Multilateral Journal

Pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital pada anak sekolah dasar

Cek Naskah 3

Articles

Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3269026145

Submission Date
Jun 5, 2025, 11:13 AM GMT+7

Download Date
Jun 5, 2025, 11:18 AM GMT+7

File Name
3_21704-67499-1-CE_Muhammad_Surur_268_279.docx

File Size
69.0 KB

10 Pages

3,363 Words

22,037 Characters

8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

6% Internet sources
5% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

6% Internet sources
5% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Internet
lib.um.ac.id <1%

2 Publication
Anderson Leonardo Palinussa, Marlin Blandy Mananggel. "PENGEMBANGAN FLIP... <1%

3 Internet
ojs.poltesa.ac.id <1%

4 Internet
123dok.com <1%

5 Internet
online.flipbuilder.com <1%

6 Internet
ppjp.ulm.ac.id <1%

7 Internet
journal.ipm2kpe.or.id <1%

8 Internet
journal.universitaspahlawan.ac.id <1%

9 Internet
ejournal.unesa.ac.id <1%

10 Publication
Inggriani Nata, Hendrik Manossoh, Lidia M. Mawikere. "ANALISIS ATAS PENERAP... <1%

11 Internet
eprints.uny.ac.id <1%

Pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital pada anak sekolah dasar

Development of physical fitness programs using digital music for elementary school children

Muhammad Surur[1], Resty Gustiawati[2], Febi Kurniawan[3], Ruslan Abdul Gani[4], Ega Trisna Rahayu[5]
[1,2,3,4,5] Universitas Singaperbangsa, Indonesia
Email: surur.pjok@gmail.com[1], resty.gustiawati@staff.unsika.ac.id[2], febi.kurniawan@staff.unsika.ac.id[3], ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id[4], ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id[5]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital yang layak dan berhasil untuk meningkatkan semangat, partisipasi dan hasil penilaian belajar anak sekolah dasar. Penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE *(Analysis, Design, Develop, Implementation, Evaluation).* Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pantai Mekar 01 Kecamatan Muaragembong Kabupaten Bekasi dan dilakukan pada bulan Januari-Maret tahun 2024. Pengembangan ini menggunakan instrumen angket sebagai alat penelitian. Validator terdiri dari ahli kebugaran jasmani, ahli fisik dan ahli media serta angket untuk 15 siswa. Subyek uji coba produk yang telah tervalidasi dilakukan kepada peserta didik SDN Pantai Mekar 01 Kelas V. Dengan teknik pemilihan subjek uji coba *purposive sampling*. Hasil dari validasi ahli kebugaran jasmani, ahli fisik dan ahli media serta uji coba yang telah dilaksanakan maka didapatkan kesimpulan bahwa program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital yang dikembangkan telah memenuhi kriteria yang layak dan dapat digunakan. Ini sesuai dengan standar kelayakan media sangat valid. Program ini mencakup panduan gerakan, serangkaian aktivitas fisik yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak usia Sekolah Dasar. Musik Pengiring menggunakan musik digital dengan irama yang menyenangkan dan energik untuk meningkatkan semangat dan ritme gerakan siswa.

Kata kunci: Pengembangan program; kebugaran jasmani; musik digital; anak sekolah dasar.

This study aims to produce a product in the form of a physical fitness program with the use of digital music that is feasible and successful to increase enthusiasm, participation and learning assessment results for elementary school children. This development research uses the ADDIE model (Analysis, Design, Develop, Implementation, Evaluation). This research was conducted at SDN Pantai Mekar 01, Muaragembong District, Bekasi Regency and was conducted in January-March 2024. This development uses questionnaire instruments as research tools. The validators consist of physical fitness experts, physical experts and media experts as well as questionnaires for 15 students. The validated product test subjects were carried out on SDN Pantai Mekar 01 Class V students. With the technique of selecting test subjects purposive sampling. The results of the validation of physical fitness experts, physical experts and media experts as well as trials that have been carried out, it is concluded that the physical fitness program with the use of digital music developed has met the criteria that are feasible and can be used. This is in accordance with the standard of media feasibility is very valid. The program includes a movement guide, a series of physical activities tailored to the developmental level of elementary school children. Accompanying music uses digital music with a fun and energetic rhythm to increase the enthusiasm and rhythm of student movements.

