

INOVASI PEMBELAJARAN DIGITAL: INTEGRASI E-BOOK DAN VIDEO INTERAKTIF UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI

Muhammad Fitrah Mubarak^{1)*}, Rudolof Yanto Basna¹⁾, Hans Januaris Orboi¹⁾,
Yeremias Edowai¹⁾

¹ Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Cenderawasih

*Corresponding Author: fitrahmubarak96@gmail.com

Article Info

Article History:

Received May 29, 2025

Revised June 14, 2025

Accepted June 14, 2025

Keywords:

Pembelajaran Digital;

E-book;

Video Interaktif;

Senam Lantai;

PKO

ABSTRAK

Senam lantai sebagai cabang olahraga membutuhkan penguasaan teknik tinggi, namun metode pembelajaran konvensional dinilai kurang efektif dalam membantu mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Universitas Cenderawasih menguasai materi teori dan praktik. Kendala utama meliputi keterbatasan waktu pertemuan, kurangnya interaktivitas, dan motivasi belajar yang rendah. Untuk mengatasi hal ini, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini mengusulkan integrasi media pembelajaran digital berupa *e-book* dan video interaktif. Metode pelaksanaan melibatkan tiga tahap: persiapan, pelatihan, dan evaluasi, dengan partisipasi 40 mahasiswa. Hasil *posttest* yang diperoleh menunjukkan peningkatan signifikan pada penguasaan teori (17%) dan praktik (26%), dengan 94,6% peserta menyatakan modul sangat membantu. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media digital meningkatkan pemahaman, motivasi, dan fleksibilitas belajar. Kesimpulannya, kombinasi *e-book* dan video interaktif efektif meningkatkan keterampilan senam lantai. Disarankan pengayaan konten gerakan lanjutan dan pelatihan teknologi bagi pengajar untuk keberlanjutan program.

ABSTRACT

Floor gymnastics, as a branch of sport, requires mastery of advanced techniques. However, conventional teaching methods are considered less effective in helping students of the Sports Coaching Education (PKO) program at Cenderawasih University to master both theoretical and practical aspects. The main obstacles include limited meeting time, lack of interactivity, and low learning motivation. To address these issues, this Community Service (PkM) activity proposes the integration of digital learning media in the form of *e-books* and interactive videos. The implementation method involves three stages: preparation, training, and evaluation, with the participation of 40 students. The post-test results showed a significant improvement in theoretical mastery (17%) and practical skills (26%), with 94.6% of participants stating that the module was very helpful. These findings align with previous research, which indicates that digital media enhances understanding, motivation, and learning flexibility. In conclusion, the combination of *e-books* and interactive videos is effective in improving floor gymnastics skills. It is recommended to enrich the content with advanced movements and provide technology training for instructors to ensure program sustainability.

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article
under the CC-BY-SA license



How to cite: Mubarak, M. F., Basna, R. Y., Orboi, H. J., & Edowai, Y. (2025). INOVASI PEMBELAJARAN DIGITAL: INTEGRASI E-BOOK DAN VIDEO INTERAKTIF UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI. *Devote : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(2), 109–117. <https://doi.org/10.55681/devote.v4i2.3894>

PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik, koordinasi, dan keterampilan fisik yang tinggi. Menurut (Rizky et al., 2023) senam lantai merupakan cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan gerak tubuh. Olahraga senam lantai lebih menekankan pada gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan di atas lantai, sangat efektif untuk melatih koordinasi dan kekuatan otot (Rahmadani et al., 2025). Dalam konteks pendidikan, senam lantai menjadi bagian integral dari

kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa yang mempelajari senam lantai tidak hanya dituntut untuk memahami teori, tetapi juga harus mampu menguasai gerakan-gerakan praktis dengan baik. Hal ini penting karena mahasiswa sering kali menjadi calon tenaga pendidik atau pelatih olahraga yang akan mentransfer pengetahuan dan keterampilan mereka kepada generasi berikutnya. Namun, penguasaan keterampilan senam lantai di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Universitas Cenderawasih angkatan 2024, masih sering menghadapi berbagai kendala, terutama dalam hal metode pembelajaran yang digunakan.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah metode pembelajaran senam lantai yang masih bersifat konvensional dan kurang menarik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2019), metode pembelajaran tradisional yang mengandalkan penjelasan verbal dan demonstrasi langsung sering kali tidak cukup efektif untuk membantu mahasiswa memahami gerakan-gerakan kompleks. Ditambah lagi, keterbatasan waktu pertemuan pembelajaran langsung selama 16 sesi menjadi tantangan tersendiri. Dalam waktu yang terbatas, mahasiswa sering kali kesulitan untuk menguasai semua komponen dasar dalam senam lantai. Keterbatasan waktu tersebut menghalangi mereka untuk berlatih secara mendalam dan berulang, yang sangat diperlukan untuk memahami dan menguasai teknik-teknik yang kompleks. Menurut (Budiwanto, 2012), pembentukan kemampuan dan keterampilan diperlukan latihan yang tersistematis secara berulang-ulang. Kondisi ini menciptakan kebutuhan mendesak untuk mengadopsi metode pembelajaran yang lebih interaktif dan efektif.

Di era digital seperti saat ini, teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari proses pendidikan. Media pembelajaran digital, seperti *e-book* dan video interaktif, menawarkan solusi inovatif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Permana et al., 2024), penggunaan media digital dalam pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik karena menyajikan materi secara visual dan dinamis. Video pembelajaran, misalnya, memungkinkan mahasiswa untuk melihat gerakan senam lantai dari berbagai sudut dan mengulanginya sesuai kebutuhan, sehingga memudahkan proses pemahaman dan praktik. Selain itu, *e-book* dapat menyediakan penjelasan teoritis yang terstruktur dan dilengkapi dengan gambar, yang dapat memperkaya pemahaman mahasiswa.

Namun, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran senam lantai masih terbatas dan belum optimal. Menurut (Kurniawan et al., 2025), banyak pengajar masih menghadapi tantangan dalam memanfaatkan teknologi secara efektif dalam pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pelatihan dan sumber daya yang memadai untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis teknologi. Padahal, penelitian yang dilakukan oleh (Wiliyanti et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar mahasiswa, terutama dalam mata kuliah yang membutuhkan praktik langsung. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengoptimalkan penggunaan media digital dalam pembelajaran senam lantai sebagai salah satu mata kuliah yang membutuhkan praktik langsung.

Rendahnya penguasaan keterampilan senam lantai di kalangan mahasiswa dapat berdampak negatif pada kualitas lulusan, terutama bagi mereka yang akan berkecimpung di bidang pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga. Menurut pendapat (Siedentop, 1994), penguasaan keterampilan olahraga yang baik merupakan fondasi penting bagi seorang pendidik atau pelatih untuk dapat mengajar secara efektif. Tanpa metode pembelajaran yang inovatif, minat dan motivasi mahasiswa dalam mempelajari senam lantai juga dapat menurun. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh (Susanti et al., 2024), yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang monoton dan tidak menarik dapat mengurangi antusiasme peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengoptimalkan keterampilan senam lantai mahasiswa melalui pemanfaatan media pembelajaran digital, yaitu *e-book* dan video interaktif. Media ini dipilih karena kemampuannya untuk menyajikan materi secara visual, dinamis, dan mudah diakses. Menurut

penelitian yang dilakukan oleh (Rahmat, 2015), pembelajaran berbasis multimedia dapat meningkatkan retensi informasi dan pemahaman peserta didik karena melibatkan lebih banyak indra dalam proses belajar. Selain itu, media digital juga memungkinkan mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan mengulang materi sesuai kebutuhan, sehingga dapat mengatasi keterbatasan waktu dan fasilitas praktik.

