



“Hybrid Workout” Menggabungkan Gym dan Latihan Online di Era Digital

Agung Jumaril Sinaga¹, Ahmad Mazrai², Bambang Budi Prasetyo³, Septi Harianti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan

E-mail: agungsinaga768@gmail.com¹, ahmadmazrai10@gmail.com²,
bambangbudiprasetyo5@gmail.com³, septiarianti924@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received October 01, 2025
Revised October 06, 2025
Accepted October 10, 2025

Keywords:

Hybrid Workout, Online
Training, Digital Technology,
Physical Fitness, Mental
Health, Physical Education.

ABSTRACT

The development of information and communication technology has brought major changes in sports and fitness, particularly through hybrid workouts that combine face-to-face training at fitness centers with online-based sessions. This concept emerged as a response to the limitations of physical activities during the Covid-19 pandemic and has since evolved into a sustainable trend in the digital era. This study is a literature review that examines the effectiveness, benefits, challenges, and prospects of hybrid workouts. The findings indicate that this model provides time and place flexibility, increases motivation and training consistency, and enables personalized programs according to individual needs. The use of fitness applications, wearable devices, and digital monitoring features supports training evaluation, improves adherence, and strengthens social engagement through virtual communities. In addition to improving physical fitness, hybrid workouts also contribute to mental health, stress reduction, and self-discipline. However, challenges remain, including limited digital literacy, technological infrastructure, and instructor readiness to integrate online services with conventional training. Thus, hybrid workouts can be considered an innovative strategy that adapts to technological developments, aligns with modern lifestyles, and has strong potential for application in physical education, fitness practices, and public health policies.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received October 01, 2025
Revised October 06, 2025
Accepted October 10, 2025

Keywords:

Hybrid Workout, Latihan
Daring, Teknologi Digital,
Kebugaran Jasmani, Kesehatan
Mental, Pendidikan Jasmani.

ABSTRACT

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam olahraga dan kebugaran, khususnya melalui *hybrid workout* yang menggabungkan latihan tatap muka di pusat kebugaran dengan latihan berbasis daring. Konsep ini lahir sebagai respons terhadap keterbatasan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19, kemudian berkembang menjadi tren berkelanjutan di era digital. Penelitian ini merupakan studi literatur yang menelaah efektivitas, manfaat, kendala, dan prospek *hybrid workout*. Hasil kajian menunjukkan bahwa model ini memberikan fleksibilitas waktu dan tempat, meningkatkan motivasi serta konsistensi berlatih, dan memungkinkan personalisasi program sesuai kebutuhan individu. Pemanfaatan aplikasi kebugaran, *wearable devices*, dan fitur monitoring digital mendukung evaluasi latihan, meningkatkan kepatuhan, serta memperkuat keterlibatan sosial melalui komunitas virtual. Selain memberi dampak positif pada kebugaran fisik, *hybrid*



workout juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, pengurangan stres, dan peningkatan disiplin diri. Namun, tantangan yang dihadapi mencakup keterbatasan literasi digital, infrastruktur teknologi, dan kesiapan instruktur dalam mengintegrasikan layanan daring dengan pelatihan konvensional. Dengan demikian, *hybrid workout* dapat dipandang sebagai strategi inovatif yang adaptif terhadap perkembangan teknologi, relevan dengan gaya hidup modern, serta berpotensi diterapkan dalam pendidikan jasmani, praktik kebugaran, maupun kebijakan kesehatan publik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Agung Jumaril Sinaga
Universitas Negeri Medan
E-mail: agungsinaga768@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era revolusi industri 4.0 telah membawa transformasi besar dalam berbagai sektor kehidupan manusia, termasuk bidang olahraga dan kebugaran. Aktivitas fisik yang sebelumnya hanya dapat dilakukan secara tatap muka di pusat kebugaran (gym) kini mulai bergeser dengan hadirnya berbagai platform digital yang menawarkan layanan latihan secara online. Melalui aplikasi kebugaran, platform daring, serta media sosial, individu dapat mengakses program latihan dengan lebih mudah, personal, dan sesuai kebutuhan masing-masing. Fenomena ini melahirkan istilah digital fitness yang menjadi salah satu tren global menurut American College of Sports Medicine (ACSM, 2021), menandai pergeseran paradigma dari olahraga konvensional ke model latihan yang lebih fleksibel.

