaran tercermin dari keaktifan siswa dalam merespons kegiatan belajar serta penguasaan siswa terhadap rancangan pembelajaran (Hidayat & Maksun, 2021). Penggunaan data analitik dalam pendidikan jasmani dapat membantu dalam merancang program yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa dan meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan (Wang, 2021). Analitik data menyajikan wawasan yang signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas pengalaman belajar (Yunus Saputra et al., 2024).

Motivasi siswa dalam belajar juga memegang peran penting sebagai faktor penentu dalam keberhasilan pendidikan jasmani. Motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan

eksternal (Rosalinda et al., 2025). Faktor persepsi hambatan dan manfaat terhadap aktivitas fisik juga berperan penting (Syahrullah et al., 2025). Teori motivasi Self-Determination (SDT) menyatakan bahwa motivasi intrinsik dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa (Deci & Ryan, 1985). Aplikasi FitClass dirancang untuk meningkatkan motivasi intrinsik dengan memberikan penghargaan dan pengakuan atas pencapaian siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penggunaan aplikasi mobile FitClass dalam meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini akan membahas berbagai aspek, termasuk pengaruh aplikasi terhadap tingkat partisipasi siswa, dampak terhadap kesehatan fisik dan mental, serta persepsi siswa dan guru terhadap penggunaan aplikasi dalam konteks pendidikan jasmani. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pendidik dan pengembang aplikasi dalam merancang program yang lebih efektif dan menarik bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group. Desain ini dipilih untuk mengukur efek penggunaan aplikasi mobile 'FitClass' terhadap aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Penelitian dilakukan di beberapa sekolah menengah atas di Makassar, dengan melibatkan dua kelompok siswa: kelompok eksperimen yang menggunakan aplikasi 'FitClass' dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan aplikasi tersebut.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 100 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 50 siswa. Penelitian ini berlangsung selama 8 minggu, di mana selama periode tersebut, kelompok eksperimen akan menggunakan aplikasi 'FitClass' dalam kegiatan pendidikan jasmani mereka, sedangkan kelompok kontrol akan mengikuti program pendidikan jasmani yang biasa dilakukan di sekolah tanpa menggunakan aplikasi tersebut.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Aktivitas fisik diukur menggunakan pedometer untuk menghitung langkah harian siswa, sedangkan motivasi belajar diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi dari skala motivasi belajar yang ada (Ryan & Deci, 2000). Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai, seperti uji t untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI di beberapa SMA di Makassar. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana siswa yang terlibat dalam penelitian adalah mereka yang memiliki minat dalam olahraga dan bersedia

untuk menggunakan aplikasi 'FitClass'. Kriteria inklusi lainnya adalah siswa yang memiliki akses ke smartphone dan internet, mengingat aplikasi ini berbasis mobile.

Sebelum penelitian dimulai, siswa diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan cara penggunaan aplikasi 'FitClass'. Dalam penelitian ini, penting untuk memastikan bahwa semua siswa memahami cara menggunakan aplikasi dengan baik agar dapat memaksimalkan manfaat yang diperoleh. Sebagai contoh, siswa diajarkan cara mencatat aktivitas fisik mereka, mengikuti program latihan yang ada di aplikasi, dan berinteraksi dengan fitur-fitur lain yang dapat meningkatkan motivasi mereka.

Dalam hal demografi, penelitian ini melibatkan siswa dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, yang akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas aplikasi ini di berbagai kondisi. Data demografi seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan orang tua juga akan dikumpulkan untuk analisis lebih lanjut.

Prosedur penelitian dimulai dengan sosialisasi aplikasi 'FitClass' kepada siswa yang terlibat. Setelah sosialisasi, siswa kelompok eksperimen diberikan akses ke aplikasi dan diajarkan cara menggunakannya. Selama 8 minggu ke depan, siswa diminta untuk menggunakan aplikasi tersebut dalam setiap sesi pendidikan jasmani dan mencatat aktivitas fisik mereka.