Solusi dengan menghadirkan *e-book* ini dirancang agar mudah diakses melalui perangkat digital seperti laptop atau *smartphone*, sehingga mahasiswa dapat mempelajarinya kapan saja dan di mana saja. Modul *e-book* akan berisi teori senam lantai secara terstruktur, termasuk penjelasan detail tentang teknik dasar, langkah-langkah gerakan, serta ilustrasi gambar yang mempermudah pemahaman. Selain itu, video interaktif akan menjadi media pendukung yang sangat efektif. Pengadaan video interaktif ini akan menampilkan demonstrasi gerakan senam lantai secara visual dengan sudut pandang yang jelas untuk memperkuat pemahaman. Mahasiswa dapat memutar ulang video sesuai kebutuhan, sehingga mereka dapat mengulang dan memperbaiki gerakan hingga benar-benar menguasainya. Dengan kombinasi kedua media ini diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik, interaktif, dan efektif, sekaligus membantu mahasiswa menghubungkan teori dengan praktik secara optimal.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa, tetapi juga oleh institusi pendidikan dan masyarakat luas. Bagi mahasiswa, penggunaan media pembelajaran digital diharapkan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan senam lantai dan motivasi belajar. Bagi institusi, kegiatan ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan metode pembelajaran yang modern dan relevan dengan perkembangan teknologi. Sementara itu, bagi masyarakat, hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang kompeten dalam bidang senam lantai, yang dapat berkontribusi pada dunia pendidikan dan olahraga.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada PKM ini adalah Metode Pelatihan dan Praktik pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Universitas Cenderawasih, yang berjumlah 40 peserta. Berikut ini adalah tahapan pelaksanaan yang dilakukan:

1. **Tahap Persiapan.** Pada tahap ini, dilakukan identifikasi kebutuhan mahasiswa Prodi PKO angkatan 2024 untuk memahami kesulitan mereka dalam pembelajaran senam lantai. Selanjutnya, disusun rencana kegiatan mencakup tujuan, sasaran, jadwal, dan anggaran, serta dibentuk tim pelaksana yang terdiri dari dosen, ahli senam lantai, dan tim teknis. Materi pembelajaran dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya, lalu dibuat modul *e-book* dan video interaktif sebagai alat bantu. Koordinasi dengan pihak prodi dan fakultas dilakukan untuk mendapatkan dukungan, sekaligus memastikan ketersediaan fasilitas dan logistik seperti laptop, kamera, dan platform distribusi.
2. **Tahap Pelaksanaan.** Tahap ini diawali dengan pengisian kuesioner pretest tingkat kemampuan mahasiswa, setelah itu dilanjutkan dengan sosialisasi produk melalui *workshop* untuk memperkenalkan *e-book* dan video pembelajaran kepada mahasiswa, disertai penjelasan manfaat dan cara penggunaannya. Pelatihan praktis diberikan agar mahasiswa dapat memanfaatkan media tersebut secara optimal, termasuk pemahaman teknik-teknik yang sulit. Sesi diskusi dan tanya jawab dibuka untuk menjawab pertanyaan mahasiswa, dilanjutkan dengan simulasi praktik langsung gerakan senam lantai menggunakan video sebagai panduan.
3. **Tahap Akhir.** Pada tahap ini, dilakukan pendampingan intensif dan konsultasi individu/kelompok untuk memastikan penguasaan materi, serta pemantauan penggunaan *e-book* dan video untuk melihat perkembangan mahasiswa. Kegiatan pendampingan dilakukan selama 6 minggu dengan melakukan pertemuan 1 kali dalam seminggu.
4. Agar kegiatan ini memberikan hasil yang maksimal, maka dibutuhkan umpan balik dari para peserta. Umpan balik dikumpulkan melalui pengisian kuesioner untuk menilai kualitas produk,

serta pengisian kuesioner posttest. Hasil evaluasi dianalisis untuk menentukan keberhasilan program.

