GANDRUNG: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*
ISSN: 2721-6136 (Online)

Guidance on the Use of Gamification-Based Mobile Fitness Apps to Support Motor Development in Elementary School Children

M. Akbar Husein Allsabah[1], Sugito[2], Weda[3], Budiman Agung Pratama[4], Nur Ahmad Muharram[5], Yosi Anugrahani Maksum[6], Moh. Aan Zainul Arifin[7]
[1,2,3,6]Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Health and Science, Nusantara PGRI University, Kediri, Indonesia
[4,5]Graduate Program in Sports Education, Nusantara PGRI University, Kediri, Indonesia
[7]Betet 3 State Elementary School, Kediri City, East Java, Indonesia
Email: akbarhusein@unpkediri.ac.id[1], sugitoeducations@gmail.com[2], weda@unpkediri.ac.id[3], agung10@unpkediri.ac.id[4], nur.ahmad1998@unpkediri.ac.id[5], chococaramelicecream1757@gmail.com[6], mohaanzainularifin@gmail.com[7]
https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i2.8471

Abstract: *This community service program aimed to improve the capacity of teachers and parents in utilizing gamification-based mobile fitness as a medium to support physical activity and motor development among elementary school children. The program was conducted at SD Negeri Betet 3, Kediri City, involving physical education teachers, classroom teachers, parents, and students. The implementation consisted of six stages: needs assessment, program socialization, mobile fitness training, implementation assistance, monitoring, and evaluation. Activities focused on introducing mobile fitness applications, integrating gamification elements into physical activities, and assisting participants in applying movement-based activities at school and home. The results showed that the program was well received by participants, with a participation rate of 95%. All participating teachers were able to operate the main features of the mobile fitness application and independently design gamified movement activities. Participants reported that the program provided practical strategies for utilizing digital technology more positively, while students demonstrated higher engagement in physical activities delivered through challenges and game-based tasks. The program concluded that gamification-based mobile fitness can serve as an innovative approach to promoting active lifestyles and supporting motor development among elementary school children through collaboration between schools and families.*

Keyword: *Elementary school, gamification, mobile fitness, motor development, physical activity.*

Pendahuluan

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Pada fase ini, anak berada pada masa yang sangat menentukan untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan gerakan tubuh. Keterampilan-keterampilan tersebut menjadi fondasi bagi partisipasi anak dalam berbagai aktivitas fisik, olahraga, maupun aktivitas sehari-hari di masa mendatang. Perkembangan motorik yang optimal tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Anak yang memiliki

keterampilan motorik yang baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan fisik, lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan, dan memiliki peluang yang lebih besar untuk mempertahankan gaya hidup sehat hingga dewasa (Rahayu et al., 2021; Saputra et al., 2026).

Meskipun perkembangan motorik memiliki peran yang sangat penting, berbagai perubahan yang terjadi pada era digital menghadirkan tantangan baru bagi upaya stimulasi aktivitas fisik anak. Kemajuan teknologi telah menjadikan perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan komputer sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak saat ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi sehingga penggunaan perangkat digital menjadi aktivitas yang semakin umum dilakukan, baik untuk kebutuhan belajar maupun hiburan. Namun, meningkatnya penggunaan teknologi juga diikuti oleh kecenderungan berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari atau gaya hidup kurang gerak. Kondisi ini menjadi perhatian karena masa anak-anak merupakan periode penting untuk mengembangkan berbagai keterampilan motorik yang membutuhkan pengalaman gerak yang cukup dan beragam.

Fenomena sedentary lifestyle pada anak semakin banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Waktu luang yang sebelumnya diisi dengan bermain di luar rumah kini banyak digantikan oleh aktivitas yang melibatkan layar digital, seperti menonton video, bermain gim daring, atau mengakses media sosial (Kar et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya perilaku sedentari dapat berdampak pada menurunnya tingkat aktivitas fisik, rendahnya kebugaran jasmani, meningkatnya risiko kelebihan berat badan, serta terhambatnya perkembangan keterampilan motorik anak (Anggraeni et al., 2026; Hanifah et al., 2023). Kondisi tersebut menjadi tantangan bagi sekolah dan keluarga untuk tetap menyediakan kesempatan yang cukup bagi anak untuk bergerak aktif di tengah pesatnya perkembangan teknologi.