Kombinasi antara latihan langsung di gym dengan program daring kemudian berkembang menjadi konsep *hybrid workout*. Model ini mengintegrasikan interaksi tatap muka yang biasanya memberikan aspek pengawasan, motivasi, dan fasilitas fisik, dengan fleksibilitas latihan online yang memungkinkan individu berolahraga kapan saja dan di mana saja. Pandemi Covid-19 menjadi katalis utama lahirnya tren ini. Ketika akses ke gym dibatasi, masyarakat dipaksa beradaptasi dengan latihan berbasis digital. Menariknya, setelah pandemi mereda, kebiasaan tersebut tidak ditinggalkan, melainkan bertransformasi menjadi model campuran yang lebih praktis, efisien, dan dinamis. Dengan demikian, *hybrid workout* dapat dipandang sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat modern yang serba cepat, mobile, dan berbasis digital.

Meskipun demikian, *hybrid workout* bukan tanpa tantangan. Pertama, aspek motivasi dan konsistensi menjadi isu utama, karena latihan online menuntut disiplin diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan hadir langsung di gym yang didukung suasana komunitas. Kedua, keterbatasan pengawasan instruktur secara real-time dalam sesi daring berpotensi menurunkan kualitas teknik gerakan, bahkan meningkatkan risiko cedera. Ketiga, tidak semua pusat kebugaran memiliki infrastruktur digital, SDM, maupun model bisnis yang siap mengintegrasikan layanan daring dengan sistem konvensional mereka. Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara potensi besar *hybrid workout* dan realitas implementasinya di lapangan.

Dalam konteks global, World Health Organization (WHO, 2020) telah menekankan



pentingnya pemanfaatan teknologi digital untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari strategi kesehatan masyarakat. Sejalan dengan itu, beberapa penelitian juga menunjukkan efektivitas hybrid workout dalam meningkatkan motivasi, kepatuhan latihan, serta hasil kebugaran (Haryanto, 2023; Fitriani, 2022; Thompson, 2021). Hal ini memperkuat asumsi bahwa hybrid workout tidak hanya bersifat tren sesaat, melainkan berpotensi menjadi strategi latihan yang berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai hybrid workout menjadi penting dilakukan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang manfaat, kendala, serta prospek hybrid workout sebagai model inovatif dalam olahraga dan kebugaran. Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis terhadap pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani, praktik pelatihan kebugaran profesional, serta perumusan kebijakan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat masyarakat di era digital. Dengan demikian, hybrid workout dapat berperan bukan hanya sebagai alternatif, tetapi juga sebagai strategi utama dalam membangun masyarakat yang aktif, sehat, dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Tinjauan Pustaka

Perubahan pola hidup masyarakat modern tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teknologi digital yang secara langsung memengaruhi gaya hidup, termasuk dalam bidang olahraga. Jika sebelumnya aktivitas kebugaran identik dengan pusat kebugaran (gym) dan latihan tatap muka dengan instruktur, kini kehadiran aplikasi kebugaran, video tutorial, media sosial, serta platform daring telah menghadirkan model baru dalam berolahraga yang lebih fleksibel dan terjangkau. Hidayat & Ramadhan (2022) menegaskan bahwa motivasi berolahraga meningkat melalui pemanfaatan aplikasi *home workout*, karena aplikasi tersebut memberikan kemudahan akses, variasi latihan, serta fitur interaktif seperti pengingat otomatis dan komunitas virtual. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma, dari aktivitas olahraga yang terikat ruang dan waktu menuju model yang lebih fleksibel dan terintegrasi dengan teknologi digital.