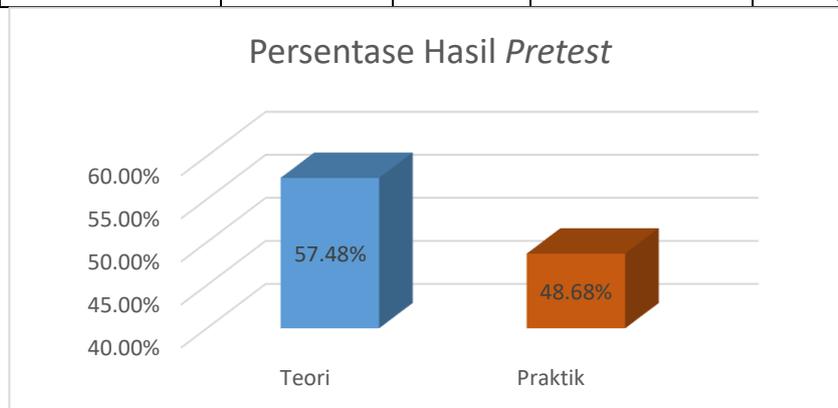
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan PkM yang dilakukan di lokasi Universitas Cenderawasih disambut baik oleh parah peserta yang berjumlah 40 orang. Adapun hasil *pretest* untuk melihat tingkat kemampuan mahasiswa dalam pembelajaran senam lantai (teori dan praktik) sebelum diberikan pelatihan dan praktik pemanfaatan modul, yaitu:

Tabel 1. Hasil *Pretest* Tingkat Kemampuan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai

Pembelajaran	Total Skor	Mean	Persentase (%)	Kategori
Teori	575	14.37	57.48	Cukup
Praktik	487	12.17	48.68	Cukup



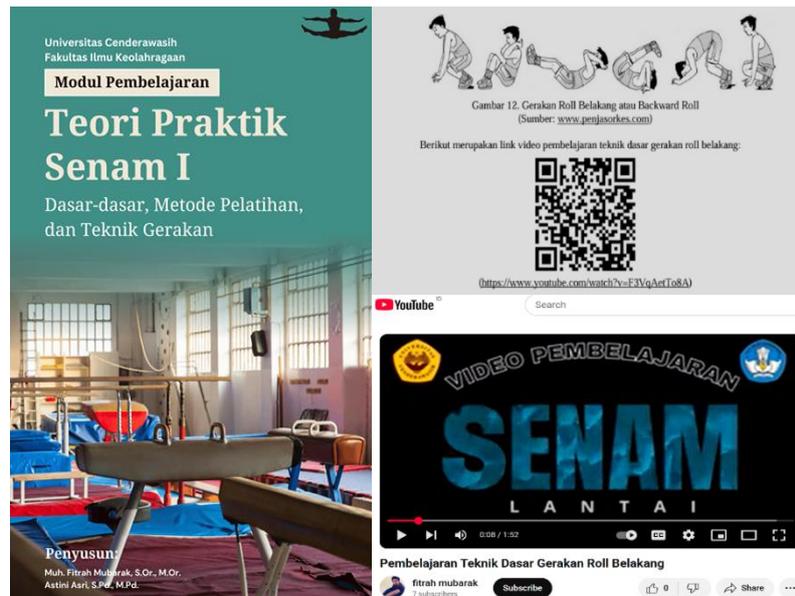
Gambar 1. Diagram Batang Persentase Hasil Pretest

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1, menunjukkan bahwa dari 40 peserta, kemampuan mahasiswa dalam pembelajaran senam lantai terkait pemahaman teori berada pada kategori cukup dengan persentase 57,48%. Sedangkan untuk kemampuan praktik memiliki persentase 48,68% yang juga berada pada kategori cukup.

Kegiatan selanjutnya dilakukan sosialisasi penggunaan modul melalui *workshop* untuk memperkenalkan *e-book* dan video pembelajaran kepada mahasiswa, disertai pelatihan praktis penggunaan agar mahasiswa dapat memanfaatkan media tersebut secara optimal.



