

**MENINGKATKAN KREATIVITAS GERAK SISWA  
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI  
SENAM IRAMA di KELAS III**

(Studi Penelitian Tindakan Kelas di SDN Jayasakti 06 Muaragembong-Bekasi) 2016

**Hadi Hidayat, Andi Ali Saladin, Waluyo Hadi**

**ABSTRAK**

**Hadi Hidayat.** Meningkatkan Kreativitas Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Senam Irama di kelas III SDN Jayasakti 06 Muaragembong Bekasi. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang peningkatan kreativitas siswa melalui senam irama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini dilaksanakan di kelas III SDN Jayasakti 06 dimulai pada bulan Agustus sampai bulan Oktober 2015, menggunakan metode penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang terdiri dari II siklus dengan 4 kegiatan utama yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh data pada siklus I Kreativitas siswa 53%. Siklus II menunjukkan kenaikan yang signifikan yaitu 82 %. Sedangkan data untuk pemantau tindakan pembelajaran melalui senam irama pada siklus I persentase 70.00% ,siklus II mencapai hingga 83.33%. Dari hasil penelitian, dapat dinyatakan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan kreativitas gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani

Kata Kunci : Kreativitas Gerak Siswa, Senam Irama

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana yang dilakukan untuk mengubah sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan pelatihan. Pendidikan dilakukan untuk menyiapkan peserta didik agar mereka sebagai penerus bangsa dan Negara memiliki pengetahuan serta keterampilan, sehingga dimasa yang akan datang mampu berperan secara aktif dalam melanjutkan pembangunan bangsa dan Negara.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Pembelajaran Pendidikan Jasmani membantu siswa mempunyai pengetahuan dasar tentang kesehatan dirinya sendiri, dan bagaimana menerapkan konsep-konsep serta fakta-fakta yang berkaitan dengan jasmani dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Anak usia SD merupakan masa emas perkembangan dimana siswa pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan fisik-motoriknya. Berkenaan dengan pertumbuhan fisik, anak usia SD masih perlu aktif melakukan berbagai aktivitas, ini sangat diperlukan baik bagi pengembangan otot-otot kecil maupun otot-otot besar. Pertumbuhan fisik siswa diharapkan dapat terjadi secara optimal karena secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku siswa sehari-harinya. Secara langsung, pertumbuhan fisik siswa akan menentukan keterampilannya dalam bergerak. Sementara itu, secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan kemampuan fisik atau motorik siswa akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain.

Selama ini guru belum dapat memaksimalkan penerapan pembelajaran secara optimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa kurang

begitu antusias dalam menerima materi yang akan dilaksanakan sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan gerak siswa. Di samping itu, guru belum memperhatikan kreativitas gerak siswa yang dilihat dari kegiatan keseharian di lingkungan sekolah sehingga hasil yang dicapai baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun pelajaran lainnya juga kurang memenuhi target yang diharapkan.

Pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah sangatlah jarang dilakukan karena jadwal yang ditetapkan disekolah hanya satu kali dalam seminggu dibandingkan dengan pelajaran yang lain sehingga membatasi keinginan anak untuk bergerak. Hal ini dapat mempengaruhi prestasi anak dalam kegiatan belajar yang lainnya. Hal ini menguatkan bahwa pendidikan jasmani dilaksanakan hanya sebatas penguasaan materi. Oleh karena itu, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani perlu adanya kerjasama yang baik antara guru dengan siswa dalam menciptakan suasana belajar yang bermakna yaitu dengan pemilihan kegiatan pembelajaran yang tepat.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama melakukan pengajaran di kelas III SDN Jayasakti 06 Muaragembong Bekasi mengenai kondisi yang terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani saat ini adalah siswa dituntut untuk memperhatikan penjelasan-penjelasan dari guru secara terus menerus tanpa melibatkan siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran sehingga belajar pendidikan jasmani menjadi pengalaman yang melelahkan dan masih banyak siswa yang kurang antusias terhadap pelajaran. Terlihat proses pembelajaran belum dilaksanakan secara optimal yang nantinya dapat berdampak kepada keterampilan gerak yang menurun. Guru melakukan pembelajaran pendidikan jasmani masih terpaku pada buku pelajaran yang monoton dan berisi kegiatan pembelajaran yang kurang menarik bagi peserta didik. Hal ini membatasi peserta didik dalam mengembangkan keinginannya untuk bergerak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani kurang diminati.

Penerapan musik anak-anak dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui senam irama diharapkan dapat meningkatkan kreativitas gerak siswa, melalui kegiatan yang dirancang secara efektif. Penerapan senam dan jenis-jenisnya disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Pada penelitian ini peneliti berupaya untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui senam irama, agar pembelajaran tidak membosankan guru menggunakan musik anak-anak sebagai media dalam kegiatan pembelajaran. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Untuk mengatasi permasalahan dan mendapatkan hasil yang maksimal peneliti menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) karena penelitian tindakan kelas merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborasi) yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah Penerapan senam irama dalam pembelajaran Pendidikan jasmani sangat membantu untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa di kelas III SD.