Key words: *Development of programs; physical fitness; digital music; elementary school children.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Januari 2025
Disetujui : 25 Mei 2025
Tersedia secara *online* Juni 2025
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i2.21704

Alamat Korespondesi:

Muhammad Surur
Program Studi S2 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
Email: surur.pjok@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kebugaran merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan anak-anak Sekolah Dasar. Program kebugaran jasmani yang efektif tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga berpotensi memperbaiki konsentrasi, keterampilan sosial, dan kesejahteraan mental siswa (Juditia, 2022). Guru tidak hanya dituntut dapat mengetahui dan mengidentifikasi karakter dan watak dari siswa, tetapi juga harus dapat memilih metode dan model pembelajaran yang tepat sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat kepada siswa dan materi yang ingin disampaikan mudah dipahami dan diserap oleh siswa (Sahabuddin et al., 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi penurunan minat dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan kebugaran jasmani di tingkat Sekolah Dasar (Reno et al., 2022). Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan penurunan minat dan partisipasi dalam mengikuti kegiatan kebugaran jasmani, menurut (Pahliwandari, 2020; Mashud, 2018). Salah satu komponen yang mungkin memengaruhi minat dan partisipasi siswa adalah kurangnya variasi, kreativitas, dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah dalam kegiatan aktivitas kebugaran jasmani (Surur et al., 2024). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SDN Pantai Mekar 01 Kecamatan Muaragembong Kabupaten Bekasi, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih memakai metode konvensional, seperti ceramah, demonstrasi, dan latihan. Materi yang diajarkan juga masih terbatas pada gerak dasar, olahraga tradisional, dan olahraga bola.

Lebih lanjut berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti, penyebab rendahnya kebugaran jasmani siswa adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa baik di dalam maupun di luar sekolah. 70% siswa menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain gadget, menonton televisi, atau bermain di rumah. Sedikit siswa yang melakukan aktivitas fisik yang cukup. Anak-anak sekolah dasar cenderung lebih responsif terhadap metode pembelajaran yang melibatkan unsur permainan, kegiatan interaktif, dan penggunaan musik (Purnama et al., 2024). Pemanfaatan musik telah terbukti dapat meningkatkan motivasi, memperbaiki ritme gerakan, dan menciptakan pengalaman yang menyenangkan dalam pelaksanaan kegiatan fisik (Suherly et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kuncoro (2014) dengan hasil penelitiannya bahwa pembelajaran kooperatif memungkinkan pembuatan model baru dengan alat bantu. Alat bantu yang dihasilkan dari model pengembangan kognitif dan kooperatif akan digunakan untuk membantu beberapa pengajar dalam proses pembelajaran. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Gholy et al. (2022) menunjukkan bahwa produk model pembelajaran PJOK yang dibuat telah

memenuhi kriteria sangat baik dan kualifikasi sangat layak yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berkarakter sportivitas melalui program SIBBER. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Parlindungan (2021) menunjukkan bahwa produk yang dihasilkan adalah Model pembelajaran kebugaran jasmani dan kerja sama yang beragam membantu guru dan siswa. Hasil penilaian tiga ahli materi dengan kategori ini menentukan tingkat kelayakan produk dalam kategori "Layak".

Dari beberapa penelitian terdahulu, Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, serta memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendekatan yang inovatif dalam pembelajaran PJOK. Namun, perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan. Jika penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada pengembangan model pembelajaran berbasis permainan dan pengukuran kebugaran, sedangkan penelitian ini secara khusus mengembangkan program kebugaran jasmani berbasis musik digital yang dirancang untuk anak Sekolah Dasar. Pemanfaatan musik *remix* dalam program ini menjadi nilai inovatif yang belum dikembangkan dalam penelitian sebelumnya, sehingga memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, ritmis, dan memotivasi siswa untuk aktif bergerak. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menciptakan program yang menarik, interaktif, dan efektif dalam meningkatkan partisipasi, motivasi, dan kemampuan fisik siswa Sekolah Dasar. Dengan memanfaatkan teknologi musik digital, program ini diharapkan dapat menghadirkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan stimulatif bagi siswa (Amelia & Aryaneta, 2022).

Selain itu, penelitian ini juga melibatkan analisis terhadap kelayakan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital dalam meningkatkan kemampuan fisik siswa Sekolah Dasar (Putra et al., 2022). Dengan melakukan pengukuran dan evaluasi terhadap parameter kebugaran jasmani, peneliti dapat mengidentifikasi dampak positif dari program ini terhadap kemampuan fisik siswa (Nisaa et al., 2021).