Gambar 2. Sosialisasi Penggunaan Modul

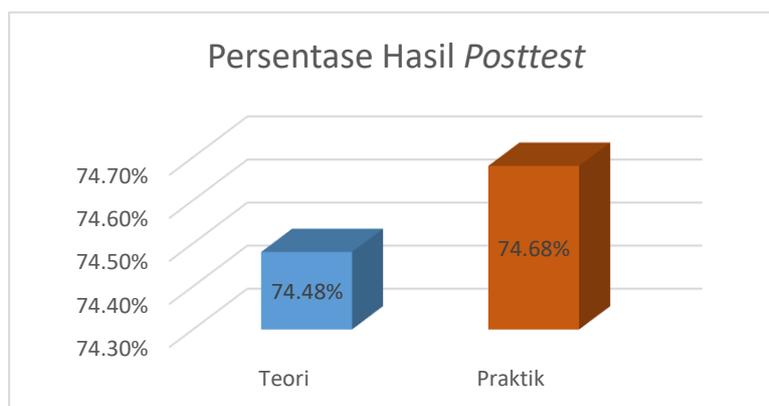


Gambar 3. Produk Modul *E-Book* dan Video Interaktif Senam Lantai

Setelah dilakukan sosialisasi, dilanjutkan dengan pendampingan dan pemantauan penggunaan modul *e-book* dan video interaktif selama 6 minggu. Setelah itu, dilakukan *posttest* untuk melihat hasil akhir dari penggunaan modul tersebut selama proses pembelajaran. Adapun hasil yang diperoleh yaitu:

Tabel 2. Hasil *Posttest* Tingkat Kemampuan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai

Pembelajaran	Total Skor	Mean	Persentase (%)	Kategori
Teori	745	18.62	74.48	Baik
Praktik	747	18.67	74.68	Baik



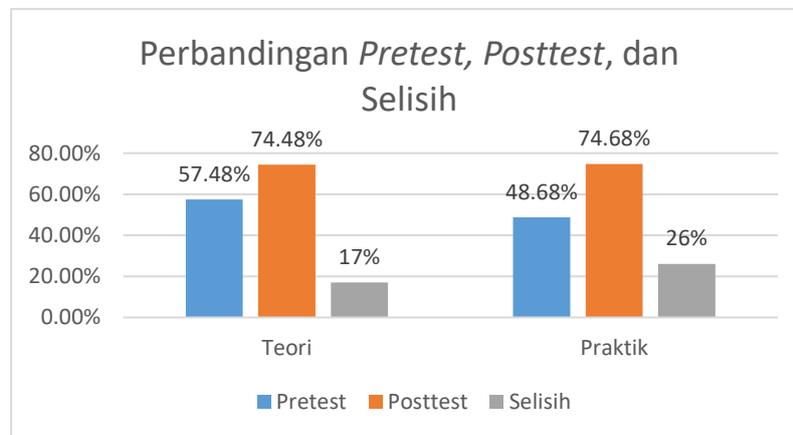
Gambar 4. Diagram Batang Persentase Hasil *Posttest*

Berdasarkan Tabel 2 dan gambar 4, menunjukkan bahwa dari 40 peserta, kemampuan mahasiswa dalam pembelajaran senam lantai terkait pemahaman teori berada pada kategori baik dengan persentase 74,48%. Sedangkan untuk kemampuan praktik memiliki persentase 74,68% yang juga berada pada kategori Baik. Hasil ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibanding hasil *pretest*.

Dengan demikian adapun hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yaitu:

Tabel 3. Perbandingan Antara Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	N	Persentase (Teori)	Persentase (Praktik)
<i>Pretest</i>	40	57.48	48.68
<i>Posttest</i>	40	74.48	74.68
Selisih		17	26

**Gambar 5.** Diagram Batang Persentase Perbandingan

Dari hasil tabel 3 dan gambar 5, menunjukkan perbandingan selisih hasil *pretest* dan *posttest* pada kemampuan penguasaan teori sebesar 17%, dan selisih hasil *pretest* dan *posttest* pada kemampuan praktik sebesar 26%, dengan demikian hasil ini menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode yang diterapkan dalam pembelajaran efektif dan berhasil meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam pembelajaran senam lantai.