Adapun fokus penelitian yang teridentifikasi adalah adalah “Bagaimanakah Meningkatkan Kreativitas gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui senam irama di kelas III SDN Jayasakti 06 Muaragembong Bekasi”.

## **KAJIAN TEORITIK**

Kreativitas adalah segala pemikiran baru atau cara, atau pemahaman, atau model, baru yang dapat disampaikan, kemudian digunakan dalam kehidupan. Karena proses kreatif sendiri merupakan perwujudan dari kebutuhan diri manusia yaitu aktualisasi-diri, sehingga melalui kreativitas anak semakin berfungsi secara optimal sebagai manusia yaitu dengan cara mengemukakan pemikiran baru.

Gerak secara luas diartikan sebagai suatu perubahan posisi dari suatu objek pada suatu ruang. Sedangkan gerakan manusia merupakan suatu perubahan posisi dalam suatu ruang yang melibatkan sebagian atau seluruh tubuh.

Gerak merupakan rangsaangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerak memegang peranan penting bagi anak untuk perkembangan yang bersifat menyeluruh. Bila seseorang kurang memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan geraknyaa maka pada tahap usia berikutnya ia akan banyak gagal dalam melakukan tugas gerakannya.

Kreativitas gerak adalah perubahan posisi tubuh yang dapat merangsang kelancaran, keluwesan, keaslian dalam berpikir, keterperincian dan kepekaan siswa.

Senam irama adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya seperti kedisiplinan dalam melakukan gerak, kesesuaian gerak dengan musik, kelentukan dan kerjasama dalam melakukan gerakan.

## **METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SDN Jayasakti 06 Muaragembong Bekasi yang berjumlah 28 orang siswa. Observer dari penelitian ini adalah rekan sejawat yang merupakan guru Kelas III dan akan secara kolaboratif melakukan penelitian dan pengamatan.

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Ebbutt dalam Wiraatmadja penelitan tindakan kelas adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut (rochiati wiraatmadja, 2008)

Perencanaan Tindakan, meliputi menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan tujuan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari, menentukan kompetensi yang berhubungan dengan materi yang akan dipelajari, mengembangkan skenario pembelajaran, menyusun format pengamatan aktivitas guru

dan siswa, menentukan media dan alat pembelajaran. Pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung mulai dari membuka pelajaran dengan doa, membangun pemahaman siswa, kegiatan inti, refleksi, dan evaluasi dan ditutup dengan doa.

Pelaksanaan proses kegiatan belajar dilakukan 2 kali pertemuan untuk setiap siklusnya. Setiap pertemuan dilakukan selama 2 jam pelajaran (1 jam pelajaran = 35 menit), disesuaikan dengan waktu belajar yang telah dijadwalkan sekolah. Kegiatan pengamatan dilakukan oleh pengamat atau observer yang dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pengamatan dibantu oleh teman sejawat sebagai pengamat atau observer pada saat kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat dan mencatat semua tindakan yang telah direncanakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN BAHASAN**

Pada tahap inti siswa diminta untuk untuk merangkai gerakan dasar senam irama, tetapi siswa belum memahami apa yang diperintahkan oleh guru. Dalam hal ini guru belum melaksanakan kemampuan guru dalam mengelola kelas dan belum menerapkan proses pembelajaran senam secara maksimal . Selain itu melihat hasil pengamatan tindakan pada siklus I, dalam siklus I guru masih terlihat kaku dalam menyampikan materi, masih banyak siswa yang diam saja, dan jumlah pernyataan yang muncul dari lembar pengamatan pada siklus I pertemuan pertama 20 butir lalu di prosentasekan mencapai 66,67% dan pada pertemuan kedua sebanyak 22 butir lalu di prosentasekan mencapai 73,33% memperoleh rata-rata hasil sebesar 70.00%.

Berdasarkan hasil intervensi tindakan dan catatan lapangan pada siklus I saat pengamatan dilakukan, diketahui bahwa dalam pembelajaran melalui senam irama, terlihat proses pembelajaran belum berjalan dengan baik, guru masih kurang maksimal dalam pembelajaran sehingga target yang ditentukan pada penelitian ini belum dapat tercapai pada siklus I.

Pada siklus II ini penelitian sudah terlaksana dengan baik, pelaksanaan penelitian terlihat lebih siap dalam melaksanakan penelitian sehingga aktivitas dalam

pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik, hal tersebut merupakan hasil penyempurnaan tindakan pada siklus sebelumnya belum terlaksana dengan baik, yang kemudian di diskusikan dan evaluasi oleh observer dan peneliti untuk menjadikan kegiatan berikutnya menjadi lebih baik. Hal ini juga berpengaruh terhadap kesiapan siswa dalam melaksanakan setiap kegiatan dalam pembelajaran. Siswa secara keseluruhan sudah dapat terlibat aktif sehingga potensi yang ada pada diri siswa dapat berkembang secara optimal.

