

## Pengembangan Model Senam DIGIFUN untuk Meningkatkan Partisipasi Gerak Siswa Sekolah Dasar

Karlina Dwijayanti<sup>1✉</sup>, Arif Rohman Hakim<sup>1</sup>, Fata Laila Fatkhur Rahman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id](mailto:karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id)

### Info Artikel

Diajukan: 2026-05-27  
Direvisi: 2026-07-09  
Diterima: 2026-07-13  
Diterbitkan: 2026-07-14

#### Keywords:

DIGIFUN gymnastics; physical education; fun learning; movement participation; elementary school

### Abstract

Physical activity participation among elementary school students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes remains low due to the use of conventional and unengaging teaching methods. This study was designed to develop and test the effectiveness of the DIGIFUN Gymnastics model a digital-based learning innovation utilizing a "fun learning" approach to enhance students' physical activity participation. The study employed the Research and Development (R&D) method, carried out through several stages: needs analysis, model design, expert validation, limited-scale trials, product refinement, and effectiveness testing. The research subjects consisted of 30 elementary school students. Data collection techniques included observation, respondent questionnaires, and documentation. Subsequent data processing and analysis involved descriptive quantitative methods, a paired t-test, and an N-Gain test. The results demonstrated a significant increase in students' physical activity participation ( $t$ -calculated = 9.87;  $p < 0.05$ ), with a 30.24% improvement and an N-Gain score of 0.50, placing it in the "medium" category. The DIGIFUN Gymnastics model was deemed valid, practical, and effective as an innovation for PJOK instruction.

#### Kata Kunci:

senam DIGIFUN; PJOK; *fun learning*; partisipasi gerak; sekolah dasar

Partisipasi gerak siswa peserta didik jenjang Sekolah Dasar pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih tergolong rendah akibat penggunaan metode pembelajaran yang konvensional dan kurang menarik. Penelitian ini dirancang guna mengembangkan sekaligus menguji keefektifan model Senam DIGIFUN sebagai inovasi pembelajaran berbasis digital dengan pendekatan *fun learning* untuk meningkatkan partisipasi gerak siswa. Penelitian ini menerapkan metode Research and Development (R&D) yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan, meliputi analisis kebutuhan, perancangan model, validasi oleh para ahli, uji coba skala terbatas, penyempurnaan produk, serta pengujian efektivitas model. Subjek penelitian adalah 30 siswa Sekolah Dasar. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, pengisian angket oleh responden, serta dokumentasi. Tahap berikutnya adalah pengolahan dan analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif, uji  $t$  berpasangan, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan partisipasi gerak siswa ( $t$  hitung = 9,87;  $p < 0,05$ ) dengan peningkatan sebesar 30,24% dan nilai N-Gain yang diperoleh adalah 0,50, sehingga diklasifikasikan ke dalam kategori sedang. Model Senam DIGIFUN dinyatakan valid, praktis, dan efektif sebagai inovasi pembelajaran PJOK.

---

✉ **Alamat korespondensi:**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

**How to cite:**

Dwijayanti, K., Hakim, A. R., & Rahman, F. L. F. (2026). Pengembangan Model Senam DIGIFUN untuk Meningkatkan Partisipasi Gerak Siswa Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 798-807.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1126>