Selain itu, juga terdapat umpan balik peserta terhadap kualitas produk modul yang diberikan untuk digunakan dalam proses pembelajaran, Adapun hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Analisis Respons Peserta Terhadap Kualitas Modul *E-Book*

No	Pernyataan	Setuju (3)	Kurang Setuju (2)	Tidak Setuju (1)
1	Modul digital <i>book</i> TP. Senam mudah diakses di berbagai perangkat elektronik	35	5	0
2	Materi yang disajikan dalam Modul digital <i>book</i> TP. Senam mudah dipahami	31	9	0
3	Ilustrasi gambar dan Visualisasi video pada modul membantu saya memahami gerakan senam lantai dengan lebih baik	39	1	0
4	Modul digital <i>book</i> TP. Senam memudahkan saya belajar secara mandiri	32	8	0
5	Modul ini membantu meningkatkan pemahaman saya terhadap teori dan praktik senam lantai	31	9	0
6	Saya merasa modul ini efektif untuk mendukung pembelajaran senam lantai	37	3	0
7	Dengan adanya modul saya lebih termotivasi dalam belajar	29	11	0

8	Kombinasi modul digital <i>book</i> dan video membuat pembelajaran lebih menarik	36	4	0
9	Materi yang diberikan dalam modul ajar sudah menjelaskan materi perkuliahan	40	0	0
10	Modul digital membantu saya memanfaatkan waktu diluar kelas untuk berlatih	29	11	0
Jumlah Frekuensi		339	61	0
Jumlah Skor		1017	122	0
Total Jumlah Skor		1139		
Rata-rata		2.84		
Persentase		94.6%		
Kriteria		Sangat Baik		

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel 4, dengan 10 indikator yang diisi oleh 40 peserta, diperoleh jumlah 339 yang memilih “setuju”, 61 yang memilih “kurang setuju”, dan 0 yang memilih “tidak setuju”, maka diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 2.84, dan jumlah persentase sebesar 94.6%, maka dengan demikian hasil tersebut masuk pada kriteria “sangat baik”.

Hasil umpan balik ini sejalan dengan peningkatan kemampuan mahasiswa dalam penguasaan teori dan praktik, sebelum dan setelah diberikan modul *e-book* dan video interaktif sebagai media pembelajaran selama 6 minggu. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa peserta merasa puas terhadap penggunaan modul *e-book* dan video interaktif sebagai media pembelajaran dalam mata kuliah senam lantai.

Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berfokus pada integrasi media pembelajaran digital, yaitu *e-book* dan video interaktif, untuk meningkatkan keterampilan senam lantai mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Cenderawasih. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teori dan praktik senam lantai setelah penggunaan media tersebut. Berdasarkan data pretest dan *posttest*, terjadi peningkatan persentase kemampuan teori sebesar 17% (dari 57,48% menjadi 74,48%) dan kemampuan praktik sebesar 26% (dari 48,68% menjadi 74,68%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Permana et al., 2024), yang menyatakan bahwa media pembelajaran berbasis teknologi dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik secara efektif.

Peningkatan tersebut tidak terlepas dari karakteristik media digital yang dinamis dan mudah diakses. *E-book* menyajikan materi teoritis secara terstruktur dengan ilustrasi gambar, sementara video interaktif memungkinkan mahasiswa melihat gerakan senam dari berbagai sudut dan mengulanginya sesuai kebutuhan. Menurut (Rahmat, 2015), pembelajaran berbasis multimedia melibatkan lebih banyak indra, sehingga meningkatkan retensi informasi. Hal ini terbukti dari umpan balik peserta, di mana 94,6% menyatakan modul sangat membantu pemahaman mereka, dengan 39 dari 40 peserta setuju bahwa ilustrasi gambar dan video memperjelas gerakan senam lantai.

Selain itu, fleksibilitas waktu belajar menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Mahasiswa dapat mengakses modul kapan saja dan di mana saja, mengatasi keterbatasan waktu pertemuan tatap muka yang hanya 16 sesi. Penelitian (Wiliyanti et al., 2024) menguatkan temuan ini, bahwa media berbasis teknologi meningkatkan minat belajar karena memungkinkan pembelajaran mandiri. Hal ini tercermin dari respon peserta, di mana 32 dari 40 mahasiswa setuju bahwa modul memudahkan mereka belajar secara mandiri, dan 29 peserta merasa lebih termotivasi.

