

Pemberdayaan Santri Pesantren melalui Literasi Digital dan Pembelajaran Bilingual pada Mata Pelajaran PJOK untuk Mendukung Gaya Hidup Sehat Menuju Pesantren 4.0

**Ririn Ambarini¹, Hadi Riwayat Utami², Dian Ayu Zahraini³, Yulia Ratimiasih⁴,
Listyaning Sumardiyani⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ririn Ambarini

E-mail: ririnambarini@upgris.ac.id

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fithrah Semarang dengan tujuan meningkatkan kompetensi santri di era digital melalui penguatan literasi digital, pembelajaran bilingual, dan gaya hidup sehat yang terintegrasi secara khusus dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan pesantren dalam menyiapkan santri yang adaptif terhadap perkembangan teknologi, mampu memahami istilah olahraga dalam Bahasa Inggris, serta memiliki kesadaran tinggi terhadap pola hidup sehat. Metode pelaksanaan dilakukan melalui delapan kali kunjungan tematik yang mencakup pelatihan instruksi PJOK bilingual, penggunaan media digital seperti Canva, Duolingo, dan teknologi berbasis AI untuk mendukung pembelajaran gerak, serta edukasi kesehatan bertema gizi seimbang dan kebugaran jasmani. Peserta kegiatan terdiri dari ustadz, ustadzah, pengurus pesantren, dan perwakilan santri senior maupun junior. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan santri dalam memahami terminologi olahraga bilingual, memanfaatkan platform digital untuk pembelajaran PJOK, serta meningkatnya kesadaran terhadap aktivitas fisik dan pola makan sehat. Program ini diharapkan menjadi model pemberdayaan berkelanjutan dalam mendukung terwujudnya pesantren modern dan berdaya saing di era Pesantren 4.0

Kata kunci - literasi digital, pembelajaran bilingual, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), gaya hidup sehat, pesantren 4.0

Abstract

This community service program was conducted at Pondok Pesantren Al Fithrah Semarang with the aim of strengthening students' competencies in the digital era through the integration of digital literacy, bilingual learning, and healthy lifestyle promotion specifically within the Physical Education (PJOK) subject. The program was initiated in response to the need for pesantren students to develop 21st-century skills, including technological adaptability, multilingual communication, and health awareness. The implementation was carried out through eight thematic visits consisting of bilingual PJOK instruction, digital-based learning activities using platforms such as Canva, Duolingo, and AI-assisted learning tools, as well as practical training on balanced nutrition and physical fitness routines. Participants included teachers, pesantren administrators, and selected senior and junior students. The results indicated significant improvement in students' ability to understand and apply bilingual sports terminology, utilize digital media for PJOK learning, and increase awareness of healthy lifestyle habits. This program is expected to serve as a sustainable empowerment model supporting the development of modern pesantren education aligned with the vision of Pesantren 4.0.

Keywords - digital literacy, bilingual learning, physical education (PJOK), healthy lifestyle, pesantren 4.0

PENDAHULUAN

Pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, kedisiplinan, serta kemandirian generasi muda melalui pendidikan berbasis nilai-nilai religius dan moral. Namun, dalam menghadapi era transformasi digital saat ini, pesantren juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan kompetensi abad ke-21. Santri tidak hanya dituntut memiliki pemahaman keagamaan yang kuat, tetapi juga perlu dibekali dengan literasi digital, kemampuan multibahasa, serta kesadaran terhadap gaya hidup sehat agar mampu bersaing secara global (Alfianto & Ambarini, 2020; Dwi et al., 2024; Ma & Ambarini, 2023; Putri & Ambarini, 2025).

Salah satu bidang pembelajaran yang memiliki relevansi tinggi dengan penguatan kompetensi tersebut adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter, penguatan kesehatan mental, serta pembentukan gaya hidup sehat sejak dini (Ambarini, 2012; Ambarini & Sumardiyani, 2018; Listianingsih et al., 2023; Utami et al., 2022). Dalam konteks pesantren, PJOK menjadi ruang strategis untuk membangun santri yang sehat, aktif, produktif, serta memiliki keterampilan hidup (life skills) yang berkelanjutan..

Selain literasi digital, penguatan pembelajaran multibahasa atau bilingual dalam PJOK juga menjadi inovasi penting. Penggunaan istilah olahraga dalam Bahasa Inggris, instruksi gerak bilingual, serta komunikasi sederhana dalam konteks aktivitas fisik dapat memperluas wawasan santri sekaligus meningkatkan kompetensi global mereka (Ambarini, Indrariyani, et al., 2018, 2019; Suciati & Ambarini, 2018; Zahraini, Utami, Ambarini, et al., 2025). Pendekatan ini selaras dengan konsep Content and Language Integrated Learning (CLIL), yaitu pembelajaran yang mengintegrasikan penguasaan bahasa dengan konten bidang tertentu secara kontekstual. CLIL terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan bahasa sekaligus pemahaman materi berbasis praktik, termasuk dalam pendidikan jasmani

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fithrah Semarang dengan tujuan memberdayakan santri melalui integrasi literasi digital dan pembelajaran bilingual pada mata pelajaran PJOK, serta penguatan edukasi gaya hidup sehat berbasis gizi seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan ini dirancang untuk mendukung visi Pesantren 4.0, yaitu pesantren yang modern, adaptif terhadap teknologi, berwawasan global, namun tetap berakar pada nilai-nilai keislaman dan karakter santri.