---

## PENDAHULUAN

Kegiatan belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bagi peserta didik Sekolah Dasar berfungsi penting dalam membangun kebugaran jasmani, pengembangan kemampuan gerak dasar serta penanaman nilai-nilai karakter pada peserta didik sejak dini (Masrukhin, n.d.; Pradana, 2021; Sari et al., 2024). Akan tetapi, pelaksanaannya di lapangan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi gerak siswa masih relatif rendah. Kondisi tersebut terlihat dari minimnya keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran, rendahnya semangat mengikuti aktivitas fisik, serta terbatasnya ragam gerak yang dilakukan selama proses pembelajaran (Lusianti, 2015). Rendahnya partisipasi gerak ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani, motivasi belajar, serta perkembangan aspek afektif dan sosial siswa (Lusianti, 2015; Oktaviani & Wibowo, 2021).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi gerak siswa adalah penerapan metode pembelajaran yang belum mampu mendorong keterlibatan aktif peserta didik dan cenderung konvensional, kurang variatif, dan belum sepenuhnya mempertimbangkan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar yang cenderung lebih antusias belajar melalui aktivitas yang menyenangkan dan bernuansa bermain (Muslimin & Salam, 2025; Pratama & Rudyanto, 2024; Wicaksana et al., 2025). Di sisi lain, pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PJOK masih belum optimal, padahal peserta didik sekarang tumbuh dalam lingkungan yang didominasi oleh perkembangan teknologi digital, media visual, serta berbagai bentuk konten interaktif (Al Ardha, 2022; Candra & Wahyuni, 2025; Latar, 2024). Situasi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan model pembelajaran PJOK yang mampu mengombinasikan aktivitas fisik dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan serta berbasis teknologi digital (Adi et al., 2025; Masgumelar & Mustafa, 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan inovasi pembelajaran PJOK yang mampu menjembatani kebutuhan gerak siswa dengan karakteristik belajar generasi digital. Pengembangan model pembelajaran

berbasis fun learning yang terintegrasi dengan teknologi digital dinilai relevan untuk meningkatkan keaktifan siswa, motivasi, dan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar (Ratumbuisang et al., 2025; Silvester et al., 2024). Model pembelajaran yang dirancang secara menarik melalui penggunaan media audio-visual, gerak berirama, serta aktivitas yang bersifat interaktif dan kontekstual diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menstimulasi siswa untuk bergerak secara optimal, serta mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK secara holistik, baik pada aspek fisik, kognitif, maupun afektif (Retnawulan & Budiman, n.d.).

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang relevan diterapkan di pada jenjang Sekolah Dasar karena mengutamakan gerakan yang mudah dipelajari, adaptif, serta dapat dimodifikasi sesuai dengan tingkat kemampuan dan kebutuhan peserta didik (Hermahayu & Mashitoh, 2022; Nahwani et al., 2025; Nurrahma et al., 2025). Namun, penerapan senam yang dilakukan secara berulang tanpa inovasi dan tanpa dukungan media pembelajaran yang menarik cenderung menimbulkan kejenuhan dan menurunkan minat siswa untuk bergerak (Neni, 2024; Surya, 2019). Oleh sebab itu, diperlukan pengembangan model senam yang dirancang secara kreatif, interaktif, dan menyenangkan guna mendorong peningkatan partisipasi gerak siswa secara optimal (Putri et al., 2025; A. A. W. Santoso et al., 2025).

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pendekatan fun learning, penggunaan media digital, maupun aktivitas senam dapat meningkatkan motivasi belajar dan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penerapan media digital atau model pembelajaran secara terpisah, tanpa menghasilkan suatu produk pembelajaran PJOK yang tervalidasi dan teruji efektivitasnya. Selain itu, masih terbatas penelitian yang mengembangkan model senam berbasis digital yang mengintegrasikan gerakan senam, media audio-visual interaktif, musik, dan pendekatan fun learning dalam satu paket pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki unsur kebaruan berupa pengembangan Model Senam

DIGIFUN sebagai produk pembelajaran PJOK berbasis digital yang dirancang sesuai karakteristik siswa Sekolah Dasar, divalidasi oleh para ahli, serta diuji kepraktisan dan efektivitasnya dalam meningkatkan partisipasi gerak siswa.

Kondisi tersebut menjadi landasan dalam pengembangan model senam DIGIFUN sebagai salah satu inovasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar, yaitu model pembelajaran senam berbasis digital dengan pendekatan *fun learning* yang bertujuan meningkatkan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar. Model ini memadukan rangkaian gerakan senam sederhana dengan iringan musik yang menarik serta dukungan media digital visual berupa video dan animasi, sehingga pembelajaran PJOK menjadi lebih menarik, inklusif, dan selaras dengan perkembangan teknologi pembelajaran abad ke-21. Lihat Gambar 1.