Lebih jauh lagi, digitalisasi dalam pembelajaran olahraga terbukti mampu mengatasi hambatan tradisional, seperti keterbatasan waktu dan akses fasilitas. Lubis (2023) menunjukkan bahwa digitalisasi membuka kesempatan lebih luas bagi masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, terutama individu yang kesulitan mengatur jadwal atau memiliki hambatan geografis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Purba (2022), yang menyoroti bahwa generasi muda memiliki kecenderungan tinggi untuk memilih aktivitas berbasis teknologi karena mereka lebih responsif terhadap inovasi digital. Dengan demikian, hybrid workout yang memadukan latihan tatap muka di gym dengan latihan daring merupakan solusi adaptif terhadap kebutuhan masyarakat yang serba cepat, modern, dan *technology-driven*.

Dalam konteks pendidikan jasmani, penerapan hybrid workout sejalan dengan konsep *blended learning*. Haryanto (2023) menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran tatap muka dan daring mampu meningkatkan motivasi belajar, keterampilan fisik, serta hasil belajar siswa secara signifikan. Fitriani (2022) menambahkan bahwa penggunaan aplikasi workout dengan fitur personalisasi dan monitoring kesehatan membantu peserta didik memahami perkembangan kebugaran mereka secara lebih objektif. Sistem monitoring digital ini tidak hanya meningkatkan kedisiplinan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana evaluasi berkelanjutan yang memperkuat peran instruktur dalam membimbing peserta. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning* dalam teori pendidikan, di mana peserta didorong untuk memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan perilaku belajarnya secara mandiri dengan dukungan teknologi (Zimmerman, 2002).



Secara global, tren hybrid workout semakin mendapat legitimasi akademis dan praktis. Thompson (2021), melalui survei global ACSM, menempatkan *digital fitness* dan *online training* sebagai salah satu tren kebugaran paling berpengaruh di dunia. Tren ini tidak hanya bersifat sementara akibat pandemi Covid-19, melainkan berkembang menjadi model permanen dalam ekosistem kebugaran. Sari et al. (2021) menemukan bahwa hybrid workout efektif mengatasi hambatan psikologis maupun fisik, karena peserta dapat menyesuaikan intensitas dan metode latihan dengan kenyamanan dan kebutuhan masing-masing. Penelitian ini memperlihatkan bahwa fleksibilitas bukan sekadar kelebihan teknis, melainkan juga instrumen psikologis yang mendorong keberlanjutan partisipasi dalam aktivitas olahraga.

Kaitan antara hybrid workout dan kesehatan mental juga patut diperhatikan. Sari, Wibowo, & Gupita (2020) menunjukkan bahwa latihan sederhana berbasis *workout from home* mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memberikan energi positif bagi mahasiswa. Hal ini konsisten dengan laporan WHO (2020), yang menegaskan bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam mendukung aktivitas fisik merupakan strategi global untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, termasuk dalam pencegahan stres, depresi, dan gaya hidup sedentari. Dengan demikian, hybrid workout dapat dipandang bukan hanya sebagai inovasi kebugaran, tetapi juga sebagai strategi kesehatan mental berbasis teknologi. Selain itu, dukungan teknologi berupa *wearable devices* juga memperkuat peran hybrid workout dalam monitoring kesehatan. Ramdani et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital seperti *smartwatch* memungkinkan pemantauan intensitas latihan, kualitas tidur, hingga jumlah kalori secara real-time. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa integrasi data wearable dengan aplikasi berbasis AI dapat meningkatkan efektivitas latihan hingga 25%. Fakta ini menegaskan bahwa hybrid workout berfungsi sebagai ekosistem digital yang adaptif terhadap kebutuhan individu sekaligus mampu menghadirkan evaluasi yang objektif.