Tingginya penggunaan gawai pada anak sekolah dasar juga menjadi fenomena yang sulit dihindari. Perangkat digital saat ini tidak hanya digunakan untuk kebutuhan komunikasi, tetapi juga menjadi sarana hiburan utama bagi banyak anak. Di satu sisi, teknologi memberikan berbagai manfaat dalam mendukung proses pembelajaran dan akses informasi. Namun, apabila penggunaannya tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, maka anak berisiko menghabiskan lebih banyak waktu dalam kondisi pasif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak sekadar membatasi penggunaan teknologi, tetapi juga mampu mengarahkan pemanfaatan teknologi ke aktivitas yang lebih produktif dan mendukung tumbuh kembang anak.

Di tengah berbagai tantangan tersebut, teknologi sebenarnya memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai media yang mendorong aktivitas fisik. Berbagai inovasi digital telah menunjukkan

bahwa perangkat teknologi tidak selalu identik dengan perilaku kurang gerak (Allsabah et al., 2026). Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan adalah mobile fitness, yaitu pemanfaatan perangkat digital untuk mendukung aktivitas fisik melalui berbagai fitur interaktif yang dapat meningkatkan keterlibatan pengguna. Pendekatan ini menjadi semakin menarik ketika dipadukan dengan konsep gamifikasi, yaitu penggunaan elemen-elemen permainan seperti poin, level, tantangan, lencana penghargaan, dan sistem pencapaian untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi pengguna. Gamifikasi terbukti mampu meningkatkan keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas pembelajaran maupun aktivitas fisik karena memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan dan menantang (Cuhanazriansyah et al., 2025). Bagi anak sekolah dasar yang telah akrab dengan teknologi digital, pendekatan ini berpotensi menjadi alternatif yang efektif untuk menghubungkan ketertarikan mereka terhadap gawai dengan kebutuhan untuk tetap aktif bergerak.

Kondisi tersebut relevan dengan situasi yang ditemukan di SD Negeri Betet 3 Kota Kediri sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal dengan pihak sekolah, diketahui bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah dilaksanakan secara rutin dan mendapat dukungan dari sekolah. Namun demikian, pemanfaatan teknologi digital sebagai media pendukung aktivitas fisik siswa masih sangat terbatas. Pembelajaran PJOK masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang mengandalkan demonstrasi dan praktik langsung tanpa didukung media digital yang mampu menarik minat siswa secara berkelanjutan. Guru PJOK menyampaikan bahwa siswa menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap penggunaan teknologi, tetapi sekolah belum memiliki model atau media yang dapat mengintegrasikan teknologi dengan aktivitas fisik secara efektif (Putri & Bhakti, 2025).

Hasil wawancara dengan guru dan orang tua juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki akses terhadap smartphone melalui perangkat yang dimiliki keluarga. Akan tetapi, penggunaan perangkat tersebut lebih banyak dimanfaatkan untuk menonton video, bermain gim, dan aktivitas hiburan lainnya dibandingkan untuk kegiatan yang mendukung perkembangan motorik. Orang tua mengakui bahwa anak-anak sering menghabiskan waktu cukup lama menggunakan gawai di rumah, sementara aktivitas fisik di luar jam sekolah relatif terbatas. Di sisi lain, guru dan orang tua sebenarnya memiliki keinginan untuk memanfaatkan teknologi secara lebih positif, tetapi belum memiliki pengetahuan maupun panduan praktis mengenai cara mengintegrasikan teknologi digital dengan aktivitas gerak anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, kebutuhan utama mitra tidak hanya terletak pada tersedianya media pembelajaran yang inovatif, tetapi juga pada peningkatan kapasitas guru dan orang tua dalam