Gambar 1. Model Senam DIGIFUN

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini berfokus pada pengembangan dan penerapan model senam DIGIFUN dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Permasalahan tersebut meliputi tahapan pengembangan model senam DIGIFUN sehingga selaras dengan karakteristik perkembangan dan kebutuhan belajar peserta didik, tingkat validitas dan kepraktisan model berdasarkan penilaian ahli serta respon pengguna, serta efektivitas model senam DIGIFUN dalam meningkatkan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar dalam proses pembelajaran PJOK.

Pendekatan yang digunakan untuk memecahkan permasalahan tersebut adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development). Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya berorientasi pada menghasilkan produk pembelajaran, tetapi juga menekankan pada pengujian kelayakan dan efektivitas produk dalam konteks pembelajaran nyata (Neyarismi & Mardatillah, 2025). Tahapan penelitian mencakup identifikasi

kebutuhan, penyusunan rancangan model, penilaian oleh para ahli, pelaksanaan uji coba terbatas, uji coba pada skala yang lebih luas, serta pengujian efektivitas model dalam meningkatkan partisipasi gerak peserta didik.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang difokuskan pada pengembangan produk serta evaluasi efektivitasnya melalui tahapan penelitian yang sistematis. Model Senam DIGIFUN sebagai inovasi implementasi pembelajaran PJOK untuk mengoptimalkan keaktifan peserta didik dalam aktivitas gerak pada jenjang Sekolah Dasar (Judijanto et al., 2024). Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya menghasilkan produk pembelajaran, tetapi juga menguji kelayakan dan efektivitasnya secara sistematis melalui beberapa tahapan pengembangan.

Penelitian ini mengadaptasi model Research and Development (R&D) (Gall et al., 1996) yang disederhanakan menjadi tujuh tahapan, yaitu: (1) analisis kebutuhan, (2) perancangan model Senam DIGIFUN, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli, (5) uji coba terbatas, (6) revisi produk, dan (7) uji efektivitas. Penyederhanaan tahapan dilakukan agar proses pengembangan lebih sesuai dengan ruang lingkup penelitian tanpa mengurangi prinsip dasar penelitian pengembangan.

### Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 30 peserta didik Sekolah Dasar yang mengikuti kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai subjek penelitian. Siswa berperan sebagai subjek utama dalam uji coba dan pengujian efektivitas model, sedangkan guru PJOK berperan sebagai mitra dalam implementasi model pembelajaran. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu peserta didik yang mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran PJOK selama penelitian berlangsung. Selain melibatkan siswa sebagai subjek uji efektivitas, penelitian ini juga melibatkan tiga validator yang terdiri atas ahli pembelajaran PJOK, ahli media pembelajaran, dan ahli senam untuk mengevaluasi kualitas produk yang dikembangkan.

### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan model pengembangan R&D. Tahapan penelitian diawali dengan

Analisis kebutuhan dilakukan pada tahap awal penelitian untuk mengidentifikasi berbagai kendala yang muncul dalam proses pembelajaran PJOK, terutama yang berkaitan dengan rendahnya tingkat partisipasi gerak siswa.

Selanjutnya dilakukan perancangan model Senam DIGIFUN berdasarkan hasil analisis kebutuhan dengan mengintegrasikan gerakan senam, media digital, dan pendekatan fun learning. Model yang telah dirancang kemudian dikembangkan menjadi produk awal berupa panduan pembelajaran, video senam digital, serta perangkat pendukung lainnya.

Produk awal tersebut kemudian divalidasi oleh ahli PJOK, ahli media, dan ahli senam untuk menilai kelayakan isi, tampilan media, serta kesesuaian gerakan. Validasi dilakukan menggunakan lembar penilaian berbentuk angket skala Likert lima tingkat. Ahli

PJOK menilai kesesuaian materi dengan capaian pembelajaran, ahli media mengevaluasi aspek tampilan, kemudahan penggunaan, dan kualitas media digital, sedangkan ahli senam menilai ketepatan teknik gerakan, keamanan, serta kesesuaian gerakan dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar. Masukan dan rekomendasi dari para validator digunakan sebagai dasar revisi sebelum produk diujicobakan kepada siswa. Setelah melalui tahap validasi, produk diuji coba secara terbatas pada kelompok kecil siswa untuk mengetahui keterlaksanaan model dan respon pengguna.