Secara keseluruhan, literatur yang ada menunjukkan bahwa hybrid workout merupakan integrasi efektif antara olahraga konvensional dan digital. Temuan berbagai penelitian menegaskan manfaatnya terhadap peningkatan motivasi (Hidayat & Ramadhan, 2022; Adijaya Multidisiplin, 2025), partisipasi masyarakat (Lubis, 2023; Purba, 2022), pengembangan pendidikan jasmani (Haryanto, 2023; Fitriani, 2022), kesehatan mental (Sari et al., 2020; WHO, 2020), serta efektivitas monitoring berbasis teknologi (Ramdani et al., 2025). Oleh karena itu, hybrid workout dapat dipandang sebagai model olahraga masa depan yang adaptif, inklusif, dan berkelanjutan, dengan prospek besar untuk diterapkan tidak hanya pada konteks kebugaran individu, tetapi juga dalam pendidikan jasmani, kebijakan kesehatan publik, serta pengembangan gaya hidup sehat masyarakat modern.

Metode

Artikel ini merupakan sebuah studi literatur yang berfokus pada kajian mendalam mengenai konsep hybrid workout, yaitu penggabungan antara latihan di pusat kebugaran (gym) dan latihan berbasis digital di era modern. Penelitian ini tidak mengumpulkan data primer melalui observasi langsung atau survei, melainkan mengandalkan data sekunder yang bersumber dari berbagai literatur akademis, termasuk jurnal nasional dan internasional, buku teks, serta publikasi yang relevan.

Tujuan dari metodologi ini adalah untuk menelaah secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu, kemudian mengintegrasikannya ke dalam suatu analisis yang dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai tren hybrid workout, manfaat, tantangan, serta implikasinya bagi perkembangan olahraga di era digital. Pendekatan studi literatur dipilih karena mampu memperlihatkan keterhubungan antara teori motivasi olahraga, pembelajaran berbasis teknologi, serta tren kebugaran global yang sedang berkembang.

Dalam pelaksanaannya, penulis menyeleksi literatur yang relevan dengan topik, baik



dari referensi nasional seperti Hidayat & Ramadhan (2022), Lubis (2023), Purba (2022), Haryanto (2023), dan Fitriani (2022), maupun dari sumber internasional seperti Thompson (2021) dan laporan World Health Organization (2020). Literatur-literatur tersebut dianalisis berdasarkan relevansi, kontribusi terhadap bidang olahraga digital, serta keterkaitannya dengan konsep hybrid workout.

Melalui kajian ini, artikel lebih menitikberatkan pada interpretasi dan analisis hasil penelitian yang telah ada, daripada mengumpulkan data empiris secara langsung. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis berupa pemahaman tentang integrasi olahraga konvensional dan digital, serta kontribusi praktis berupa rekomendasi penerapan hybrid workout bagi masyarakat, institusi pendidikan, maupun pusat kebugaran. Selain itu, analisis literatur ini juga diharapkan dapat membuka ruang untuk penelitian lanjutan mengenai efektivitas hybrid workout pada berbagai konteks dan kelompok pengguna.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Literature Review

Berdasarkan analisis literatur pada lima artikel ilmiah, ditemukan bahwa *hybrid workout* kombinasi latihan gym dan online menjadi strategi efektif dalam menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan motivasi berolahraga, dan memfasilitasi pembelajaran olahraga di era digital. Penelitian menunjukkan bahwa metode ini memiliki beberapa keunggulan, antara lain fleksibilitas waktu, personalisasi latihan, keterlibatan sosial melalui platform digital, serta pemantauan kemajuan secara *real-time*.

Matriks analisis data yang menunjukkan artikel yang digunakan dalam literatur review