memanfaatkan teknologi sebagai sarana yang mendukung aktivitas fisik anak. Mitra memerlukan alternatif program yang mampu mengakomodasi ketertarikan anak terhadap teknologi sekaligus mendorong mereka untuk tetap aktif bergerak. Selain itu, diperlukan pendampingan yang dapat membantu guru dan orang tua memahami cara merancang, melaksanakan, dan memonitor aktivitas fisik berbasis teknologi yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Sebagai upaya menjawab kebutuhan tersebut, tim pengabdian melaksanakan program Pendampingan Pemanfaatan Mobile Fitness Berbasis Gamifikasi untuk Mendukung Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru serta orang tua dalam memanfaatkan teknologi digital sebagai media stimulasi motorik anak melalui berbagai aktivitas gerak yang dikemas secara interaktif dan menyenangkan. Melalui pendekatan gamifikasi, aktivitas fisik tidak lagi dipandang sebagai kegiatan yang monoton, tetapi menjadi pengalaman yang menarik melalui pemberian tantangan, sistem penghargaan, dan pencapaian yang dapat memotivasi anak untuk bergerak secara lebih aktif. Dengan adanya pelatihan, pendampingan, dan praktik langsung bersama mitra, program ini diharapkan dapat membantu mengoptimalkan pemanfaatan teknologi digital secara positif serta mendukung perkembangan motorik anak sekolah dasar secara berkelanjutan.

Metode

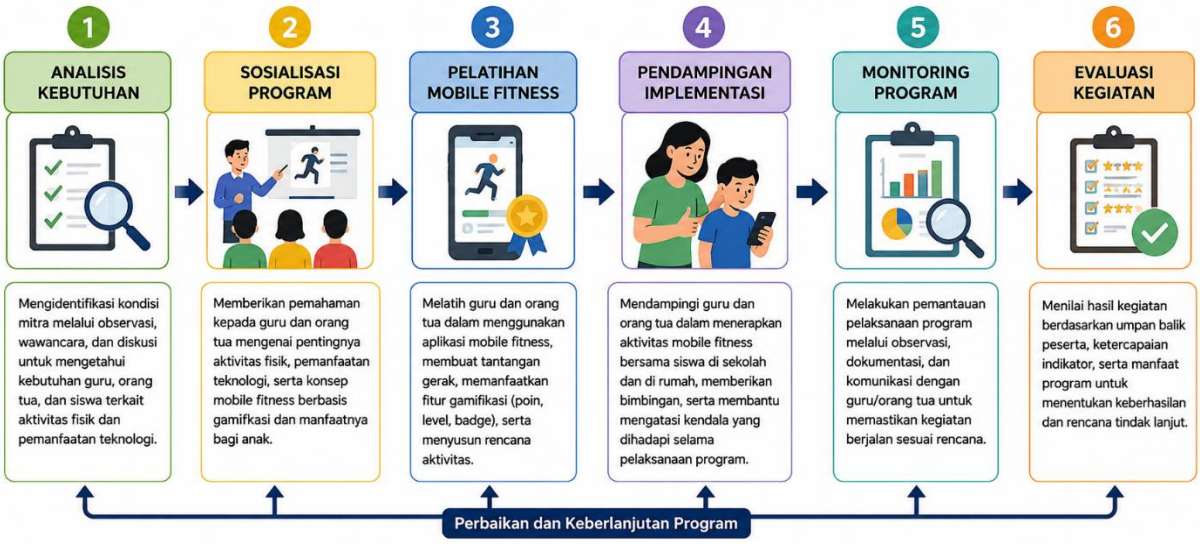
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri Betet 3 Kota Kediri dengan melibatkan guru PJOK, guru kelas, orang tua siswa, dan siswa sekolah dasar sebagai mitra program. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 Januari 2026 sampai 14 Maret 2026, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru serta orang tua dalam memanfaatkan mobile fitness berbasis gamifikasi sebagai media pendukung aktivitas fisik dan stimulasi perkembangan motorik anak. Pelaksanaan program dilakukan secara kolaboratif antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan orang tua agar implementasi kegiatan dapat berlangsung baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Tabel 1. Uraian Tugas Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Posisi dalam Tim	Kualifikasi	Keahlian	Tugas dalam Kegiatan
1	M. Akbar Husein Allsabah, M.Or	Dosen bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau bidang terkait	Pengembangan program, manajemen kegiatan, pendidikan jasmani, motorik	Memimpin seluruh kegiatan pengabdian, menyusun program kerja, melakukan koordinasi dengan mitra, mengawasi pelaksanaan kegiatan, melakukan