Melalui pelatihan tematik, pendampingan praktik langsung, serta pengembangan komunitas santri sehat dan digital, program ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem pesantren yang mendukung santri menjadi generasi yang cakap teknologi, mampu berkomunikasi multibahasa dalam konteks pembelajaran PJOK, serta memiliki kesadaran tinggi terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan demikian, pesantren dapat bertransformasi menjadi lembaga pendidikan yang berdaya saing tinggi, sehat, dan siap menghadapi tantangan global di era transformasi digital

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fithrah Semarang pada bulan November hingga Desember 2025 dengan melibatkan pengurus pesantren, ustadz dan ustadzah, serta perwakilan santri senior dan yunior. Kegiatan ini dirancang untuk memperkuat literasi digital dan pembelajaran bilingual yang terintegrasi secara khusus dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sekaligus mendukung pembentukan gaya hidup sehat santri menuju visi Pesantren 4.0. Peserta kegiatan terdiri dari sekitar 400 santri dalam kegiatan berskala besar yang berfokus pada edukasi kesehatan dan kebugaran jasmani, serta 30 peserta inti yang mengikuti pendampingan intensif pada pelatihan literasi digital dan bilingual PJOK.



Gambar 1.

MOU (Memorandum of Understanding)

Pendekatan pelaksanaan menggunakan metode partisipatif dan kolaboratif, di mana tim pengabdian berperan sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran berbasis praktik. Santri diposisikan sebagai subjek aktif yang terlibat langsung dalam kegiatan, baik dalam eksplorasi teknologi digital maupun dalam penerapan instruksi PJOK bilingual. Seluruh rangkaian program disusun dalam beberapa kunjungan tematik yang saling berkesinambungan, dimulai dari tahap sosialisasi program dan pengukuran kondisi awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembelajaran PJOK berbasis bilingual melalui penguatan istilah olahraga dalam Bahasa Inggris, instruksi gerak sederhana, serta komunikasi kontekstual dalam aktivitas fisik.

Selanjutnya, kegiatan difokuskan pada penguatan literasi digital dalam pembelajaran PJOK melalui pemanfaatan media teknologi seperti Canva untuk penyusunan modul olahraga digital, Duolingo untuk pengayaan kosakata bilingual, serta penggunaan platform berbasis AI secara etis untuk mendukung pembelajaran gerak dan kesehatan. Selain aspek digital dan bahasa, program ini juga memuat edukasi gaya hidup sehat yang mencakup pemahaman gizi seimbang, pembiasaan aktivitas fisik ringan, serta penguatan manajemen stres santri sebagai bagian dari kebugaran holistik.

Evaluasi program dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan, dokumentasi proses pelatihan, serta pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap terminologi PJOK bilingual, keterampilan literasi digital, dan kesadaran gaya hidup sehat. Refleksi bersama antara tim pelaksana dan peserta juga dilakukan untuk mengidentifikasi dampak program serta kebutuhan tindak lanjut. Keberlanjutan kegiatan diperkuat melalui pembentukan komunitas santri berbasis literasi digital dan kebugaran yang menjadi wadah pembelajaran lanjutan setelah program selesai, sehingga pesantren memiliki sistem pemberdayaan berkelanjutan yang mendukung transformasi pendidikan jasmani dan kesehatan di era Pesantren 4.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program pemberdayaan santri Pondok Pesantren Al Fithrah melalui integrasi literasi digital dan pembelajaran bilingual pada mata pelajaran PJOK berjalan sesuai rencana dan menunjukkan hasil yang positif. Seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam beberapa kunjungan tematik memberikan peningkatan signifikan pada aspek pemahaman terminologi olahraga bilingual, keterampilan literasi digital untuk pembelajaran PJOK, kesadaran aktivitas fisik, serta penerapan gaya hidup sehat santri. Hasil evaluasi program disajikan dalam beberapa capaian utama berikut.

1. Hasil Penguatan Terminologi PJOK Bilingual

Kegiatan pelatihan bilingual PJOK berfokus pada peningkatan kemampuan santri dalam memahami dan menggunakan istilah olahraga dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Santri dilatih melalui instruksi gerak sederhana, komunikasi kontekstual saat aktivitas fisik, serta pengenalan kosakata olahraga yang relevan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terminologi PJOK bilingual.