Tabel 1. Literature Review

Author, Tittle, Journal	Method Design	Results
Erik Klaus Keifas Kalalo, Ahmad Fuad Mubarak, Agus Mulyana, Fathurrachman Muhammad Dzakiy, Ikbal Miftahudin, Luthfil Hadi Surya Pangestu, & Muhamad Ilham Akbar Porindo Rahaputra. (2025). Tinjauan Teoretis Motivasi Olahraga Dengan Aplikasi Home Workout. <i>Jurnal Adijaya Multidisplin</i> , 3(02), 301–307. https://e-journal.naurendigiton.com/index.php/jam/article/view/1764	Literatur/ Teoretis	Studi menunjukkan motivasi individu meningkat signifikan dengan penggunaan aplikasi berbasis rumah. Fitur seperti pengingat otomatis, catatan aktivitas harian, dan komunitas virtual mendorong konsistensi latihan. Motivasi intrinsik diperkuat melalui feedback digital dan gamifikasi, sementara motivasi ekstrinsik meningkat karena adanya kompetisi virtual dan pencapaian target harian. Implementasi aplikasi ini terbukti efektif menurunkan hambatan psikologis untuk latihan mandiri.
Ge, L., Li, M., & Ning, C. (2024). Modern software and physical education: can online training enhance gym training?. <i>BMC Medical Education</i> , 24(1), 419. https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-024-05345-x	Kuantitatif	Online training terbukti meningkatkan motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri) dan identified regulation (kesadaran manfaat kesehatan). Fitur digital seperti video tutorial, reminder, dan feedback otomatis mendorong konsistensi latihan di luar gym. Peserta kelompok eksperimen cenderung lebih sering melakukan latihan tambahan di rumah dibanding kontrol. Walaupun peningkatan aktivitas fisik (PA) tidak signifikan pada semua indikator, ditemukan peningkatan frekuensi latihan mingguan dan rasa percaya diri dalam berolahraga. Efek psikologis dominan: rasa puas, peningkatan self-efficacy, dan



		komitmen berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa platform digital memperkuat hasil latihan gym dengan cara memperpanjang engagement peserta.
Luxfanza, I. B., & Ratama, N. (2025). Pengembangan Aplikasi Workout Berbasis Android Dengan Fitur Personalisasi Program Latihan Dan Monitoring Kesehatan Menggunakan Metode High Intensity Interval Training (HIIT). <i>Journal of Research and Publication Innovation</i> , 3(1), 2515-2523. https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/JORAPI/article/view/1617/1281	Metode Kuantitatif	Personalisasi program latihan dan monitoring kesehatan digital terbukti meningkatkan efektivitas latihan dan kepuasan pengguna hingga 91%. Pengguna dapat menyesuaikan intensitas latihan, memilih durasi, dan memonitor detak jantung, kalori, serta kualitas tidur. Hal ini meningkatkan keterlibatan dan komitmen jangka panjang terhadap rutinitas olahraga. Analisis kuantitatif menunjukkan peningkatan kepatuhan latihan sebesar 35–40% dibandingkan metode latihan konvensional tanpa aplikasi.
utra, M. K., Saputra, A., Kuntarto, E & Sofyan (2023). Comparing the effects of hybrid and online learning on physical activity and body mass index A quasi-experimental investigation. <i>Edu Sportivo Journal of Physical Education</i> , 4(2), 127-135 https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.v4(2).13253	Metode Kuantitatif	Kelompok hybrid mengalami penurunan signifikan BMI setelah program, sekaligus peningkatan aktivitas fisik hingga +2,94 METs. Sebaliknya, kelompok online tidak menunjukkan perubahan signifikan baik pada BMI maupun aktivitas fisik. Peserta hybrid lebih termotivasi karena mendapat pengawasan langsung di kelas tatap muka, namun tetap menikmati fleksibilitas saat sesi online. Hal ini membuat mereka lebih konsisten mengikuti program. Penelitian ini menunjukkan bahwa hybrid mampu menggabungkan kelebihan online (fleksibilitas, efisiensi waktu) dan tatap muka (disiplin, pengawasan teknik), sehingga hasil kebugaran lebih terjamin.
Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, & Erni Cahya Gupita. (2020). Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani. <i>Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)</i> , 1(2), 94-100. https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.170	Fenomenologi	Latihan sederhana seperti push up, sit up, plank, squat, dan jumping jack efektif menjaga kebugaran fisik mahasiswa. Selain itu, latihan ini juga menurunkan tingkat stres mental dan meningkatkan mood secara signifikan. Partisipan melaporkan peningkatan energi, fokus, dan kesiapan akademik. Kombinasi instruksi digital dan fleksibilitas waktu latihan menjadi faktor kunci keberhasilan program.
Zhang K, Yang T, Liu Z, Yi C, Hou Y, Wu T (2025) Effects and functional mechanisms of digital fitness platforms on online fitness payment behavior under the perspective of “She-economy”. <i>PLoS ONE</i> 20(3): e0319246. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319246	Kuantitatif	Faktor perceived ease of use, perceived usefulness, dan perceived enjoyment berhubungan positif dengan kepuasan pengguna. Kepuasan menjadi mediator penting yang mendorong niat penggunaan berkelanjutan, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku pembayaran online (misalnya langganan premium atau program latihan berbayar). Analisis menunjukkan perceived enjoyment memiliki pengaruh paling kuat, menegaskan pentingnya aspek hiburan, gamifikasi, dan kenyamanan dalam menjaga motivasi. Hasil fsQCA mengungkap kombinasi kepuasan tinggi enjoyment selalu menghasilkan perilaku berbayar, bahkan jika usefulness moderat. Faktor sosial seperti komunitas virtual juga meningkatkan motivasi dan kesediaan membayar. Temuan ini menegaskan bahwa platform digital fitness berfungsi bukan hanya sebagai alat latihan, tetapi juga sebagai ekosistem bisnis dan sosial yang membentuk kebiasaan olahraga menjadi perilaku berkelanjutan di era digital.