Hasil uji coba terbatas digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Tahap akhir adalah uji efektivitas yang dilakukan pada kelompok yang lebih luas untuk mengetahui pengaruh Model Senam DIGIFUN terhadap peningkatan partisipasi gerak siswa.



Gambar 2. Tahapan pelaksanaan Senam DIGIFUN

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan tiga teknik, yaitu observasi, angket, serta dokumentasi (Jailani, 2023). Observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat partisipasi gerak siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Angket digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap penerapan Model Senam DIGIFUN. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian dalam bentuk foto serta rekaman selama pelaksanaan kegiatan

pembelajaran. Instrumen observasi disusun berdasarkan indikator partisipasi gerak siswa yang meliputi keaktifan mengikuti gerakan, keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran, antusiasme selama kegiatan berlangsung, serta konsistensi dalam melakukan gerakan. Instrumen angket digunakan untuk memperoleh penilaian terhadap aspek kemudahan penggunaan, daya tarik media, dan kebermanfaatan model Senam DIGIFUN. Seluruh instrumen divalidasi oleh ahli sebelum digunakan pada tahap pengumpulan data.

### Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan statistik inferensial untuk memperoleh gambaran serta menguji hipotesis penelitian. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata dan standar deviasi partisipasi gerak siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu persyaratan dalam penerapan uji statistik parametrik. Tahap berikutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Selain itu, uji N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat efektivitas peningkatan partisipasi gerak siswa setelah penerapan Model

Senam DIGIFUN. Analisis tersebut bertujuan untuk menilai tingkat efektivitas model yang dikembangkan dalam meningkatkan partisipasi gerak siswa secara signifikan dan aplikatif pada pembelajaran PJOK.

### HASIL

#### Hasil Berdasarkan Prosedur Penelitian

##### 1. Analisis Kebutuhan

Tahap analisis kebutuhan diawali dengan pelaksanaan observasi terhadap proses pembelajaran PJOK untuk memperoleh gambaran kondisi pembelajaran yang berlangsung, wawancara guru, dan angket siswa. Analisis kebutuhan menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK masih berlangsung secara konvensional, penggunaan media digital belum dimaksimalkan, dan partisipasi gerak siswa berada pada kategori rendah.

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan

| Aspek              | Temuan                                       |
|--------------------|----------------------------------------------|
| Model pembelajaran | Masih konvensional                           |
| Media pembelajaran | Minim penggunaan media digital               |
| Partisipasi siswa  | Rendah                                       |
| Minat siswa        | Kurang antusias                              |
| Kebutuhan          | Model pembelajaran inovatif dan menyenangkan |

##### 2. Perancangan Model

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, dirancang Model Senam DIGIFUN yang

mengintegrasikan gerakan senam, musik, dan media digital berbasis *fun learning*.

Tabel 2. Komponen Model Senam DIGIFUN

| Komponen   | Deskripsi                                   |
|------------|---------------------------------------------|
| Gerakan    | Sederhana dan sesuai karakteristik siswa SD |
| Media      | Video dan musik digital                     |
| Pendekatan | Fun learning                                |
| Tujuan     | Meningkatkan partisipasi gerak siswa        |

##### 3. Pengembangan Produk Awal

Produk awal yang dikembangkan berupa panduan senam, video pembelajaran, dan

perangkat pembelajaran pendukung.

Tabel 3. Produk Awal Penelitian

| Produk                 | Keterangan                           |
|------------------------|--------------------------------------|
| Modul/Panduan          | Berisi langkah-langkah senam DIGIFUN |
| Video senam            | Media visual pembelajaran            |
| Perangkat pembelajaran | RPP dan instrumen penilaian          |

Produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa Model Senam DIGIFUN sebagai media pembelajaran PJOK berbasis digital. Produk tidak hanya terdiri atas rangkaian gerakan senam, tetapi juga dilengkapi dengan modul pembelajaran, video senam,

musik pengiring, animasi gerakan, serta instrumen penilaian yang mendukung pelaksanaan pembelajaran. Komponen-komponen tersebut dirancang secara terpadu untuk memudahkan guru dalam mengimplementasikan model pembelajaran

serta meningkatkan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar.