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program kebugaran jasmani yang inovatif dan efektif untuk anak Sekolah Dasar. Program ini tidak hanya akan meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa, tetapi juga memberikan landasan untuk kebiasaan hidup sehat dan aktif di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui uji kelayakan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital pada anak sekolah dasar kelas 5. Hipotesis yang diajukan adalah pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, dan kemampuan fisik siswa Sekolah Dasar kelas V di SDN Pantai Mekar 01.

METODE

Penelitian ini menggunakan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) merupakan pendekatan sistematis dalam pengembangan materi dan program pembelajaran (Nasution et al., 2021). Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa program kebugaran jasmani yang menarik, interaktif, dan efektif dalam meningkatkan partisipasi, motivasi, dan kemampuan fisik siswa sekolah dasar dengan memanfaatkan teknologi musik digital untuk anak sekolah dasar.

Pengembangan ADDIE juga memiliki kelebihan yaitu penelitiannya yang ringkas, tidak menghabiskan waktu yang panjang serta memiliki tujuan yang konkret (Abdullah et al., 2020). Model ADDIE adalah kerangka kerja sistematis yang digunakan dalam pengembangan program pembelajaran. Model ini terdiri dari lima tahap utama: Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Kelebihan model ADDIE terletak pada pendekatannya yang terstruktur, efisien, dan berorientasi pada tujuan, sehingga cocok digunakan dalam pengembangan media pembelajaran yang efektif. Atas dasar tersebut peneliti menggunakan pengembangan model ADDIE sebagai model pengembangan program kebugaran jasmani berbasis musik digital untuk anak sekolah dasar.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pantai Mekar 01 Kecamatan Muaragembong Kabupaten Bekasi dan dilakukan pada bulan Januari-Maret tahun 2024. Pengembangan ini menggunakan instrumen penelitian (1) lembar instrumen validasi ahli kebugaran jasmani, ahli fisik siswa dan ahli media digital, (2) angket untuk siswa. Subyek uji coba produk yang telah tervalidasi dilakukan kepada peserta didik SDN Pantai Mekar 01 Kelas V dengan jumlah 15 siswa.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen validasi ahli kebugaran jasmani

No.	Aspek Kelayakan	Indikator
1.	Ketepatan isi media dengan kompetensi yang ingin dicapai	1. Program sudah sesuai dengan kurikulum merdeka jenjang anak sekolah dasar. 2. Kesesuaian musik digital pada program dengan karakteristik anak sekolah dasar. 3. Program kebugaran jasmani dapat dilakukan oleh anak sekolah dasar.
2.	Kelengkapan Materi	1. Program dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi anak sekolah dasar. 2. Program dapat menstimulasi anak sekolah dasar untuk bergerak.
3.	Keruntutan Materi	1. Keruntutan program kebugaran jasmani dari yang mudah ke sulit. 2. Media dan bahan yang digunakan mudah didapatkan. 3. Penyajian materi dapat menjadi tambahan pengetahuan gerak bagi anak sekolah dasar.

4.	Kualitas Motivasi	1. Penyajian materi dapat menarik minat anak sekolah dasar. 2. Penyajian materi membuat anak menyimak dengan baik. 3. Penyajian materi menumbuhkan rasa ingin tahu anak sekolah dasar.

Tabel 2. Kisi-kisi instrumen validasi ahli fisik

No.	Aspek	Indikator
1.	Pertanyaan Survei	1. Program disampaikan sesuai dengan indikator kebugaran anak sekolah dasar 2. Kesesuaian program kebugaran jasmani dengan karakteristik anak sekolah dasar 3. Program yang disajikan sesuai dan sistematis 4. Musik yang diberikan sesuai dengan program kebugaran jasmani 5. Program dapat dilakukan dengan sendiri dan bersama-sama 6. Program kebugaran jasmani menarik anak untuk melakukan gerak 7. Program dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi anak sekolah dasar

Tabel 3. Kisi-kisi instrumen validasi ahli media digital

No.	Aspek	Indikator
1.	Pertanyaan Survei	1. Apakah Musik digital yang dibuat dalam program ini mudah dioperasikan. 2. Apakah Musik digital yang dibuat dalam program ini sudah sesuai untuk anak sekolah dasar. 3. Apakah Ritme musik digital yang dibuat dalam program ini sudah sesuai dan dapat menarik minat untuk anak sekolah dasar. 4. Apakah Jenis musik digital yang dibuat dalam program ini sudah sesuai dan dapat menarik minat untuk anak sekolah dasar. 5. Apakah durasi musik digital yang dibuat dalam program ini sudah sesuai untuk anak sekolah dasar.