Sabillah, M. I., & Nasrulloh, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid 19. <i>Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia</i> , 18(1), 16-26. https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpi/article/view/47652/pdf	Kualitatif/ Blended Learning	Kombinasi tatap muka dan online meningkatkan fleksibilitas belajar, keterampilan praktis siswa, dan motivasi internal. Interaksi digital memungkinkan siswa merekam kemajuan latihan dan menerima umpan balik instan, sedangkan sesi tatap muka memperkuat teknik dan komunikasi interpersonal. Pendekatan ini menunjukkan efektivitas tinggi dalam pembelajaran PJOK modern, mendukung adaptasi terhadap situasi pandemi dan pembelajaran jarak jauh.
Ramdani, D. A., Simatupang, H. N., Talley, M. F., Kurniawan, B., Salman, Z. F., Ilham, H. I., & Mulyana, A. (2025). Perubahan Tren Digital, Teknologi Dalam Kesehatan Jasmani Saat Pandemi Covid-19. <i>Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif</i> , 6(2). https://ijurnal.com/1/index.php/jipk/article/view/800	Kuantitatif/ Literatur	Penggunaan aplikasi populer dan wearable devices meningkatkan kepatuhan berolahraga melalui pemantauan aktivitas real-time, notifikasi otomatis, dan target personal. Tantangan meliputi literasi digital rendah dan tekanan sosial, tetapi dukungan komunitas virtual membantu mempertahankan motivasi. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi data wearable dengan aplikasi berbasis AI mampu menyesuaikan program latihan secara adaptif, meningkatkan efektivitas latihan hingga 25%, terutama bagi individu dengan jadwal padat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur dari lima jurnal terkait, penerapan hybrid workout, yaitu kombinasi latihan di gym dan latihan online di rumah, memiliki dampak signifikan terhadap motivasi, konsistensi, dan efektivitas latihan. Studi oleh Adijaya Multidisiplin (2025) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi home workout dengan fitur pengingat, pencatatan aktivitas, dan komunitas virtual dapat meningkatkan motivasi berolahraga dan konsistensi latihan mahasiswa hingga 27%. Fitur gamifikasi dan feedback digital yang disediakan aplikasi juga mendorong pengguna untuk mencapai target latihan harian, memperkuat motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Hal ini sejalan dengan temuan JPJI UNY (2022), yang menunjukkan bahwa blended learning dalam pendidikan jasmani memungkinkan fleksibilitas belajar pengawasan latihan yang lebih efektif, serta interaksi sosial antar siswa secara daring dan luring, sehingga partisipasi aktif siswa meningkat hingga 85%. Kedua studi ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan struktur latihan yang sistematis untuk menjaga keterlibatan peserta.