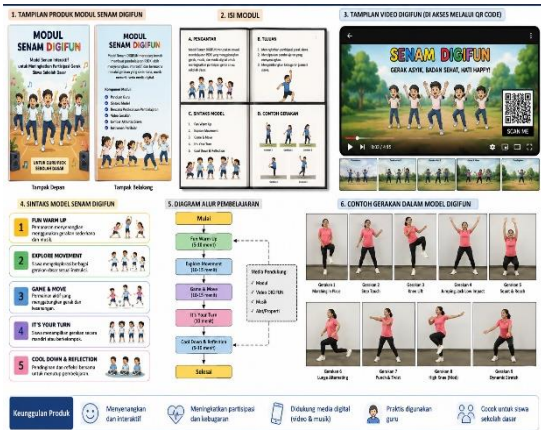
Tabel 4. Komponen Produk Model Senam DIGIFUN

| Komponen Produk     |                                                                                    | Deskripsi |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Modul Senam DIGIFUN | Berisi tujuan, sintaks pembelajaran, langkah kegiatan, dan evaluasi.               |           |
| Video Senam DIGIFUN | Menampilkan rangkaian gerakan senam dengan iringan musik dan panduan visual.       |           |
| Musik Pengiring     | Disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.                              |           |
| Animasi Gerakan     | Memvisualisasikan setiap gerakan agar mudah dipahami dan ditiru siswa.             |           |
| Instrumen Penilaian | Lembar observasi partisipasi gerak, angket respon siswa, dan lembar validasi ahli. |           |

4. Gambar produk (modul, isi modul, video DIGIFUN, sintaks model, diagram alur pembelajaran, contoh gerakan)

Menyajikan produk akhir Model Senam DIGIFUN yang telah melalui tahapan validasi,

revisi, uji coba terbatas, dan uji efektivitas. Gambar ini menampilkan tampilan modul, isi modul, video pembelajaran, sintaks model, diagram alur pembelajaran, serta contoh gerakan sebagai bukti hasil akhir pengembangan.



Gambar 3. Produk Model Senam DIGIFUN

5. Validasi Ahli

Penilaian terhadap kelayakan model dilakukan melalui validasi oleh pakar di bidang

PJOK, media pembelajaran, dan senam.

Tabel 5. Hasil Validasi Ahli

| Aspek              | Skor (%) | Kategori     |
|--------------------|----------|--------------|
| Kualitas isi       | 88%      | Sangat Layak |
| Kualitas media     | 85%      | Sangat Layak |
| Kesesuaian gerakan | 90%      | Sangat Layak |
| Rata-rata          | 87,6%    | Sangat Layak |

Hasil validasi menunjukkan bahwa Model Senam DIGIFUN layak digunakan tanpa revisi besar.

6. Uji Coba Terbatas

Uji coba terbatas dilakukan pada kelompok kecil siswa untuk melihat keterlaksanaan model dan respon siswa.

Tabel 6. Hasil Uji Coba Terbatas

| Aspek           | Persentase |
|-----------------|------------|
| Keterlaksanaan  | 86%        |
| Respon siswa    | 89%        |
| Keaktifan siswa | 84%        |

Hasil menunjukkan bahwa model dapat diterapkan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari siswa.

## 7. Revisi Produk

Revisi dilakukan berdasarkan masukan dari ahli dan hasil uji coba terbatas.

Tabel 7. Hasil Revisi Produk

| Aspek Revisi | Perbaikan                          |
|--------------|------------------------------------|
| Gerakan      | Disederhanakan                     |
| Durasi       | Disesuaikan dengan kemampuan siswa |
| Video        | Ditambah visual lebih menarik      |
| Musik        | Disesuaikan tempo                  |

## 8. Uji Efektivitas

Uji efektivitas dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh penerapan Model

Senam DIGIFUN terhadap peningkatan partisipasi gerak siswa.