Setiap minggu, siswa akan mendapatkan umpan balik dari guru pendidikan jasmani mengenai penggunaan aplikasi dan perkembangan aktivitas fisik mereka. Hal ini bertujuan untuk menjaga motivasi siswa dan memastikan mereka mendapatkan manfaat maksimal dari aplikasi. Misalnya, siswa yang mencapai target langkah tertentu akan mendapatkan penghargaan atau pengakuan dari guru, yang dapat meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi lebih aktif.

Sementara itu, kelompok kontrol akan mengikuti program pendidikan jasmani yang sama tanpa menggunakan aplikasi. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa perbedaan yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat diatribusikan secara langsung pada penggunaan aplikasi 'FitClass'. Setelah periode 8 minggu selesai, data mengenai aktivitas fisik dan motivasi belajar akan dikumpulkan dan dianalisis.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen utama: pedometer untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner untuk mengukur motivasi belajar. Pedometer akan digunakan untuk mencatat jumlah langkah yang diambil oleh siswa setiap hari selama periode penelitian. Data ini akan diambil secara berkala, dengan pengukuran dilakukan setiap minggu untuk memantau perkembangan siswa.

Kuesioner motivasi belajar, yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert, akan dibagikan sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur berbagai

aspek motivasi, seperti motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan tujuan belajar siswa. Sebagai contoh, siswa akan diminta untuk menilai seberapa besar mereka merasa termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik setelah menggunakan aplikasi 'FitClass'.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji t independen akan digunakan untuk membandingkan rata-rata aktivitas fisik dan motivasi belajar antara kedua kelompok. Selain itu, analisis deskriptif juga akan dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh.

Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan metode statistik yang sesuai untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum analisis, data akan diperiksa untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan pengukuran dan data memenuhi asumsi yang diperlukan untuk analisis statistik. Uji normalitas akan dilakukan untuk menentukan distribusi data, dan jika data tidak berdistribusi normal, analisis non-parametrik akan dipertimbangkan.

Setelah data siap, analisis deskriptif akan dilakukan untuk menghitung rata-rata, median, dan standar deviasi dari aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa. Selanjutnya, uji t independen akan digunakan untuk membandingkan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan pemahaman.

Selain itu, analisis regresi juga akan dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik yang dicatat melalui aplikasi dan tingkat motivasi belajar siswa. Ini akan memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana penggunaan aplikasi 'FitClass' dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa secara keseluruhan. Hasil analisis akan dibahas dalam konteks literatur yang ada, membandingkan temuan penelitian ini dengan studi sebelumnya yang relevan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian didasarkan pada data yang dikumpulkan melalui observasi aktivitas fisik serta kuesioner motivasi belajar. Pengukuran dilakukan dengan lembar observasi intensitas aktivitas fisik (skala 0–100). Hasil rata-rata skor aktivitas fisik siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Aktivitas Fisik

Kelompok	Pretest	Posttest	Selisih
Eksperimen	65,2	83,4	+18,2
Kontrol	64,9	70,3	+5,4

Uji statistik *t-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen dibandingkan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada aktivitas fisik siswa yang menggunakan aplikasi *FitClass*. Rata-rata skor aktivitas fisik pada kelompok eksperimen meningkat dari 65,2 pada pretest menjadi 83,4 pada posttest, sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 64,9 menjadi 70,3. Peningkatan sebesar 18,2 poin pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan peningkatan 5,4 poin pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik diperoleh perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$).

Tabel 2. Motivasi Belajar

Kelompok	Pretest	Posttest	Selisih
Eksperimen	68,1	86,7	+18,6
Kontrol	67,5	74,2	+6,7