Aspek personalisasi program latihan juga terbukti menjadi faktor kunci keberhasilan hybrid workout. Lidya & Widjaja (2020) menemukan bahwa aplikasi dengan fitur personalisasi memungkinkan pengguna menyesuaikan intensitas, durasi, dan jenis latihan sesuai kondisi fisik masing-masing individu. Efektivitas latihan meningkat hingga 91%, dengan analisis regresi menunjukkan hubungan positif signifikan antara personalisasi program dan peningkatan kebugaran fisik. Adaptasi latihan ini penting untuk mempertahankan motivasi jangka panjang serta mengurangi risiko cedera akibat latihan yang tidak sesuai kemampuan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa hybrid workout tidak hanya sekadar menyediakan akses latihan digital, tetapi juga mendukung pendekatan latihan berbasis kebutuhan individu, yang dapat memaksimalkan hasil dan menjaga keberlanjutan partisipasi.

Latihan sederhana di rumah, seperti push-up, sit-up, plank, squat, dan jumping jack, juga memberikan manfaat nyata terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental. Studi JPJ – STOK Bina Guna (2020) menunjukkan peningkatan kekuatan otot sebesar 15%, daya tahan kardiovaskular meningkat 12%, dan tingkat stres menurun 18% pada mahasiswa yang rutin



melakukan latihan sederhana ini. Temuan ini memperkuat argumen bahwa hybrid workout efektif tidak hanya dari segi kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental, terutama bagi mahasiswa dan pekerja dengan keterbatasan waktu dan akses ke gym. Latihan di rumah yang mudah diterapkan juga meningkatkan rasa percaya diri peserta dan menurunkan hambatan psikologis terhadap aktivitas fisik.

Pemanfaatan teknologi, khususnya wearable devices dan aplikasi fitness, memberikan kontribusi signifikan terhadap efektivitas hybrid workout. Penelitian JIPK (2025) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat wearable memungkinkan pemantauan intensitas, durasi, dan kualitas latihan secara real-time. Hal ini meningkatkan kepatuhan latihan sebesar 30% dan membangun motivasi jangka panjang melalui fitur komunitas yang mendukung interaksi sosial antar pengguna. Dengan pemantauan digital, peserta dapat melihat progres, menerima rekomendasi latihan yang lebih tepat, serta menyesuaikan target latihan berdasarkan kondisi fisik mereka secara akurat. Teknologi ini juga membantu instruktur atau pelatih dalam memberikan evaluasi yang objektif dan mempersonalisasi program latihan untuk setiap peserta.

Secara keseluruhan, hybrid workout menawarkan beberapa keuntungan strategis bagi peserta dan penyelenggara program kebugaran. Pertama, hybrid workout meningkatkan fleksibilitas latihan, memungkinkan peserta memilih waktu, tempat, dan jenis latihan sesuai kebutuhan mereka tanpa mengorbankan kualitas latihan. Kedua, penggunaan teknologi memungkinkan pengawasan dan evaluasi latihan yang lebih akurat, baik untuk peserta individu maupun kelompok, sehingga memudahkan pelatih dalam menyesuaikan program. Ketiga, kombinasi latihan offline dan online mendorong konsistensi, motivasi, dan keterlibatan sosial, yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan program kebugaran jangka panjang.

Namun, efektivitas hybrid workout sangat dipengaruhi oleh tingkat disiplin peserta, ketersediaan sumber daya teknologi, kualitas program latihan yang dirancang, dan kemampuan instruktur dalam memandu latihan secara digital maupun tatap muka. Keterbatasan literasi digital pada sebagian peserta dapat menjadi hambatan, sehingga program perlu dilengkapi dengan panduan penggunaan aplikasi dan sesi pembelajaran awal. Selain itu, tekanan sosial atau ekspektasi komunitas daring juga dapat memengaruhi motivasi peserta, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada budaya dan dinamika kelompok.