Tabel 8. Hasil Uji Efektivitas

| Variabel | Mean  | Peningkatan | Keterangan        |
|----------|-------|-------------|-------------------|
| Pretest  | 62,40 | -           | Sebelum perlakuan |
| Posttest | 81,27 | 18,87       | Setelah perlakuan |

Tabel 9. Hasil Uji Statistik

| Uji        | Hasil                     |
|------------|---------------------------|
| Normalitas | Normal                    |
| t-test     | Signifikan ( $p < 0,05$ ) |
| N-Gain     | 0,50 (Sedang)             |

## Deskripsi Umum Hasil Penelitian

Berdasarkan seluruh tahapan penelitian, Model Senam DIGIFUN berhasil dikembangkan melalui proses yang sistematis mulai dari analisis kebutuhan hingga uji efektivitas. Berdasarkan hasil penilaian para ahli, model yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat layak. Uji coba terbatas menunjukkan bahwa model praktis dan mendapatkan respon positif dari siswa.

Pada tahap uji efektivitas, terjadi peningkatan partisipasi gerak siswa sebesar 18,87 poin atau 30,24%. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, serta nilai N-Gain sebesar 0,50 yang termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, Model Senam DIGIFUN memenuhi kriteria validitas, kepraktisan, dan efektivitas sehingga layak digunakan untuk meningkatkan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa model senam DIGIFUN mampu meningkatkan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar secara efektif. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya nilai rata-rata 62,40 dari skor awal meningkat menjadi 81,27 setelah penerapan model. Hasil analisis paired

sample t-test digunakan untuk menunjukkan ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ) antara skor sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Selain itu, perolehan nilainya sebesar 0,50 yang termasuk dalam kategori sedang menjelaskan bahwa model senam DIGIFUN dapat meningkatkan partisipasi gerak siswa dengan tingkat efektivitas yang cukup baik.

Keberhasilan model senam DIGIFUN dalam meningkatkan partisipasi gerak siswa tidak terlepas dari penerapan pendekatan fun learning. Menurut Muslimin dan Salam (2025), pembelajaran yang menarik dan interaktif mampu menaikkan minat belajar serta mendorong partisipasi aktif siswa selama pembelajaran berlangsung. Hal ini terlihat pada siswa yang lebih antusias dan aktif mengikuti kegiatan senam ketika pembelajaran dikemas secara menarik.

Selain itu, penggunaan media digital dalam model Senam DIGIFUN juga berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi siswa. Menurut (Al Ardha, 2022), pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran dapat mendorong tumbuhnya motivasi belajar siswa karena dirancang sesuai dengan karakteristik siswa pada masa transformasi digital. Menurut (Handina & Parisu, 2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media digital dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi secara

aktif dalam proses pembelajaran.

Dari aspek aktivitas fisik, senam yang dikemas secara kreatif dan variatif memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa. Menurut (Hermahayu & Mashitoh, 2022) aktivitas fisik yang dirancang secara menyenangkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Hal ini juga diperkuat (A. Santoso et al., 2025) temuan tersebut didukung oleh penelitian yang mengungkapkan bahwa senam berbasis pendekatan kreatif berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas gerak siswa.

Hasil penelitian juga selaras dengan dengan penelitian (Wicaksana et al., 2025) yang mengindikasikan bahwa penerapan model pembelajaran inovatif dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, model senam DIGIFUN dapat menjadi solusi alternatif dalam mengatasi rendahnya partisipasi gerak siswa di sekolah dasar.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian (Antara, 2023; Musto et al., 2025; Wicaksono & Rahayu, 2025) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Perbedaanannya, penelitian ini tidak hanya menerapkan model pembelajaran, tetapi juga menghasilkan produk pembelajaran berupa Model Senam DIGIFUN yang telah melalui proses validasi ahli, revisi, dan uji efektivitas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi tidak hanya pada aspek implementasi pembelajaran, tetapi juga pada pengembangan produk yang siap digunakan oleh guru PJOK.