Tabel 1.
Peningkatan Kemampuan Terminologi PJOK Bilingual Santri

Aspek Penilaian	Sebelum Pelatihan (%)	Setelah Pelatihan (%)	Kategori Peningkatan
Pemahaman istilah olahraga dasar (sports vocabulary)	50	88	Tinggi
Kemampuan mengikuti instruksi gerak bilingual	45	85	Tinggi
Kepercayaan diri komunikasi sederhana saat PJOK	40	82	Tinggi

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan terminologi olahraga bilingual. Santri tidak hanya mampu memahami kosakata dasar PJOK, tetapi juga lebih percaya diri dalam mengikuti instruksi gerak menggunakan Bahasa Inggris sederhana. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan bilingual kontekstual dalam PJOK efektif untuk memperkuat kompetensi multibahasa santri.



Gambar 2.
Pelatihan Gizi

2. Hasil Literasi Digital dalam Pembelajaran PJOK

Pelatihan literasi digital difokuskan pada penggunaan media dan platform teknologi untuk mendukung pembelajaran PJOK. Santri diperkenalkan pada pemanfaatan Canva untuk membuat modul gerak digital, penggunaan Duolingo untuk pengayaan kosakata olahraga, serta diskusi etika pemanfaatan AI dalam pembelajaran kesehatan dan olahraga.

Tabel 2.
Hasil Pencapaian Literasi Digital Santri dalam PJOK

Komponen Literasi Digital PJOK	Jumlah Peserta (n=30)	Persentase Keberhasilan (%)	Keterangan
Membuat modul latihan gerak sederhana di Canva	28	93	Kualitas baik–sangat baik
Menggunakan Duolingo untuk sports vocabulary	25	83	Aktif belajar mandiri
Memahami penggunaan AI secara etis dalam PJOK	27	90	Diskusi dan praktik
Mengakses video pembelajaran teknik olahraga	30	100	Seluruh peserta berhasil

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar santri berhasil mengembangkan keterampilan literasi digital yang relevan dengan pembelajaran PJOK. Keberhasilan penuh dalam mengakses video teknik olahraga menunjukkan kesiapan santri memanfaatkan media digital sebagai sumber belajar gerak. Penggunaan Canva dan AI juga memperkuat kreativitas serta pemahaman etika teknologi dalam konteks pendidikan jasmani.



Gambar 3.
Pelatihan Literasi Digital

3. Hasil Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Program PJOK juga menekankan pembiasaan aktivitas fisik terstruktur melalui latihan kebugaran ringan, praktik koordinasi gerak, serta permainan olahraga edukatif. Evaluasi dilakukan melalui observasi kebugaran dasar dan partisipasi santri selama kegiatan.

Tabel 3.
Peningkatan Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Santri

Indikator Kebugaran dan Aktivitas	Sebelum Program (%)	Setelah Program (%)	Kategori
Partisipasi aktif dalam latihan PJOK	55	90	Tinggi
Pemahaman pentingnya olahraga rutin	60	92	Tinggi
Kemampuan melakukan gerak koordinasi dasar	50	87	Tinggi

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa program PJOK berbasis digital dan bilingual turut meningkatkan keterlibatan santri dalam aktivitas fisik. Santri menjadi lebih aktif dalam latihan serta memahami pentingnya olahraga rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat di lingkungan pesantren.

4. Hasil Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Kesadaran Gizi

Selain aktivitas jasmani, program ini juga memberikan edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang, hidrasi, serta kebiasaan hidup sehat yang mendukung produktivitas belajar santri. Kegiatan diikuti oleh sekitar 400 santri dalam sesi berskala besar.

Tabel 4.

Perubahan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Santri

Indikator Perilaku Sehat	Sebelum Edukasi (%)	Setelah Edukasi (%)	Perubahan
Pemahaman konsep gizi seimbang	52	89	Meningkat
Kebiasaan minum air cukup setiap hari	48	80	Meningkat
Kesadaran menjaga pola makan sehat	50	85	Meningkat

Tabel 4 menunjukkan peningkatan yang jelas pada kesadaran santri terhadap pola hidup sehat. Edukasi berbasis praktik dan contoh kontekstual di pesantren terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan baru seperti minum air cukup dan memperhatikan keseimbangan gizi harian.



Gambar 4.

Pelatihan Gaya Hidup Sehat

5. Dampak Program dan Keberlanjutan Pesantren 4.0

Program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan individu santri, tetapi juga menghasilkan luaran keberlanjutan berupa komunitas pendukung pembelajaran PJOK digital dan gaya hidup sehat. Evaluasi post-test menunjukkan peningkatan pemahaman rata-rata peserta secara keseluruhan.

Tabel 5.

