

**UPAYA MENINGKATKAN KREATIVITAS GERAK SISWA  
MELALUI MODEL PEMBELAJARAN EKSPLORASI GERAK  
PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS IV  
SEKOLAH DASAR**

**(Studi Penelitian Tindakan Kelas di SDN Sukapura 01 Pagi Jakarta  
Utara)**



**Oleh :**

**RIZKY ALAWIYAH  
1815120081  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2016**



**UPAYA MENINGKATKAN KREATIVITAS GERAK SISWA MELALUI  
MODEL PEMBELAJARAN EKSPLORASI GERAK PADA MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS IV SEKOLAH DASAR**

(Studi Penelitian Tindakan Kelas di SDN Sukapura 01 Pagi Jakarta Utara  
tahun 2016)

**Rizky Alawiyah**

**ABSTRAK**

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani bagi siswa kelas IV A SDN Sukapura 01 Pagi Jakarta Utara melalui pembelajaran eksplorasi gerak. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan September 2015 sampai dengan bulan Januari 2016 dan menggunakan dua siklus model siklus Jhon Elliot. Hasil penelitian menunjukkan data yang diperoleh saat proses pembelajaran eksplorasi gerak pada siklus I sebesar 83,3% dan pada siklus II menjadi 91,6 %. Hasil pengamatan kreativitas gerak siswa 64,1% pada siklus I menjadi 79,5 % pada siklus II. Instrumen penelitian ini telah divalidasi oleh penguji ahli. Dengan demikian model pembelajaran eksplorasi gerak ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan presentase pencapaian pada tiap siklusnya, implikasi penelitian ini bahwa pembelajaran eksplorasi gerak dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa.

Kata kunci: kreativitas gerak, pembelajaran eksplorasi gerak, sekolah, gerak dasar

**EFFORTS TO IMPROVE CREATIVITY MOVEMENT STUDENTS  
THROUGH LEARNING MODEL EXPLORATION MOTION ON THE  
SUBJECTS OF PHYSICAL EDUCATION ELEMENTARY SCHOOL AT THE  
4TH GRADE STUDENTS**

( Classroom Action Research at 01 Sukapura North Jakarta Public  
Elementary School on 2016)

**Rizky Alawiyah**

**ABSTRACT**

This classroom action research aims to improve creativity movement students on subjects physical education for students at 4th grader students of Sukapura 01 North Jakarta Public Elementary School through exploration motion. This study was conducted from September 2015 up to January 2016 and was conducted in two cycles according the model Jhon Elliot. The results of the study showed the data acquired while exploration movement on cycle 1 of 83,3 % and in cycle 2 be 91,6 %. The result of the observation creativity motion students 64.1 % in cycle 1 into 79,5 % in cycle 2. The instruments has been tested for its validity by lecturer from respected field. Thus learning model exploration motion it is one way to creative movement students. This is evidenced by an increase in presentase achievement in each cycle, implication this research that learning exploration movement can be used as one strategy learning to creative movement students.

Keywords: creativity movement , learning exploration movement , school , basic motion

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kreativitas Gerak Siswa melalui Model Pembelajaran Eksplorasi Gerak pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani kelas IV Sekolah Dasar” ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya penelitian ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan penelitian ini. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, pada Dr. Moh. Syarif Sumantri, M.Pd, selaku pembimbing I dan Dr. Ir. Arita Marini, ME selaku pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun hasil penelitian ini.

Kedua, kepada Dr. Fahrurrozi, M.Pd, Drs. Julius Sagita, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Dr. Sofia Hartati, M.Si dan Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pembantu Dekan I yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Drs. Budiman Rajagukguk, M.Pd selaku penasehat akademik dan seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah membimbing dan memberikan ilmunya bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Keempat, kepada mahasiswa di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, juga teman-teman Suardi, Nurul Khairina, Andendria, Raden Ulfah, Silvi, Resti, Ana, Muthia Dwi, Ratna Wahyu, Kiky Ayu, Silvia Junita, Citra Tri, Salmiati, Femianita, Tiara dan Adhika serta teman-teman dikelas B Reguler 2012 yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan suntikan semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian.