Meskipun demikian, perolehan nilai pada kategori sedang menyatakan bahwa efektivitas model masih memiliki peluang untuk bisa ditingkatkan. Menurut (Wicaksono & Rahayu, 2025) dalam penelitian pengembangan, hasil efektivitas yang belum maksimal dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu implementasi serta proses adaptasi pengguna terhadap model baru. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan lebih lanjut, seperti penambahan variasi gerakan dan peningkatan kualitas media digital.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa Model Senam DIGIFUN dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar pada era digital. Model ini tidak hanya membantu meningkatkan partisipasi gerak siswa, tetapi juga memberikan referensi bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih inovatif, interaktif, dan berpusat pada

peserta didik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif terbatas dan implementasi model yang hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Selain itu, durasi penerapan model belum cukup panjang untuk mengamati dampak jangka panjang terhadap peningkatan partisipasi gerak siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, sekolah yang lebih beragam, serta waktu implementasi yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran efektivitas model secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, model senam DIGIFUN terbukti efektif, praktis, dan relevan dengan kebutuhan pembelajaran PJOK di era digital. Model ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi gerak siswa, tetapi juga mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Model Senam DIGIFUN yang dikembangkan melalui metode Research and Development (R&D) telah memenuhi aspek validitas, kepraktisan, dan efektivitas dalam meningkatkan partisipasi gerak siswa Sekolah Dasar. Pengembangan model yang dilaksanakan secara sistematis, mulai dari tahap analisis kebutuhan hingga pengujian efektivitas, menghasilkan produk pembelajaran yang selaras dengan karakteristik siswa serta kebutuhan pembelajaran PJOK pada era digital.

Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa penerapan Model Senam DIGIFUN memberikan peningkatan yang signifikan terhadap partisipasi gerak siswa. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 62,40 pada tahap awal menjadi 81,27 setelah implementasi model. Hasil uji paired sample t-test juga mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan ( $p < 0,05$ ). Di samping itu, perolehan nilai N-Gain sebesar 0,50 yang termasuk dalam kategori sedang mengindikasikan bahwa model memiliki efektivitas yang cukup baik dalam meningkatkan aktivitas gerak siswa.

Berdasarkan temuan penelitian, Model Senam DIGIFUN berpotensi menjadi salah satu alternatif inovasi dalam pembelajaran PJOK yang mampu menciptakan proses belajar yang

lebih menarik, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong partisipasi aktif siswa dalam aktivitas gerak. Meskipun demikian, model ini masih memiliki peluang untuk disempurnakan agar efektivitasnya semakin optimal dan dapat diimplementasikan secara lebih luas pada pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta bantuan selama proses penelitian dan penyusunan artikel berjudul “Pengembangan Model SENAM DIGIFUN untuk Meningkatkan Partisipasi Gerak Siswa Sekolah Dasar.” Secara khusus, terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah, guru, siswa, serta keluarga yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan meningkatkan partisipasi gerak siswa sekolah dasar.

#### REFERENSI

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Al Ardha, M. A. (2022). Inovasi digital learning pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*, 39–45.
- Antara, I. (2023). *Model Discovery-Inquiry Learning Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Fisik Ditinjau dari Motivasi Belajar*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Candra, O., & Wahyuni, P. (2025). Penerapan Media Lectora Inspire Sebagai Inovasi Dalam Pembelajaran Abad 21 Di Sekolah Menengah Atas: Pengabdian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 824–829.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1996). *Educational research: An introduction*. Longman publishing.
- Handina, W. P., & Parisu, C. Z. L. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Digital Berbasis Quizizz terhadap Peningkatan Keterlibatan Siswa Sekolah Dasar. *Arus Jurnal Pendidikan*, 5(1), 23–30.
- Hermahayu, H., & Mashitoh, R. F. (2022). AKTIVITAS FISIK SEBAGAI ALTERNATIF MODEL PEMBELAJARAN YANG MENYENANGKAN: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 5(2), 191–208.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Judijanto, L., Muhammadiyah, M. ud, Utami, R. N., Suhirman, L., Laka, L., Boari, Y., Lembang, S. T., Wattimena, F. Y., Astriawati, N., & Laksono, R. D. (2024). *Metodologi Research and Development: Teori dan Penerapan Metodologi RnD*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Latar, I. M. (2024). Pemanfaatan media audio visual dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. *Yang Terdepan Dalam Pemanfaatan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 27.
- Lusianti, S. (2015). Pengaruh pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan terhadap minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 32–40.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran pendidikan olahraga berbasis blended learning untuk sekolah menengah atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144.
- Masrukhin, A. R. (n.d.). *Manajemen Sekolah Inovatif: Strategi dan Pendekatan dalam Membangun Lingkungan Belajar Ramah Anak*. Penerbit Adab.
- Muslimin, M., & Salam, A. (2025). Penerapan Metode Pembelajaran Aktif dalam Pengembangan Minat Belajar Siswa di SDN 61 Karara Kota Bima. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 12(2), 15–24.
- Musto, A., Darussalam, A., Dillah, M. S. U., Triputri, Y., Sabrin, L. O. M., & Ibrahim, I. (2025). Peningkatan Aktivitas Fisik Siswa melalui Pembelajaran PJOK yang Inovatif di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 188–195.
- Nahwani, N., Subagio, R., Fahmi, F., & Amni, H. (2025). *Ceria, Aktif, Edukatif: Senam Kaka Main Salah Sebagai Media Pembelajaran PJOK*. Tren Digital Publishing.
- Neni, E. (2024). *Pengembangan Media Senam Irama Dalam Membentuk Karakter Pada Pembelajaran PJOK Kelas 4 SD KARTIKA II-6 Bandar Lampung*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