			anak	evaluasi, dan menyusun laporan akhir serta artikel publikasi.
2	Drs. Sugito, M.Pd	Ahli bidang teknologi pendidikan atau teknologi olahraga	Teknologi pembelajaran, mobile learning, gamifikasi	Menyusun materi pelatihan mobile fitness, memberikan pelatihan penggunaan aplikasi, serta mendampingi implementasi teknologi dalam kegiatan.
3	Weda, M.Pd	Dosen atau praktisi bidang perkembangan anak	Perkembangan motorik anak, aktivitas fisik anak	Menyusun aktivitas gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dan memberikan pendampingan selama implementasi program.
4	Yosi Anugrahani Maksum	Mahasiswa PJOK.	Pendampingan lapangan, dokumentasi kegiatan	Membantu pelaksanaan kegiatan, mendokumentasikan kegiatan, membantu monitoring, serta mendukung pengumpulan data evaluasi program.
5	Moh. Aan Zainul Arifin, S.pd., M.Pd.	Guru PJOK SD	Pembelajaran PJOK, aktivitas fisik siswa	Mengoordinasikan pelaksanaan program di sekolah, mengimplementasikan aktivitas mobile fitness berbasis gamifikasi, mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung, serta memberikan umpan balik untuk evaluasi dan penyempurnaan program.
7	Moh. Supriadi, S,pd	Orang tua peserta program	Pendampingan aktivitas anak	Mendampingi pelaksanaan aktivitas mobile fitness di rumah serta memberikan umpan balik mengenai pelaksanaan program.

Program dilaksanakan melalui enam tahapan yang meliputi analisis kebutuhan, sosialisasi program, pelatihan mobile fitness berbasis gamifikasi, pendampingan implementasi, monitoring, dan evaluasi kegiatan. Tahapan tersebut disusun secara berurutan untuk memastikan peserta memperoleh pemahaman yang memadai sebelum menerapkan program secara mandiri. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Pengabdian

Pada tahap analisis kebutuhan, tim pengabdian melakukan observasi dan diskusi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kondisi pembelajaran PJOK, tingkat aktivitas fisik siswa, serta pemanfaatan teknologi digital di lingkungan sekolah dan keluarga. Hasil identifikasi tersebut menjadi dasar penyusunan materi sosialisasi dan pelatihan. Selanjutnya, kegiatan sosialisasi dilaksanakan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya perkembangan motorik anak, tantangan sedentary lifestyle, serta potensi pemanfaatan teknologi sebagai media aktivitas fisik. Setelah itu, peserta mengikuti pelatihan penggunaan mobile fitness berbasis gamifikasi yang mencakup pengenalan aplikasi, simulasi penggunaan, dan penerapan aktivitas gerak yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Tahap implementasi dilakukan melalui pendampingan guru dan orang tua dalam menerapkan aktivitas mobile fitness kepada siswa baik di sekolah maupun di rumah. Selama program berlangsung, tim pengabdian melakukan monitoring melalui observasi, dokumentasi kegiatan, dan komunikasi rutin dengan peserta untuk mengidentifikasi hambatan yang muncul selama pelaksanaan program. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk memperoleh umpan balik mengenai pelaksanaan program, tingkat penerimaan peserta, serta potensi keberlanjutan program di lingkungan sekolah.