Dampak Program dan Luaran Keberlanjutan

Komponen Dampak Program	Hasil Capaian	Keterangan
Peningkatan rata-rata skor pemahaman	+32%	Dibanding pre-test
Terbentuknya komunitas Santri Sehat dan Digital	Ya	Berkelanjutan
Modul PJOK bilingual berbasis digital	Tersedia	Digunakan pascaprogram
Potensi replikasi program di pesantren lain	Tinggi	Model Pesantren 4.0

Tabel 5 menegaskan bahwa program ini memberikan dampak menyeluruh, baik pada peningkatan pemahaman santri maupun pada pembentukan sistem keberlanjutan pesantren. Luaran berupa modul PJOK bilingual digital dan komunitas santri sehat menjadi indikator penting bahwa pesantren mampu bertransformasi menuju ekosistem Pesantren 4.0 yang adaptif, sehat, dan berdaya saing.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa integrasi literasi digital dan pembelajaran bilingual dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kompetensi santri Pondok Pesantren Al Fithrah Semarang. Program ini membuktikan bahwa PJOK tidak hanya berperan sebagai sarana pembinaan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat menjadi ruang strategis untuk mengembangkan keterampilan abad ke-21, khususnya kemampuan multibahasa, literasi teknologi, serta kesadaran gaya hidup sehat dalam kerangka Pesantren 4.0 (Ambarini, Indrariansi, et al., 2018; Ambarini et al., 2026; Utami et al., 2025; Zahraini, Utami, & Ambarini, 2025).

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari pendekatan pelaksanaan yang bersifat partisipatif, kontekstual, dan berkelanjutan, sehingga santri dapat belajar melalui praktik langsung serta pengalaman nyata yang relevan dengan kehidupan mereka di lingkungan pesantren (Ambarini, Indrariansi, et al., 2019; Suciati & Ambarini, 2018; Zahraini, Utami, Ambarini, et al., 2025).

Penguatan Pembelajaran PJOK Bilingual sebagai Strategi Multibahasa

Peningkatan kemampuan santri dalam memahami istilah olahraga dan mengikuti instruksi gerak bilingual sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1 menegaskan bahwa pembelajaran PJOK dapat menjadi media efektif untuk mengembangkan literasi multibahasa. Penggunaan Bahasa Inggris dalam konteks aktivitas fisik memberikan pengalaman belajar yang lebih natural dan komunikatif dibandingkan pembelajaran bahasa secara teoritis (Ambarini et al., 2021a; Ambarini, Faridi, et al., 2023; Listianingsih et al., 2023; Utami et al., 2025).

Temuan ini sejalan dengan pendekatan Content and Language Integrated Learning (CLIL), yang menekankan integrasi konten bidang tertentu dengan pembelajaran bahasa secara bersamaan. Dalam konteks PJOK, santri tidak hanya mempelajari kosakata olahraga, tetapi juga langsung menggunakannya dalam aktivitas gerak, sehingga memperkuat pemahaman dan retensi Bahasa (Ambarini, 2012; Ambarini, Setyaji, & Suneki, 2018; Artaninda et al., 2025; Dwi et al., 2024; Stevani & Ambarini, 2023). Peningkatan kepercayaan diri santri dalam komunikasi sederhana selama kegiatan PJOK juga menunjukkan bahwa bilingual learning berkontribusi pada aspek confidence building yang penting untuk menghadapi tantangan global.

Literasi Digital dalam PJOK dan Adaptasi Teknologi Pesantren 4.0

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa santri mampu beradaptasi dengan penggunaan teknologi digital untuk mendukung pembelajaran PJOK, seperti pembuatan modul latihan gerak berbasis Canva, akses video teknik olahraga, serta pemanfaatan AI secara etis. Capaian ini menegaskan bahwa literasi digital tidak hanya relevan dalam konteks akademik umum, tetapi juga sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang kini berkembang menuju digital physical education (Ambarini, Setyaji, et al., 2019; Ambarini & Sumardiyani, 2018; Ma & Ambarini, 2023; Putri & Ambarini, 2025).

Transformasi ini sejalan dengan konsep Pesantren 4.0, yaitu pesantren yang mampu mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran tanpa meninggalkan nilai-nilai religius dan karakter santri. Keberhasilan santri dalam memanfaatkan media digital menunjukkan bahwa pesantren memiliki potensi besar untuk menjadi ekosistem pendidikan modern berbasis teknologi apabila diberikan pendampingan yang tepat (Alfianto & Ambarini, 2020; Ambarini, Hidayat, et al., 2025; Indriyani & Ambarini, 2023; Nabila & Ambarini, 2024; Utami et al., 2022). Selain itu, edukasi etika

penggunaan AI menjadi aspek penting agar santri mampu menggunakan teknologi secara bijak, produktif, dan bertanggung jawab.

Aktivitas Jasmani sebagai Fondasi Gaya Hidup Sehat Santri

Peningkatan partisipasi santri dalam latihan PJOK serta kemampuan koordinasi gerak dasar sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa program ini berhasil memperkuat kebugaran jasmani dan kesadaran olahraga rutin. PJOK memiliki peran penting dalam membangun kebiasaan aktif sejak remaja, khususnya di lingkungan pesantren yang memiliki jadwal kegiatan padat dan membutuhkan keseimbangan antara aktivitas fisik dan spiritual (Ambarini et al., 2021b; Hasanah et al., 2023; Laveresa et al., 2024; Prayogo et al., 2021; Rahmawati & Ambarini, 2023).