Dengan teknik pemilihan subyek uji coba *purposive sampling. Purposive sampling* menurut Alamsyah et al. (2024) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Revisi diperlukan bila ada kekurangan dari produk yang dirancang agar dapat digunakan. Jumlah sampel yang digunakan kelas 5 sebanyak 15 peserta didik dengan usia ± 11 tahun dan jenis kelamin 8 laki-laki dan 7 perempuan. Analisis kuantitatif dan kualitatif adalah teknik

pengumpulan data yang digunakan untuk mengolah dan memahami hasil uji coba dan tinjauan program kebugaran jasmani.

Teknik pengumpulan data, data kuantitatif menggunakan angket/kuesioner ini digunakan untuk mengumpulkan tanggapan dari validator (ahli kebugaran jasmani, ahli fisik, dan ahli media digital) serta siswa terhadap program yang dikembangkan. Angket disusun menggunakan skala Likert untuk mengukur aspek-aspek seperti kelayakan, efektivitas, dan kemenarikan program.

Data Kualitatif, Observasi dilakukan selama pelaksanaan program untuk mengamati respons siswa terhadap aktivitas yang diberikan. Wawancara dilakukan dengan guru PJOK dan siswa untuk mendapatkan informasi mendalam mengenai pengalaman mereka selama mengikuti program. Dokumentasi meliputi pengumpulan data berupa foto, video, dan catatan lapangan selama proses implementasi program berlangsung. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan untuk menilai kelayakan dan efektivitas program.

Teknik analisis data kuantitatif, Data dari angket dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menghitung persentase kelayakan program. Hasil persentase kemudian dikategorikan ke dalam kriteria kelayakan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data kuantitatif tanggapan validator menggunakan rumus perhitungan kelayakan dari Sugiyono (2015) sebagai berikut:

$$\text{Rumus Kelayakan} = \frac{SH}{SK} \text{ X } 100\%$$

Keterangan:
SH = Skor Hitung
SK = Skor Maksimal

Hasil persentase kemudian dikategorikan ke dalam kriteria kelayakan:

81% – 100% : Sangat Layak
61% – 80% : Layak
41% – 60% : Cukup Layak
0% – 40% : Tidak Layak

Selanjutnya Hasil perhitungan dibuat dalam bentuk persentase, Setelah diperoleh hasil para validator untuk menentukan kesimpulan kelayakan produk maka di hasil perhitungan dari semua ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil tahap analisis berdasarkan masalah pembelajaran kebugaran jasmani. Dalam tahapan ini dilakukan dengan mengidentifikasi permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran atau studi lapangan, melakukan kajian literatur, kajian penelitian yang relevan, observasi. Tujuan dari kegiatan analisis kebutuhan adalah untuk mengetahui kondisi aktual guru PJOK dalam melakukan pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani. Analisis kebutuhan berupa hasil survei dengan menggunakan wawancara tidak terstruktur yang dilakukan terhadap guru PJOK. Studi lapangan dilakukan dengan tujuan mengumpulkan informasi atau data tentang pembelajaran kebugaran jasmani serta alat pendidikan yang mendukungnya. Pada tahap ini, peneliti melakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi langsung terhadap 15 siswa kelas V di SDN Pantai Mekar 01.

Tabel 4. Hasil observasi awal

No.	Jumlah Siswa	Persentase	Kriteria
1.	3	20%	Di atas rata-rata
2.	8	52%	Rata-rata
3.	4	28%	Di bawah rata-rata

Dari data awal, 20% siswa memiliki kebugaran jasmani di atas rata-rata. Sebagian. Sebagian besar kurang aktif secara fisik. Pembelajaran masih menggunakan metode konvensional sehingga diperlukan program yang lebih inovatif dan menyenangkan.