Hasil dan Diskusi

Kondisi Awal Mitra dan Identifikasi Kebutuhan

Kegiatan pengabdian diawali dengan observasi dan diskusi bersama pihak SD Negeri Betet 3 Kota Kediri untuk mengidentifikasi kondisi pembelajaran PJOK, pola aktivitas fisik siswa, serta pemanfaatan teknologi digital di lingkungan sekolah dan keluarga. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa

pembelajaran PJOK telah dilaksanakan secara rutin dan mendapat dukungan dari sekolah. Namun, aktivitas pembelajaran masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang berpusat pada demonstrasi gerak dan praktik langsung di lapangan. Pemanfaatan teknologi digital sebagai media pendukung aktivitas fisik siswa masih sangat terbatas dan belum terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas fisik di luar jam sekolah.

Guru PJOK menyampaikan bahwa sebagian besar siswa memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penggunaan smartphone dan berbagai aplikasi digital. Akan tetapi, penggunaan perangkat tersebut lebih banyak diarahkan untuk aktivitas hiburan dibandingkan aktivitas yang mendukung perkembangan motorik. Hasil diskusi dengan orang tua juga menunjukkan bahwa anak-anak cukup sering menggunakan gawai setelah pulang sekolah, baik untuk menonton video maupun bermain gim. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya akses terhadap teknologi dengan pemanfaatannya untuk mendukung aktivitas fisik anak.

Temuan tersebut sejalan dengan Kolle et al., (2025) yang menjelaskan bahwa meningkatnya perilaku sedentari pada anak usia sekolah dapat mengurangi kesempatan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang mendukung kesehatan dan perkembangan motorik. Tandon et al., (2016) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki hubungan positif dengan berbagai indikator kesehatan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, tantangan yang dihadapi mitra bukan hanya bagaimana mengurangi penggunaan gawai, tetapi bagaimana mengarahkan pemanfaatan teknologi menjadi lebih produktif dan memberikan manfaat bagi perkembangan anak.

Hasil identifikasi kebutuhan juga menunjukkan bahwa guru dan orang tua memiliki motivasi yang tinggi untuk memanfaatkan teknologi secara lebih positif, namun masih membutuhkan pengetahuan dan keterampilan mengenai cara mengintegrasikan teknologi digital dengan aktivitas fisik. Temuan ini menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan mobile fitness berbasis gamifikasi yang dirancang untuk menjawab kebutuhan nyata mitra sekaligus menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang tumbuh di era digital.

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran PJOK

Pelaksanaan Pendampingan Mobile Fitness Berbasis Gamifikasi

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi program yang melibatkan guru PJOK, guru kelas, dan orang tua siswa. Pada tahap ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya perkembangan motorik anak, dampak sedentary lifestyle, serta peluang pemanfaatan teknologi digital sebagai media yang dapat mendukung aktivitas fisik. Melalui diskusi interaktif, peserta mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone pada anak cukup tinggi, tetapi belum banyak dimanfaatkan untuk aktivitas yang mendukung perkembangan motorik. Kondisi ini sejalan dengan Maulana et al. (2026) yang menyatakan bahwa meningkatnya penggunaan perangkat digital pada anak sering kali diikuti oleh meningkatnya perilaku sedentari dan menurunnya aktivitas fisik.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan penggunaan mobile fitness berbasis gamifikasi. Peserta diperkenalkan pada fitur aplikasi, simulasi penggunaan mobile fitness, serta praktik penyusunan aktivitas gerak sederhana seperti latihan melompat, keseimbangan, koordinasi gerak, dan tantangan aktivitas harian. Selain itu, peserta juga mempelajari penerapan unsur gamifikasi seperti sistem poin, badge, level pencapaian, dan tantangan harian untuk meningkatkan motivasi anak. Selama pelatihan berlangsung, guru dan orang tua menunjukkan keterlibatan yang tinggi dengan aktif mencoba fitur aplikasi dan mendiskusikan penerapannya dalam kegiatan sehari-hari. Temuan ini mendukung bahwa gamifikasi mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna melalui pengalaman yang lebih menarik, interaktif, dan menantang (Pratama et al., 2025; Suparmini et al., 2024).