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terstruktur juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan pengelolaan stres santri. Hal ini mendukung pandangan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya pembelajaran olahraga, tetapi juga pendidikan holistik yang memperkuat kesejahteraan fisik dan psikologis peserta didik (Ambarini, 2017b, 2017a; Ambarini, Setyaji, & Zahraini, 2018; Ka & Ambarini, 2022; Santoso et al., 2025).

Edukasi Gizi Seimbang sebagai Penguat Kebugaran dan Produktivitas

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman santri mengenai gizi seimbang, kebiasaan hidrasi, serta pola makan sehat. Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung seperti demonstrasi piring gizi seimbang dan pembiasaan minum air cukup terbukti efektif dalam membentuk perubahan perilaku (Adi & Ambarini, 2025; Ambarini et al., 2024; Ambarini, Yuliasri, et al., 2025; Sumardiyani & Ambarini, 2025).

Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) bahwa pendidikan kesehatan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan penyuluhan pasif dalam mengubah perilaku konsumsi remaja. Dalam konteks PJOK, edukasi gizi menjadi bagian integral karena kebugaran jasmani tidak dapat dicapai hanya melalui olahraga, tetapi juga melalui asupan nutrisi yang seimbang dan kebiasaan hidup sehat yang konsisten (Ambarini, Setyaji, & Zahraini, 2018; Ambarini, Setyaji, et al., 2019; Suciati & Ambarini, 2018).

Dampak Program dan Keberlanjutan Model Pesantren 4.0

Secara keseluruhan, hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak menyeluruh melalui peningkatan skor pemahaman santri, tersedianya modul PJOK bilingual digital, serta terbentuknya komunitas santri sehat dan digital sebagai bentuk keberlanjutan program. Pembentukan komunitas ini menjadi indikator penting bahwa pesantren mampu membangun sistem pemberdayaan internal yang dapat terus berjalan setelah program selesai (Ambarini, Setyaji, & Zahraini, 2018; Ambarini, Setyaji, et al., 2019; Suciati & Ambarini, 2018).

Integrasi literasi digital, pembelajaran bilingual, dan gaya hidup sehat dalam PJOK menciptakan sinergi yang memperkuat life skills santri, termasuk berpikir kritis, komunikasi efektif, kolaborasi, kreativitas, serta kesadaran menjaga kesehatan. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan kompetensi individu, tetapi juga membangun budaya belajar adaptif di lingkungan pesantren sesuai visi Pesantren 4.0 yang mandiri, modern, dan berdaya saing global (Azka & Ambarini, 2023; Laveresa et al., 2024; Maldy et al., 2025).

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fithrah Semarang melalui integrasi literasi digital dan pembelajaran bilingual pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah berhasil meningkatkan kompetensi santri dalam menghadapi tantangan era transformasi digital. Kegiatan ini menunjukkan bahwa PJOK dapat menjadi ruang strategis tidak hanya untuk pembinaan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk penguatan

keterampilan abad ke-21 yang mencakup kemampuan multibahasa, adaptasi teknologi, serta kesadaran gaya hidup sehat (Kumala et al., 2021; Wahyudi et al., 2022; Zahraini et al., 2024a).

Hasil program memperlihatkan adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan terminologi olahraga bilingual, keterampilan santri dalam memanfaatkan media digital untuk pembelajaran PJOK, serta partisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang mendukung kebugaran jasmani. Selain itu, edukasi gizi seimbang dan pembiasaan pola hidup sehat turut meningkatkan kesadaran santri terhadap pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari produktivitas belajar dan kesejahteraan holistic (Ambarini, Yulianti, et al., 2023; Dewi et al., 2024; Kusumaningrum et al., 2022; Zahraini et al., 2024b).