Keberhasilan program juga ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan praktik yang lebih besar dibandingkan teori (26% vs 17%). Hal ini mengindikasikan bahwa video interaktif berperan

penting dalam membantu mahasiswa menguasai gerakan-gerakan kompleks. Penelitian (Rizky et al., 2023) menyebutkan bahwa visualisasi gerakan melalui video memudahkan pemahaman teknik olahraga, terutama yang membutuhkan koordinasi tinggi seperti senam lantai. Hasil ini diperkuat oleh 36 peserta yang setuju bahwa kombinasi *e-book* dan video membuat pembelajaran lebih menarik.

Dari sisi institusi, program ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode pembelajaran modern. Penggunaan media digital tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga membuka peluang untuk diterapkan pada mata kuliah lain. Seperti yang diungkapkan (Kurniawan et al., 2025), integrasi teknologi dalam pendidikan olahraga perlu terus dikembangkan agar relevan dengan tuntutan era digital. Dukungan dari pihak prodi dan fakultas dalam penyediaan fasilitas juga menjadi kunci keberhasilan implementasi program.

Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan keterampilan senam lantai melalui media digital. Hasilnya sejalan dengan pendapat (Soegiyanto et al., 2022) bahwa penguasaan keterampilan olahraga yang baik merupakan fondasi penting bagi calon pendidik. Dengan demikian, program ini tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas lulusan yang kompeten di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PkM ini berhasil menerapkan pembelajaran digital melalui integrasi *e-book* dan video interaktif untuk meningkatkan keterampilan senam lantai. Pendekatan ini efektif mengatasi keterbatasan metode konvensional dengan menyajikan materi secara visual dan interaktif. Program ini tidak hanya meningkatkan kompetensi mahasiswa tetapi juga berkontribusi pada pengembangan metode pembelajaran modern di bidang olahraga.

Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan untuk memperkaya konten dengan variasi gerakan lanjutan dan contoh aplikatif, sekaligus meningkatkan pelatihan teknologi bagi pengajar guna mengoptimalkan pemanfaatan media digital. Selain itu perlu dilakukan evaluasi berkala untuk memantau dampak jangka panjang, serta mengadaptasi metode ini untuk mata kuliah praktik olahraga lainnya, sehingga dapat mendukung keberlanjutan dan peningkatan kualitas pembelajaran digital di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, tim pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan PkM ini.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh peserta, yaitu para mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Cenderawasih yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias, sehingga pelaksanaan pengabdian tersebut dapat terlaksana secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, C. C., Sari, H. M. K., & Azizah, N. L. (2019). Perbandingan efektifitas proses pembelajaran menggunakan metode e-learning dan konvensional. *Proceedings of the ICECRS*, 2(1), 35–40.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK UM Malang.
- Kurniawan, Y. A., Rozaq, M., & Diana, A. (2025). Penggunaan Teknologi Digital dalam Pembelajaran Sains dan Olahraga untuk Meningkatkan Literasi dan Pemahaman Siswa. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 6(1), 33–42.
- Permana, B. S., Hazizah, L. A., & Herlambang, Y. T. (2024). Teknologi pendidikan: efektivitas penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi di era digitalisasi. *Khatulistiwa: Jurnal*

- Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 19–28.
- Rahmadani, D. R., Adilla, A., Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono, S. (2025). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 43–55.
- Rahmat, S. T. (2015). Pemanfaatan multimedia interaktif berbasis komputer dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 7(2), 196–208.
- Rizky, O. B., Syafrial, S., Raibowo, S., Prabowo, A., & Permadi, A. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Senam Lantai Handspring Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 429–439.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*.
- Soegiyanto, S., Rahayu, S., Nurharsono, T., Arvianto, Z. I., & Irawan, R. (2022). Pelatihan dan Sosialisasi Tonis Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kabupaten Semarang. *Journal of Community Empowerment*, 2(1), 32–38.
- Susanti, S., Aminah, F., Assa'idah, I. M., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). Dampak negatif metode pengajaran monoton terhadap motivasi belajar Siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 86–93.
- Wiliyanti, V., Buana, L. S. A., Haryati, H., Rusmayani, N. G. A. L., Dewi, K. A. K., & Novita, F. (2024). Analisis Penggunaan Media Berbasis Teknologi Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 6790–6797.