Pada tahap perancangan *(design),* merancang program awal kebugaran jasmani, menentukan konten program, merancang media musik digital misalnya jenis gerakan fisik yang akan disertakan, durasi setiap sesi, dan intensitas latihan. Rancang struktur musik yang sesuai dengan gerakan fisik dan tujuan program. Pertimbangan variasi dan progres latihan yang sesuai dengan tingkat kebugaran anak-anak. Pada tahap ini, Peneliti merancang program kebugaran jasmani berbasis musik digital. Disusun struktur sesi latihan, jenis gerakan, durasi, dan intensitas latihan. Program menggunakan musik *remix* sebagai pengiring untuk meningkatkan semangat dan ritme gerak siswa. Produk awal berupa draft panduan gerakan dan video.

Program kebugaran jasmani yang menggunakan lagu Coboy Junior dengan Judul lagu “Terhebat” dengan program diberi nama *Fitness Remix Kids*. Spesifikasi Produk yang dikembangkan dalam Pengembangan Program kebugaran jasmani *Fitness Remix Kids* ini sebagai berikut Lari di Tempat *(Run in Place),* Lari di tempat sambil mengangkat paha *(Run High Knee),* Lari di tempat sambil menendang ke depan *(Run Flexor Plantar Kicker),* Lari di tempat sambil menendang ke belakang *(Run Butt Kicker),* Lompat Bintang *(Jumping*

Jack), Duduk dorong kaki lurus dua kaki *(Double Leg Sit Up),* Duduk memegang kaki silang *(Cross Heel Touch),* Duduk puntir kiri kanan *(Russian Twist),* Tahan tubuh posisi dorong tubuh *(Plank).*

Pada tahap pengembangan *(development)*, mengembangkan program kebugaran jasmani awal dan media musik awal berdasarkan rancangan program awal. Adapun yang dilakukan peneliti dalam tahap pengembangan ini melakukan validasi ahli untuk mendapatkan penilaian terhadap produk yang dimaksudkan untuk dibuat sehingga dapat diketahui seberapa efektif dan layak produk tersebut. Produk awal divalidasi oleh ahli kebugaran jasmani, pelatih fisik, dan media digital. Semua memberikan penilaian sangat valid. Revisi dilakukan sesuai masukan, terutama pada isi gerakan dari yang mudah ke yang sulit dan disesuaikan gerakannya, kualitas audio dan kemudahan penggunaan.

Berikut hasil rekapitulasi validasi ahli tentang pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital yang dikembangkan.

Tabel 5. Hasil rekapitulasi validasi para ahli

No.	Ahli	Persentase	Kriteria
1.	Kebugaran Jasmani	86,75%	Sangat Valid
2.	Fisik	85,35%	Sangat Valid
3.	Media Digital	88,15%	Sangat Valid
	Rata-rata	86,75%	Sangat valid

Setelah dilakukan validasi oleh para ahli dan dilakukan revisi, selanjutnya dilakukan uji coba lapangan terhadap program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital dalam skala kecil. Tahap selanjutnya melakukan implementasi (*implementation*) program kebugaran dengan pemanfaatan musik digital. Uji coba dilakukan kepada 15 siswa. Mereka mengikuti program latihan menggunakan panduan video dan musik digital. Respons siswa sangat positif. Mereka merasa lebih semangat, senang, dan mudah mengikuti gerakan.

Tabel 6. Respons positif siswa

No.	Indikator	Persentase	Kriteria
1.	Semangat	85%	Sangat Layak
2.	Senang	87%	Sangat Layak
3.	Mudah	80%	Layak

Melakukan penyesuaian jika diperlukan berdasarkan umpan balik dan pengamatan selama uji coba. Uji coba ini dilakukan untuk menguji kelayakan instrumen kepada obyek penelitian. Berikut hasil angket yang diperoleh dari peserta didik yang menjadi subyek uji coba pada penelitian ini.

Tabel 7. Hasil uji coba implementasi program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital

No.	Komponen Kelayakan	Responden	Persentase	Kriteria
1.	Uji Coba	15	90.22%	Sangat Valid

Pada tahap evaluasi (*evaluation*) dilakukan revisi akhir terhadap produk yang dikembangkan berdasarkan saran dan masukan peserta didik yang diberikan selama tahap implementasi. Dalam tahap ini telah tercipta final produk ini merupakan program kebugaran jasmani berbasis musik digital yang telah dikembangkan melalui beberapa proses penelitian serta pengembangan agar layak digunakan. Dilakukan evaluasi dan revisi akhir berdasarkan umpan balik. Produk akhir dinyatakan layak untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

Tujuan pengembangan berhasil dicapai, menghasilkan produk yang layak dan menarik. Tujuan uji kelayakan juga tercapai karena peserta didik menunjukkan peningkatan motivasi, partisipasi, dan antusiasme (Ningrum & Sukoco, 2017).