Program ini juga menghasilkan luaran berkelanjutan berupa modul PJOK bilingual berbasis digital serta terbentuknya komunitas santri sehat dan digital yang mendukung keberlanjutan kegiatan di lingkungan pesantren. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat menjadi model pemberdayaan yang relevan untuk direplikasi di pesantren lain dalam mendukung terwujudnya Pesantren 4.0 yang modern, adaptif, sehat, dan berdaya saing global tanpa meninggalkan nilai-nilai spiritual dan karakter santri (Ambarini et al., 2022; Hidayat et al., 2022; Utami et al., 2024; Zaharaini et al., 2022; Zahraini et al., 2021).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Kemendiknas dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan dukungan pendanaan dan pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian dan penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pondok Pesantren Al Fitrah Semarang atas kerjasama, keterbukaan, dan partisipasi aktif seluruh guru dan pimpinan madrasah dalam setiap tahapan kegiatan. Dukungan dari kedua pihak tersebut sangat berperan dalam keberhasilan program serta terselesaikannya artikel pengabdian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. B. P. K., & Ambarini, R. (2025). Open Unlocking teaching potential : Dataset on the impact of the STAR technique in junior high microteaching for writing instruction. *Social Sciences & Humanities*, 11(February). <https://doi.org/https://doi.org/10.5430/wjel.v15n7p121>
- Alfianto, C. N., & Ambarini, R. (2020). The implementation of Word Cookies apps to improve vocabulary mastery of students at Semarang 2: Literature review. *Edelweiss: Journal Of Innovation In Educational Research*, 1(3), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.62462/edelweiss.v1i3.9>
- Ambarini, R. (2012). Strategies for enhancing kindergarten students' English skills through learning in real-life contexts. *Eternal: English Teaching Journal*, 3(2), 57–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/eternal.v3i2.2244>
- Ambarini, R. (2017a). *Character building and creativity in early childhood through Total Physical Response warm-up game*. 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.9740>
- Ambarini, R. (2017b). Integrasi Pendidikan Karakter - Religius dan Pembelajaran Tematik dalam Pengajaran. *Lensa: Kajian Kebahasaan, Kesusastraan, Dan Budaya (Lensa)*, 7(2), 150–166. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/lensa/article/view/2630>
- Ambarini, R., Faridi, A., Sukarno, S., & Yuliasri, I. (2021a). Investigating How and What Prospective Teachers Learn Through Tadaluring Microteaching Learning Model (TMLM). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 574 Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020) Investigating*, 574(Iset 2020), 669–672. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.126>
- Ambarini, R., Faridi, A., Sukarno, S., & Yuliasri, I. (2021b). The Effectiveness of TMLM on Student Teachers ' Personality and Social Competence measured with Teacher Competency

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



- Assessment in the COVID-19 Pandemic Era. *Educational Studies: Conference Series*, Vol. 1 No. 1, 2021 The, 51–59. https://doi.org/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/117513993/652-libre.pdf?1723947414=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DThe_effectiveness_of_TMLM_on_Student_Tea.pdf&Expires=1764410163&Signature=KyqfeGvI9090UPQLi6sizcvwHg15Us1Y5kDyabQ1K0XhoLojbBIO3t11TvRQ4GnKim2RBAvm~j9crmvf-8RGXvR1LPbukSizakkkItACEbksKHUKE3Q7Va~ruQI4~Gw~ioFQliQEFvaXwb7DtcbE~ESTzbuGCU3zRfakHbeoPupOmcCZokfM1uvMCQNeOfwKGBshejL0rrMozozLXEougXo1mOVlo4M01CIC9paUvOXKUqkGuc2Bai8rmkgc50Z7OR~OB33CsKC7iK~Mfo11Y6D3Rn64~a7SSVWk0tz6rIOe
- Ambarini, R., Faridi, A., Sukarno, S., & Yuliasri, I. (2023). Tadaluring Microteaching Learning Model : A Practical and Applicable Key to Improve Teacher Students ' Qualified Teaching Achievements To cite this article : teaching achievements . *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, Tad. *International Journal of Research in Education and Science*. <https://doi.org/https://doi.org/10.46328/ijres.3102>
- Ambarini, R., Hidayat, N., Utami, H. R., & Zahraini, D. A. (2025). Teaching English Through Islamic Values and Technology : Evaluating Toy Theater ' s Impact in Islamic Education. *Journal of English Teaching and Linguistic Issues (JETLI)*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.58194/jetli.v4i1.1950>
- Ambarini, R., Indrariansi, E. A., & Zahraini, A. D. (2018). Antisipasi Pencegahan Bullying Sedini Mungkin : Program Anti Bullying Terintegrasi untuk Anak Usia Dini. *Journal of Dedicators Community*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/jdc.v2i2.587>
- Ambarini, R., Indrariansi, E. A., Zahraini, A. D., & Kunci, K. (2019). Pembelajaran Bilingual English for Health Berbasis Bahasa Ibu Bagi Guru PAUD Kota Semarang. *Journal of Dedicators Community*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/jdc.v3i2.835>
- Ambarini, R., Setyaji, A., & Suneki, S. (2018). Teaching Mathematics Bilingually for Kindergarten Students with Teaching Aids Based on Local Wisdom. *English Language Teaching*, 11(3). <https://doi.org/10.5539/elt.v11n3p8>
- Ambarini, R., Setyaji, A., & Zahraini, D. A. (2018). Interactive Media in English for Math at Kindergarten: Supporting Learning, Language and Literacy with ICT. *Arab World English Journal (AWEJ)*, 4, 227–241. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24093/awej/call4.18>
- Ambarini, R., Setyaji, A., & Zahraini, D. A. (2019). English for Math-Learning Model Based on Local Wisdom with Constructivism Approach for Kindergarten Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 287 1st International Conference on Education and Social Science Research (ICESRE 2018) English*, 287, 63–68.
- Ambarini, R., & Sumardiyani, L. (2018). PACA (Predicting And Confirming Activity) Reading Strategies to Promote Students ' Teaching Strategy in TEFL 1 Class. *Celt: A Journal of Culture, English Language Teaching & Literature*, 18(1), 2–4. <https://doi.org/https://journal.unika.ac.id/index.php/celt/article/view/893>
- Ambarini, R., Utami, H. R., Zahraini, D. A., & Hidayat, N. (2026). *Implementasi Socratic Play-Based Inquiry untuk Meningkatkan Kreativitas dan Partisipasi Pembelajaran Guru Lintas Mata Pelajaran di MA Darut Taqwa Semarang*. 3(11), 6269–6279.
- Ambarini, R., Yulianti, F., Utami, H. R., & Zahraini, D. A. (2023). Analysis of English Needs for International Journals in Sports and Nutrition Course. *Eternal Conference*, 3(1), 228–240.
- Ambarini, R., Yuliasri, I., Sukarno, S., & Faridi, A. (2024). Optimizing equality and inclusion in teacher training through the integration of social justice education in microteaching courses: A study of the impact of training models and teacher readiness. *New Educational Review*, 78(4), 153–162. <https://doi.org/10.15804/tner.2024.78.4.11>
- Ambarini, R., Yuliasri, I., Widhiyanto, W., Yuniawan, T., & Sukarno, S. (2025). Empowering