Setelah pelatihan, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan implementasi program di sekolah dan di rumah. Guru mulai menerapkan aktivitas mobile fitness dalam pembelajaran PJOK, sementara orang tua mendampingi aktivitas gerak anak di luar jam sekolah. Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih antusias mengikuti aktivitas yang dikemas dalam bentuk tantangan dan permainan dibandingkan aktivitas yang bersifat instruksional semata. Mereka terlihat lebih aktif berpartisipasi dan tertarik untuk menyelesaikan berbagai misi gerak yang diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi teknologi dan gamifikasi mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa mobile fitness berbasis gamifikasi dapat diterima dengan baik oleh guru, orang tua, maupun siswa. Temuan ini sejalan dengan Azrina et al. (2023) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif dalam aktivitas gerak merupakan faktor penting dalam mendukung perkembangan kompetensi motorik anak. Selain itu, Sutapa et al. (2021) menegaskan bahwa perkembangan keterampilan motorik membutuhkan kesempatan berlatih yang cukup dan pengalaman gerak yang berulang. Oleh karena itu, pemanfaatan mobile fitness berbasis gamifikasi tidak hanya menjadi alternatif penggunaan teknologi yang lebih positif, tetapi juga berpotensi mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih aktif dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini.

Respons Mitra terhadap Program

Respons positif ditunjukkan oleh guru, orang tua, maupun siswa selama pelaksanaan program. Berdasarkan data kehadiran, tingkat partisipasi peserta mencapai 95%, yang menunjukkan bahwa program memperoleh penerimaan yang baik dari mitra. Tingginya tingkat kehadiran tersebut mengindikasikan bahwa materi dan kegiatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta serta relevan dengan tantangan yang mereka hadapi di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Guru menyampaikan bahwa mobile fitness berbasis gamifikasi memberikan alternatif pembelajaran yang lebih menarik dibandingkan metode yang selama ini digunakan. Menurut guru, unsur tantangan dan penghargaan yang terdapat dalam aplikasi mampu meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti aktivitas fisik. Selain itu, guru merasa lebih mudah mengarahkan siswa karena aktivitas yang diberikan telah dikemas dalam bentuk yang sesuai dengan minat dan kebiasaan mereka sebagai generasi digital.

Respons positif juga ditunjukkan oleh orang tua. Sebagian besar orang tua mengungkapkan bahwa program ini memberikan wawasan baru mengenai cara memanfaatkan smartphone secara lebih produktif. Sebelumnya, perangkat digital lebih banyak digunakan anak untuk hiburan, namun melalui program ini orang tua mulai memahami bahwa teknologi juga dapat digunakan untuk mendukung

aktivitas fisik dan perkembangan motorik anak. Temuan ini menunjukkan bahwa program pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membantu mengubah cara pandang mereka terhadap pemanfaatan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan yang Terlihat Setelah Pendampingan

Hasil monitoring menunjukkan adanya peningkatan kapasitas guru dan orang tua dalam memanfaatkan teknologi digital sebagai media pendukung aktivitas fisik anak. Seluruh guru peserta (100%) mampu mengoperasikan fitur utama mobile fitness setelah mengikuti pelatihan dan pendampingan. Selain itu, guru juga mampu menyusun aktivitas gerak berbasis gamifikasi secara mandiri dan menyesuaikannya dengan kebutuhan siswa di sekolah.

Dari sisi keterlibatan peserta, program menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sebanyak 92% peserta menyatakan puas terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan, sedangkan 8% lainnya menyatakan cukup puas. Tingkat kepuasan yang tinggi menunjukkan bahwa program mampu menjawab kebutuhan mitra sekaligus memberikan manfaat yang dirasakan secara langsung oleh peserta.

Perubahan juga terlihat pada partisipasi siswa selama pelaksanaan aktivitas fisik. Berdasarkan laporan guru dan hasil observasi lapangan, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi ketika aktivitas gerak dikemas dalam bentuk tantangan dan permainan. Mereka lebih aktif mengikuti instruksi, berusaha menyelesaikan misi gerak yang diberikan, serta menunjukkan rasa ingin tahu terhadap pencapaian yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Meskipun program ini tidak dirancang untuk mengukur peningkatan kemampuan motorik secara eksperimental, meningkatnya keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik merupakan indikator positif yang menunjukkan bahwa pendekatan gamifikasi berhasil meningkatkan motivasi mereka untuk bergerak.