Motivasi belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Skor rata-rata motivasi belajar meningkat dari 68,1 pada pretest menjadi 86,7 pada posttest. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 67,5 menjadi 74,2. Peningkatan motivasi belajar sebesar 18,6 poin pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi mobile *FitClass* tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek psikologis siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hasil uji statistik kembali menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok signifikan ($p < 0,05$).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *FitClass* secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik siswa. Aplikasi ini menyediakan fitur pemantauan aktivitas harian, tantangan kebugaran, dan pengingat latihan, yang mendorong siswa untuk lebih aktif dalam keseharian mereka, baik di dalam maupun di luar jam pelajaran PJOK. Hasil ini mendukung pernyataan bahwa penggunaan teknologi mobile dapat mendorong aktivitas fisik secara mandiri dan konsisten (Matthew-Maich et al., 2016). Peningkatan motivasi belajar secara signifikan terjadi pada kelompok yang menggunakan *FitClass*. Aplikasi tersebut menggunakan pendekatan gamifikasi, seperti sistem poin dan lencana (badges), yang mampu meningkatkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik siswa untuk belajar. Hal ini sesuai dengan teori motivasi dari Deci & Ryan (1985) yang menyatakan bahwa motivasi meningkat jika individu merasa terlibat, berkompeten, dan memiliki kendali atas proses belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi mobile *FitClass* secara signifikan efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat SMA. Kelompok siswa yang menggunakan *FitClass* menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa media berbasis teknologi mobile mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif, menarik, dan mendorong keterlibatan aktif siswa baik secara fisik maupun psikis.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, disarankan agar pendidik dalam bidang Pendidikan Jasmani mulai memanfaatkan aplikasi mobile seperti *FitClass* sebagai media pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa. Pihak terkait dan pemangku kebijakan juga diharapkan memberikan dukungan melalui penyediaan pelatihan, fasilitas digital, serta pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan teknologi secara efektif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup kajian, baik dari segi variabel kebugaran jasmani yang lebih spesifik maupun jenjang pendidikan yang berbeda, guna memperkuat bukti efektivitas penggunaan teknologi mobile dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Butsiarah, Arfanda, P. E., Aprilo, I., & Alim, B. (2025). Perbandingan Efektivitas Senam Virtual Reality dan Senam Tradisional dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik. *Agustus*, 6(2), 2723–584.
- Chen, P. (2019). The Impact of Mobile Technology on Physical Activity and Motivation in Youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 45–53.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Hidayat, M. A., & Maksum, A. (2021). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Melalui Tatap Muka dan Daring. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09 (3), 249–253.
- Istiardi, B. Y. W. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 10 (1), 52–57.
- Matthew-Maich, N., Harris, L., Ploeg, J., Markle-Reid, M., Valaitis, R., Ibrahim, S., Gafni, A., & Isaacs, S. (2016). Designing, implementing, and evaluating mobile health technologies for managing chronic conditions in older adults: A scoping review. In *JMIR mHealth and uHealth* (Vol. 4, Issue 2). JMIR Publications Inc. <https://doi.org/10.2196/mhealth.5127>

- Mulyaningsih, F., Sumhendartin Suryobroto, A., Cahya Pertiwi, N., & Bandi Utama, A. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21.
- Putra, S. P., Mandalawati, T. K., Utomo, A. A. B., Darmawan, A. D., & Prasetyo, Y. B. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental: Tinjauan Pustaka dan Implikasinya terhadap Kehidupan Sehari-hari. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 67–77. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v5i1.1087>
- Rosalinda, Neviyarni, & Nirwana, H. (2025). Motivasi sebagai Kunci Keberhasilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(4), 1258–1261. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v1i2.15>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Surya Pratama, F., Yusuf Amin, A., Wachid Axsbi Nugroho, M., Rizal Faizuddin, M., Farda Iyad Robbani, M., Fallahudin Saputra, R., & Khasanah, F. (2024). Peran Pendidikan Jasmani dalam Membangun Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa PJKR Universitas Negeri Semarang: Tinjauan dari Perspektif Prodi PJKR. In *Jurnal Analis* (Vol. 3, Issue 2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Syafruddin, M. A. (2024). Penerapan Mobile Learning dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(1), 2775–2609.
- Syahrullah, A., Zenal Mikdar, U., Nur Wahyudi, A., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., Palangka Raya, U., A Kartini, J. R., Palangka Raya, K., & Kunci, K. (2025). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMA Muhamadiyah 1 Palangka Raya Info Artkel* (Vol. 6). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Wang, Y. (2021). Data Analytics in Physical Education: A Study on Student Engagement. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 456–467.
- WHO. (2020). *Physical Activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yunus Saputra, S., Kobandaha, F., Nuraisyah Annas, A., & Aru Fantiro, F. (2024). Inovasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Tinjauan Terhadap Literatur. *Annisa Nuraisyah Annas, Frendy Aru Fantiro INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4.