- Multicultural Curriculum Integration through Microteaching: An Experiential and Stakeholder-Informed Approach. *New Educational Review*, 81, 167–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.15804/tner.2025.81.3.11>
- Ambarini, R., Zahraini, D. A., Yulianti, F., & Prayogi, I. (2022). The Linkage of Online Microteaching Programs Helping Prospective Teacher Students Practice Reflective Thinking about Teaching Skills. *Proceeding of English Teaching, Literature and Linguistics (ETERNAL) Conference*, 2(1), 364–373.
- Artaninda, P. S., Setyaji, A., & Ambarini, R. (2025). Integrating the ‘Snakes and Ladders’ Board Game with Collaborative Learning to Enhance Young Learners’ Vocabulary. *English Learning Innovation (Englie)*, 6(1), 124–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/englie.v6i1.39372>
- Azka, N. M., & Ambarini, R. (2023). Enhancing students’ speaking ability through self-talk strategy (STS). *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 09(5), 1589–1600. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.2140>
- Dewi, F., Setyaji, A., & Ambarini, R. (2024). Students’ Critical Thinking Using Debate. *Linguamedia Journal*, 5(1).
- Dwi, S., Setyaningrum, H., & Ambarini, R. (2024). The Use of Mondly Applications as a Media to Increase Vocabulary and Grammar of The Seventh Grade Student at Semarang. *Edelweiss: Journal of Current Innovation in Educational Research*, 02(0), 10–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.62462/edelweiss.v2i2.22>
- Hasanah, A. U., Ambarini, R., & Shiang, G. Y. (2023). An analysis of learning activities for problem-based learning in the procedure text lesson plan. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 503–513. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/primer.v1i5.192>
- Hidayat, N., Sumardiyani, L., Ambarini, R., & Zahraini, D. A. (2022). Microteaching English for Health in Bilingual Learning. *Undergraduate Conference on Applied Linguistics, Linguistics, and Literature*, 2(1), 505–514.
- Indriyani, M., & Ambarini, R. (2023). Developing Students’ Reading Comprehension Using Inquiry Method. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/cendekia.v3i4.2032>
- Ka, A. B. P., & Ambarini, R. (2022). Code Switching and Its Implications for Teaching in the English Language in Math Lessons by Early Childhood Education Teachers. *ICESRE 5th International Conference on Education and Social Science Research (ICESRE) Volume 2022*, 2022(1), 47–61. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i19.12428>
- Kumala, P. A., Nur’aini, S., & Ambarini, R. (2021). The analysis of figurative language on Speak Your Mind album. *Eternal Conference*, 1(1), 389–403.
- Kusumaningrum, M., Sumardiyani, L., & Ambarini, R. (2022). An analysis of students’ perception using kahoot game in vocabulary classroom. *Undergraduate Conference on Applied Linguistics, Linguistics, and Literature*, 2(1), 318–324.
- Laveresa, B., Prabowo, A., & Ambarini, R. (2024). The Improving Student’s Vocabulary through Rewriting English Song Lyric “The Shawn Mendes Foundation Playlist.” *Lingua Franca: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 3(1), 36–48. https://doi.org/https://doi.org/10.37680/lingua_franca.v3i1.2581
- Listianingsih, W., Setyaji, A., & Ambarini, R. (2023). The Effect of Padlet in Collaborative Learning of “Kurikulum Merdeka” to Improve Students’ Writing Ability in Recount Text. *Eternal: English Teaching Journal*, 14(2), 126–145. <https://doi.org/https://journal.upgris.ac.id/index.php/eternal/article/view/eternal.v14i2.14961>
- Ma, S., & Ambarini, R. (2023). Error analysis on students’ writing task of personal letters. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.60126/maras.v1i2.53>
- Maldy, E. O., Sodiq, J., & Ambarini, R. (2025). Shadowing Technique to Improve the Students’ Pronunciation Ability in Narrative Text. *Eternal: English Teaching Journal*, 16(1), 103–117.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/eternal.v16i1.1122>
- Nabila, A. L. A. R., & Ambarini, R. (2024). The Effectiveness of Scientific Approach in Teaching Procedure Text Using Video to Improve Speaking Skill for Grade 9 Students of SMPN 32 Semarang. *Sintaksis: Publikasi Para Ahli Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/sintaksis.v2i3.575>