Pembahasan

Berdasarkan hasil tabel 5 rekapitulasi validasi yang dilakukan oleh para ahli. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang digunakan dalam program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital dinilai sangat valid dan sesuai dengan standar kebugaran jasmani. Ahli tersebut menilai bahwa gerakan-gerakan yang dilatihkan telah dirancang dengan baik untuk meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan lain-lain.

Untuk hasil validasi dari ahli fisik, Penilaian ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang dikembangkan, termasuk pemilihan musik pengiring, dinilai sangat valid dan sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan fisik yang baik. Ahli tersebut memberikan masukan bahwa kombinasi gerakan dan musik dapat memotivasi peserta untuk melakukan latihan dengan lebih baik. Dan untuk hasil validasi dari ahli media digital memberikan penilaian yang sangat layak termasuk kategori sangat valid, penilaian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penilaian ahli materi dan ahli fisik. Ahli media digital menyatakan pemilihan lagu, tempo, ketukan musik sudah tepat. Hasil ini bisa meningkatkan motivasi dan partisipasi anak dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik. Ahli media hanya memberikan saran perbaikan terkait kualitas audio dan kemudahan penggunaan aplikasi.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi validasi ahli menunjukkan bahwa pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital memperoleh kategori sangat layak dengan kriteria sangat valid. Hal ini mengindikasikan bahwa program tersebut layak untuk diimplementasikan.

Sedangkan berdasarkan tabel 6 Hasil uji coba yang dilakukan oleh siswa, menunjukkan bahwa siswa memberikan respons yang sangat positif dan antusias terhadap program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital. Siswa merasa lebih termotivasi untuk mengikuti latihan dan merasa senang dengan kombinasi gerakan dan musik yang disediakan. Siswa juga memberikan penilaian yang sangat baik terkait kemudahan penggunaan aplikasi dan program latihan. Mereka dapat mengikuti instruksi dengan mudah dan merasa bahwa program tersebut mudah digunakan (Dameria et al., 2023).

Produk dinyatakan valid dan mendapat respons sangat positif. Musik digital terbukti meningkatkan semangat dan koordinasi gerak siswa. Gerakan yang disesuaikan dengan irama membantu siswa bergerak lebih teratur dan antusias. Program ini memanfaatkan karakteristik anak SD yang menyukai aktivitas ritmis, bergerak aktif, dan mudah bosan. Dengan pendekatan ini, siswa lebih mudah berkonsentrasi dan menunjukkan peningkatan dalam keterampilan fisik. Guru juga diuntungkan karena lebih mudah dalam mengelola kelas yang aktif. Program ini memiliki potensi besar untuk diadopsi secara lebih luas dalam pembelajaran PJOK di berbagai sekolah dasar. Hal ini menjadi solusi atas lemahnya inovasi dalam pembelajaran jasmani yang selama ini masih dominan metode konvensional. Rekomendasi ke depan adalah pengembangan program serupa berbasis musik digital untuk jenjang lain dan dalam bentuk aplikasi mobile yang lebih praktis digunakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Program kebugaran jasmani berbasis musik digital layak untuk siswa sekolah dasar menunjukkan program latihan fisik dan media sangat valid. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah program kebugaran jasmani berbasis musik digital yang dirancang khusus untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Program ini mencakup panduan gerakan, serangkaian aktivitas fisik yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak usia Sekolah Dasar. Musik Pengiring menggunakan Musik digital dengan irama yang menyenangkan dan energik untuk meningkatkan semangat dan ritme gerakan siswa.

Siswa memberikan respons yang sangat positif terhadap program ini, salah satunya mudah digunakan. dapat disimpulkan bahwa pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital telah dinilai sangat valid oleh para ahli mendapatkan tanggapan yang luar biasa dari siswa saat diimplementasikan. Program ini dapat dianggap layak untuk diterapkan dalam kegiatan kebugaran jasmani serta Guru dapat menggunakan program ini sebagai variasi pembelajaran PJOK. Sekolah perlu mendukung penggunaan media digital. Penelitian selanjutnya dapat menguji dalam skala yang lebih luas.