Temuan ini sejalan dengan Allsabah & Sugito. (2025) yang menjelaskan bahwa perkembangan kompetensi motorik dipengaruhi oleh kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang bermakna dan menyenangkan. Semakin tinggi partisipasi anak dalam aktivitas gerak, semakin besar peluang mereka untuk memperoleh pengalaman motorik yang mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar. Reswari et al. (2022) juga menegaskan bahwa penguasaan keterampilan motorik membutuhkan kesempatan berlatih yang cukup dan pengalaman gerak yang berulang. Oleh karena itu, peningkatan keterlibatan siswa selama program berlangsung menjadi capaian penting yang mendukung tujuan pengabdian.

Refleksi dan Potensi Keberlanjutan Program

Pelaksanaan program menunjukkan bahwa teknologi digital tidak selalu menjadi penyebab menurunnya aktivitas fisik anak. Sebaliknya, ketika dirancang dan dimanfaatkan secara tepat, teknologi

dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas gerak. Temuan ini penting karena selama ini penggunaan gawai pada anak sering kali hanya dikaitkan dengan dampak negatifnya, sementara potensinya sebagai media edukatif dan pendukung aktivitas fisik masih belum banyak dimanfaatkan.

Keberhasilan program juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan motorik anak. Guru berperan dalam mengintegrasikan aktivitas mobile fitness ke dalam pembelajaran PJOK, sedangkan orang tua berperan dalam memastikan keberlanjutan aktivitas tersebut di rumah. Sinergi antara kedua pihak tersebut memungkinkan aktivitas fisik anak berlangsung secara lebih konsisten dan tidak terbatas pada lingkungan sekolah saja.

Berdasarkan hasil evaluasi akhir, pihak sekolah menyampaikan komitmen untuk terus mengembangkan penggunaan mobile fitness sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa saat ini. Dengan dukungan guru, orang tua, dan sekolah, program ini memiliki potensi untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya meningkatkan aktivitas fisik dan mendukung perkembangan motorik anak sekolah dasar. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi mobile fitness dan gamifikasi dapat menjadi strategi inovatif yang relevan untuk menjawab tantangan aktivitas fisik anak di era digital sekaligus memperkuat peran teknologi sebagai sarana pembelajaran yang positif dan produktif.

Kesimpulan

Pelaksanaan program pendampingan pemanfaatan mobile fitness berbasis gamifikasi di SD Negeri Betet 3 Kota Kediri menunjukkan bahwa teknologi digital dapat dimanfaatkan secara positif untuk mendukung aktivitas fisik anak apabila didampingi oleh guru dan orang tua. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengintegrasikan mobile fitness ke dalam aktivitas sehari-hari, sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas gerak yang dikemas secara menarik melalui pendekatan gamifikasi. Hasil kegiatan juga menegaskan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan motorik anak di era digital. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan aktivitas mobile fitness secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK dan kegiatan pendukung lainnya, sementara orang tua perlu terus berperan aktif dalam mengarahkan penggunaan teknologi ke aktivitas yang lebih edukatif, sehat, dan produktif bagi tumbuh kembang anak.

Daftar Referensi

Allsabah, M. A. H., & Sugito. (2025). Gambaran Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar: Analisis Empiris Dari Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *6*(1), 67–78. Https://Doi.Org/10.55081/Jurdip.V6i2

Allsabah, M. A. H., Sugito, Weda, Nugroho, F. T., & Arifin, M. A. N. (2026). A Needs Assessment Of Mobile Fitness Technology Integration In Elementary Physical Education How To Cite In Apa Keywords Resumen Palabras Clave. *Retos*, *75*, 939–949. Https://Doi.Org/10.47197/Retos.V76.118276