- Prayogo, G., Ambarini, R., & Sukmaningrum, R. (2021). The comparison of cultural values analysis of Joker Movie and Marlina si Pembunuh dalam Empat Babak movie and its contribution in Cross-Cultural Understanding teaching. *LINC-ED: Linguistics and Education Journal*, 1(1), 1–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/lej.v1i1.9398>
- Putri, S. K., & Ambarini, R. (2025). Enhancing Vocabulary Acquisition with Fairy Tale Audio in English Lesson at SMAN 1 Mayong Jepara. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 3286–3292. <https://doi.org/https://doi.org/10.63822/y6jz2n36>
- Rahmawati, L. F., & Ambarini, R. (2023). The correlation between vocabulary mastery and grammar mastery to reading comprehension of students of SMPN 1 Karangawen. *Metta Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 2149–2156. <https://melatijournal.com/index.php/Metta/en/article/view/490>
- Santoso, L. A., Ambarini, R., & Widiyanto, M. W. (2025). Enhancing vocabulary and academic achievement through group learning. *Linguistic, English Education and Art (LEEA) Journal*, 8, 283–304. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/leea.v8i3.15429>
- Stevani, A. M., & Ambarini, R. (2023). Enhancing Students' Reading Comprehension Using Let's Read Application In Visualization Strategy. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 3(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/cendekia.v3i4.1673>
- Suciati, S., & Ambarini, R. (2018). A Rhetorical Analysis of Selected Speeches of Indonesian Woman Politicians: Pre-Electoral Strategies. *Advanced Science Letters*, 24(6), 4541–4545. <https://doi.org/https://doi.org/10.1166/asl.2018.11650>
- Sumardiyani, L., & Ambarini, R. (2025). Interactive app-based games for bilingual education: Advancing English proficiency and promoting digital sustainability in physical education. *World Journal of English Language*, 15(7), 121–133. <https://doi.org/10.5430/wjel.v15n7p121>
- Utami, H. R., Sumardiyani, L., & Zahraini, D. A. (2025). *Addressing the Gap between Language Literacy and Physical Education: A Bilingual Socratic Play-Based Inquiry Model for Vocabulary and Grammar Development*. 2(7), 1199–1210.
- Utami, H. R., Sumardiyani, L., Zahraini, D. A., & Ambarini, R. (2022). Exploring the benefits of interactive apps in bilingual physical education: A quantitative analysis. *Journal of English Education Literature and Linguistics*, 47–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/jell.v7i1.3003>
- Utami, H. R., Sumardiyani, L., Zahraini, D. A., & Ambarini, R. (2024). Bridging Physical Education and English Learning. *TEYLIN*, 5(1), 160–169.
- Wahyudi, M. I., Egar, N., & Ambarini, R. (2022). Using Travel Vlog in Improving Writing Recount Texts. *Undergraduate Conference on Applied Linguistics, Linguistics, and Literature*, 2(1), 527–538.
- Zahraini, D. A., Hidayat, N., Sumardiyani, L., & Ambarini, R. (2022). PKM Pembelajaran Bahasa Inggris Bilingual untuk Anak Usia Dini. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 546–561.
- Zahraini, D. A., Ambarini, R., Yulianti, F., & Prayogi, I. (2021). Pembelajaran Microteaching Online Dalam Pengembangan Keprofesionalan Guru. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 149–165.
- Zahraini, D. A., Sumardiyani, L., Utami, H. R., & Ambarini, R. (2024a). Digital Learning Tools Training. *TEYLIN*, 5(1), 149–159.
- Zahraini, D. A., Sumardiyani, L., Utami, H. R., & Ambarini, R. (2024b). Optimasi Proses Penelitian: Open Knowledge Maps & VosViewers. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada*

Masyarakat, 4, 342–361.

Zahraini, D. A., Utami, H. R., & Ambarini, R. (2025). *Peningkatan Literasi Gizi Santri melalui Pelatihan Gaya Hidup Sehat dalam Program Pesantren 4.0*. 3(10), 5377–5385.

Zahraini, D. A., Utami, H. R., Ambarini, R., & Arif, M. (2025). Pelatihan Guru dan Pengembangan Modul Bilingual Berbasis Teknologi untuk Pembelajaran PJOK di Madrasah Aliyah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1383–1393.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i4.2452>