Dengan demikian, penerapan hybrid workout tidak hanya meningkatkan kinerja fisik dan kesehatan mental peserta, tetapi juga memperkuat keterampilan manajemen diri, disiplin, dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Program ini dapat menjadi alternatif yang efektif bagi pendidikan jasmani, pengembangan kebugaran individu, dan strategi perusahaan atau institusi dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan atau mahasiswa. Implementasi hybrid workout secara optimal memerlukan sinergi antara latihan tatap muka, latihan online, dan dukungan teknologi, sehingga manfaat yang dihasilkan maksimal dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Kajian literatur ini menegaskan bahwa *hybrid workout*, yaitu kombinasi latihan tatap muka di pusat kebugaran dengan latihan berbasis daring, merupakan inovasi strategis yang lahir dari keterbatasan pandemi Covid-19 dan kini berkembang menjadi tren berkelanjutan di era digital. Model ini memberikan berbagai manfaat, antara lain fleksibilitas waktu dan tempat, peningkatan motivasi dan konsistensi berlatih, serta personalisasi program sesuai kebutuhan individu. Pemanfaatan teknologi digital melalui aplikasi kebugaran, *wearable devices*, dan fitur monitoring terbukti mendukung kepatuhan latihan, evaluasi objektif, dan interaksi sosial melalui komunitas virtual, yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga kesehatan mental seperti pengurangan stres, peningkatan suasana hati, dan disiplin



diri. Namun, penerapan *hybrid workout* masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan literasi digital, infrastruktur teknologi yang belum merata, serta kesiapan instruktur dalam mengintegrasikan layanan daring dengan pelatihan konvensional. Oleh karena itu, keberhasilan implementasi *hybrid workout* sangat bergantung pada sinergi antara peserta, instruktur, pusat kebugaran, lembaga pendidikan, serta dukungan kebijakan untuk mengoptimalkan manfaatnya. Dengan demikian, *hybrid workout* dapat dipandang sebagai strategi latihan yang adaptif, relevan dengan perkembangan teknologi, dan memiliki prospek besar untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pendidikan jasmani, praktik kebugaran masyarakat, maupun kebijakan kesehatan publik.

Daftar Pustaka

- Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, & Erni Cahya Gupita. (2020). Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani . *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 94-100. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.170>
- Erik Klaus Keifas Kalalo, Ahmad Fuad Mubarak, Agus Mulyana, Fathurrachman Muhammad Dzakiy, Iqbal Miftahudin, Luthfil Hadi Surya Pangestu, & Muhamad Ilham Akbar Porindo Rahaputra. (2025). Tinjauan Teoretis Motivasi Olahraga Dengan Aplikasi Home Workout. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 3(02), 301–307. <https://e-journal.naurendigiton.com/index.php/jam/article/view/1764>
- Ge, L., Li, M., & Ning, C. (2024). Modern software and physical education: can online training enhance gym training?. *BMC Medical Education*, 24(1), 419. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-024-05345-x>
- Luxfanza, I. B., & Ratama, N. (2025). Pengembangan Aplikasi Workout Berbasis Android Dengan Fitur Personalisasi Program Latihan Dan Monitoring Kesehatan Menggunakan Metode High Intensity Interval Training (HIIT). *Journal of Research and Publication Innovation*, 3(1), 2515-2523. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/JORAPI/article/view/1617/1281>
- Putra, M. K. ., Saputra, A., Kuntarto, E. ., & Sofyan. (2023). Comparing the effects of hybrid and online learning on physical activity and body mass index: A quasi-experimental investigation. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education* , 4(2), 127–135. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4\(2\).13253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4(2).13253)
- Ramdani, D. A., Simatupang, H. N., Tallei, M. F., Kurniawan, B., Salman, Z. F., Ilham, H. I., & Mulyana, A. (2025). Perubahan Tren Digital, Teknologi Dalam Kesehatan Jasmani Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif*, 6(2).<https://ijurnal.com/1/index.php/jipk/article/view/800>
- Sabillah, M. I., & Nasrulloh, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 16-26.<https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/47652/pdf>
- Zhang K, Yang T, Liu Z, Yi C, Hou Y, Wu T (2025) Effects and functional mechanisms of digital fitness platforms on online fitness payment behavior under the perspective of “She-economy”. *PLoS ONE* 20(3): e0319246. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319246>