Anggraeni, P., Slamet, S., & Nugroho, W. (2026). Dampak Sedentary Behavior Terhadap Gangguan Psikososial Dan Pertumbuhan Anak. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, *9*(3), 1330–1341. Https://Doi.Org/10.31539/Zy6epp84

Azrina, J., Sumaryanti, S., Suhartini, B., Budayati, E., & Marpaung, D. (2023). Perkembangan Motorik Anak Melalui Olahraga Tradisional Untuk Anak Sekolah Dasar. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, *7*, 104–114. Https://Doi.Org/10.24114/So.V7i2.52478

Cuhanazriansyah, M. R., Ahmad, Rochim, A., Ainindri, Q., Putri, R., Ferisca, S., & Mubarok, M. F. (2025). *Gamifikasi Dalam Pendidikan* (Penerbit Naba Edukasi Indonesia (Ed.)). Penerbit Naba Edukasi Indonesia.

Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior And Lack Of Physical Activity Among Children In Indonesia. *Children*, *10*(8). Https://Doi.Org/10.3390/Children10081283

Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact Of Screen Time On Development Of Children. *Children (Basel, Switzerland)*, *12*(10). Https://Doi.Org/10.3390/Children12101297

Kolle, E., Steene-Johannessen, J., & Anderssen, S. A. (2025). The Impact Of Screen Time And Social Media Use On Physical Activity. *Nordic Journal Of Digital Literacy*, *20*(1), 40–44. Https://Doi.Org/10.18261/Njdl.20.1.7

Maulana, A., Putra, G. G., Thoriq, A., & Sahrul, A. (2026). Menurunnya Aktivitas Fisik Siswa Akibat Gaya Hidup. *Didaktik : Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang*, *12*, 20–30. Https://Doi.Org/10.36989/Didaktik.V12i02.11430

Pratama, Raditya, Kusuma, A. I., Mbabho, F., Bripandika, I., Putra, & Ruman. (2025). Meningkatkan Kualitas Pendidikan Pelatih Olahraga Untuk Generasi Muda Dengan Pendekatan Inovatif. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan (Jisbg)*, *12*(3), 228–236. Https://Doi.Org/10.55081/Jsbg.V13i2.4052

Putri, S. Z., & Bhakti, Y. H. (2025). Technology Utilization In Physical Education Learning In Elementary Schools : A Systematic Literature Review. *Journal For Lesson And Learning Studies*, *8*(1), 204–212. Https://Doi.Org/10.23887/Jlls.V8i1.91575

Rahayu, N. I., Monica, A. D., Jajat, & Sultoni, K. (2021). Jurnal Keolahragaan Hubungan Physical Activity Dengan Fine Motor Skills Pada Anak Usia 4 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(1), 118–127. Https://Doi.Org/10.21831/Jk.V9i1.34156

Reswari, A., Lestariningrum, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2022). *Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak (Child Physical And Motoric Development)* (Syofrianisda (Ed.)). Cv. Azka Pustaka.

Saputra, L. G., Kurniawan, A. W., Moh, L., Isnaini, Y., & Raya, F. (2026). Pengembangan Model Pembelajaran Bela Diri Berbasis Buku Ajar Interaktif Untuk Meningkatkan Fundamental Movement

Skills Dan Self-Resilience Anak Usia Dini. *Sport Science And Health*, *8*(2), 234–247. Https://Doi.Org/10.17977/Um062v8i22026p234-247

Suparmini, K., Suwindia, I. G., & Winangun, I. M. A. (2024). Gamifikasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Era Digital. *Education And Social Sciences Review*, *5*(2), 145–148. Https://Doi.Org/10.29210/07essr500200

Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving Motor Skills In Early Childhood Through Goal-Oriented Play Activity. *Children (Basel, Switzerland)*, *8*(11). Https://Doi.Org/10.3390/Children8110994

Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Dev, D. A., Murriel, A. L., Amso, D., & Ward, D. S. (2016). The Relationship Between Physical Activity And Diet And Young Children ' S Cognitive Development : A Systematic Review. *Pmedr*, *3*, 379–390. Https://Doi.Org/10.1016/J.Pmedr.2016.04.003