Melihat kondisi pembelajaran tersebut tindakan yang dilakukan disiklus II telah dinyatakan berhasil meningkatkan kreativitas gerak siswa. Dalam Siklus II ini memperoleh hasil prosentase sebesar 83,33% dari dua kali pertemuan. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam irama dinyatakan berhasil meningkatkan kreativitas gerak

Peningkatan skor pelaksanaan senam irama dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dari siklus I (70.00%) sampai siklus II (83.33%) dan penilaian kreativitas siklus I sebesar (53%) sampai siklus II (82%) menjelaskan terjadinya perbaikan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hal ini berarti telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan untuk hasil penelitian sebesar 80% untuk kreativitas dan 80% untuk senam irama.

Dengan demikian dapat dinyatakan senam irama dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Oleh karena itu, dapat disimpulkan penelitian ini dianggap berhasil berdasarkan peningkatan yang terjadi pada siklus I dan II.

Hasil observasi kreativitas gerak siswa melalui senam irama ternyata menemukan adanya peningkatan dari siklus I hingga siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa identifikasi dan analisis peneliti bersama kolaborator terhadap temuan-temuan masalah yang terjadi pada setiap siklus telah ditemukan pemecahannya dan menunjukkan hasil yang optimal.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam pendidikan jasmani melalui senam irama terhadap kreativitas gerak siswa kelas III SDN Jayasakti 06 Muaragembong Bekasi menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kreativitas gerak siswa, serta memberikan peluang yang besar terhadap keaktifan siswa dalam belajar.

Dalam kegiatan pembelajaran dikelas guru menggunakan musik anak-anak sebagai media pembelajaran saat melakukan gerakan senam. Selama kegiatan pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti kegiatan. Keaktifan siswa dapat terlihat pada saat siswa merangkai gerakan dasar senam dalam kelompok. Dalam proses pembelajaran tersebut tentunya berdampak besar terhadap kreativitas gerak siswa. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang sebelumnya siswa kurang antusias dalam proses pembelajaran kini jadi lebih menyenangkan, dengan begitu kreativitas gerak siswa dapat Meningkatkan.

Berdasarkan peningkatan hasil observasi kreativitas gerak siswa dan pemantau tindakan di atas, maka adanya peningkatan hasil observasi kreativitas siswa melalui senam irama, yaitu pada siklus I dan II peningkatan hasil observasi kreativitas gerak siswa dari 53% hingga 82%, dan peningkatan pemantau tindakan guru dan siswa dari 70.00% hingga 83.33%.

Musik anak-anak yang dipilih dapat memotivasi siswa untuk melakukan gerakan baru dari gerakan dasar, contohnya siswa dapat melakukan gerakan berputar, mengayunkan tangan, berjalan maju mundur, kesamping kanan dan kiri, menirukan gerakan seperti burung terbang. Musik anak-anak yang di pilih berjudul Burung hantu. melalui musik tersebut kreativitas gerak siswa berkembang dan mengalami peningkatan dari tiap siklus.

Implikasi terhadap perolehan prosentase hasil kreativitas gerak siswa dalam Pendidikan Jasmani melalui senam irama mampu mendorong semangat, gairah, keaktifan, kerjasama serta peningkatan kreativitas gerak siswa yang diharapkan.



Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan implikasi dari penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: 1). Guru sebaiknya melakukan pemanasan yang menyenangkan dan memberikan contoh gerakan sebelum dimulai, 2). Guru sebaiknya menyajikan materi yang berbeda dengan cara yang berbeda pada setiap pembelajaran Pendidikan Jasmani. 3). Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani guru harus memberi kesempatan seluas-luasnya untuk dapat mengembangkan kreativitas gerak siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Abduljabar, B M.Pd. *Pembelajaran Manajemen pendidikan Jasmani dan Olahraga* .  
Prodi PJKR FPOK UPI : 2009

Abdussalam, Amal Alkhalili. *Mengembangkan Kreativitas anak*. Pustaka Al-Kautsar:  
2005

Ahmad, Satrio Y. *Senam* . PT Indahjaya Adipratama 2008

Aqib, Zaenal. *Penelitian Tindakan Kelas* . Jakarta: Yrama Widia, 2006

Husnul, Ade. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta: PT Wadah Ilmu, 2011.

Husdarata, *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Mardiana, Ade Dkk, *Pendidikan jasmani dan Olahraga*. Jakarta: UT 2008

Munandar, Utami. *Pengembangan Kreativitas anak berbakat*. Jakarta: Rieneka Cipta,  
2009