- Neyarasm, F., & Mardatillah, R. (2025). Pengembangan Modul Elektronik Inovatif Berbasis Literasi Digital dalam Mata Kuliah Pengembangan Materi dan Media Pembelajaran. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 5(4), 4971–4983.
- Nurrahma, F., Triansyah, D., Sukmawati, N., & Fikri, A. (2025). Implementasi Program Senam Kreasi untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa SMK Arinda Palembang. *Jambura Arena Pengabdian*, 3(2), 60–66.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93.
- Pratama, Y., & Rudyanto, H. E. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Visual Auditory Kinesthetic (VAK) Terhadap Motivasi Dan Keaktifan Belajar Siswa Di Kelas Rendah SDN Banjarsari Wetan 02 Kabupaten Madiun. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(12).
- Putri, N. S., Nabila, M. P., Mutiara, Z., & Suyono, S. (2025). Implementasi Senam Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa MIS Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah. *BHAKTI NAGORI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(1), 325–331.
- Ratumbuisang, K. F., Modeong, M., & Karu, R. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Game Edukatif dengan Pendekatan Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK). *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(6), 2105–2119.
- Retnawulan, R. N. S., & Budiman, A. (n.d.). Kreativitas Gerak Tari Dengan Stimulus Media Audio Visual. *Ringkang: Kajian Seni Tari Dan Pendidikan Seni Tari*, 4(1), 161–175.
- Santoso, A. A. W., Ikhwan, A. N., Wardana, B. E., & Hamid, M. F. (2025). *Menyelami Dunia Senam: teori dan praktik dasar*. Penerbit: Kramantara JS.
- Santoso, A., Citraningtyas, T., Viora, E., Gotera, W., Fujiati, I. I., Lukito, W., Vidiawati, D., Claramita, M., Diatri, H., & Prawira, B. (2025). Towards integrated cardiovascular and mental health management in primary health care in Indonesia: a policy outlook. *The Lancet Regional Health-Southeast Asia*, 37.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Silvester, M. P., Purnasari, P. D., Saputro, T. V. D., & Usman, S. E. (2024). *Melangkah ke Era Digital: Kompetensi Guru Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Berbasis Teknologi*. Mega Press Nusantara.
- Surya, T. (2019). *Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (Burnout) pada siswa dalam pelajaran sejarah kebudayaan islam dan aqidah akhlak di MTs YAPI Sleman Yogyakarta*.
- Wicaksana, R. Y. E., Setiawan, I., & Sagitarius, A. P. (2025). Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Aktivitas Fisik Pada Mata Pelajaran Pjok Melalui Metode Pembelajaran Yang Inovatif Di Kelas Vi SDN Jagalan 1 Kota Kediri. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(3), 281–288.
- Wicaksono, V. D., & Rahayu, S. (2025). *Flipped Classroom Strategi Inovatif Pembelajaran di Era Digital*. Uwais Inspirasi Indonesia.