Lebih khusus lagi adalah orang tua tercinta bapak H. Zulvikar dan ibu Titin Suprihatin serta saudara-saudara peneliti Syaiful Falah, S.E. dan Dian Novita A.Md yang dengan penuh kesabaran telah mendoakan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan penelitian.

Mudah-mudahan hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, Januari 2016

Peneliti,

Rizky Alawiyah

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Rizky Alawiyah  
No. Registrasi : 1815120081  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang Saya buat dengan judul “Upaya Meningkatkan Kreativitas Gerak Siswa melalui Pembelajaran Eksplorasi Gerak pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas IV Sekolah Dasar” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari bulan September 2015 sampai bulan Januari 2016
2. Bukan merupakan duplikasi/karya yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan pula terjemahan karya tulis orang lain.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang akan timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, Januari 2016  
Yang membuat pernyataan

Rizky Alawiyah

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian.....	7
C. Pembatasan Fokus Penelitian.....	8
D. Perumusan Masalah Penelitian.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II ACUAN TEORETIK.....	10
A. Acuan Teori Fokus Penelitian.....	10
1. Hakikat Kreativitas Gerak.....	10
2. Hakikat Gerak pada PJOK.....	18
3. Karakteristik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar.....	32
B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Disain-disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih.....	34
1. Hakikat Pembelajaran Eksplorasi Gerak.....	34
C. Bahasan Hasil-hasil Penelitian yang Relevan.....	40
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Khusus Penelitian.....	44

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Metode dan Disain Tindakan/Rancangan Siklus Penelitian.....	44
D. Subjek/Partisipan dalam Penelitian.....	51
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian.....	51
F. Hasil Tindakan yang Diharapkan.....	52
G. Data dan Sumber Data.....	53
H. Teknik Pengumpulan Data.....	54
I. Teknik Analisis Data.....	60
J. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	62
<b>BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL</b>	
ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Deskripsi Data.....	64
B. Temuan/ Hasil Penelitian.....	64
C. Interpretasi Hasil Analisis.....	86
D. Keterbatasan Penelitian.....	88
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Implikasi.....	91
C. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi Gerak Dasar.....	24
Tabel 2 Perencanaan Kegiatan Pelaksanaan Implementasi Model Pembelajaran Eksplorasi Gerak .....	39
Tabel 3 Rancangan Tindakan .....	47
Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Peningkatan Kemampuan Kreativitas Gerak .....	56
Tabel 5 Rubrik Kreativitas Gerak Siswa.....	57
Tabel 6 Rentang Kategori Kreativitas Gerak Siswa.....	58
Tabel 7 Kisi-kisi Instrumen Pantauan Tindakan .....	59
Tabel 8 Perencanaan Pembelajaran Siklus I .....	66
Tabel 9 Temuan yang Perlu Diperbaiki pada Siklus I .....	72
Tabel 10 Hasil Analisis Kreativitas Gerak Siswa Siklus I dan II .....	84
Tabel 11 Hasil Analisis Data Instrumen Guru dan Siswa melalui Pembelajaran Eksplorasi Gerak Siklus I dan II .....	85

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gerak Lokomotor (Melompat) .....	22
Gambar 2 Gerakan Non Lokomotor .....	22
Gambar 3 Gerakan Senam .....	25
Gambar 4 Gerakan Atletik (Berlari) .....	29
Gambar 5 Gerakan Atletik (Melempar) .....	30
Gambar 6 Konsep Budaya yang dibangun dalam Penjas .....	31
Gambar 7 Siklus Pelaksanaan PTK Tipe John Elliot .....	46
Gambar 8. Diagram Kreativitas Gerak Tes Awal .....	65
Gambar 9. Siswa sedang melakukan gerakan “Kupu-kupu Terbang” pada kegiatan pemanasan .....	68
Gambar 10 Siswa secara berkelompok merancang gerakan senam	69
Gambar 11 Gambar Histogram Pelaksanaan Pembelajaran Eksplorasi Gerak Siklus I .....	76
Gambar 12 Histogram Kreativitas Gerak Siswa pada Siklus I .....	76
Gambar 13 Siswa melakukan gerakan kreasi sendiri pada kegiatan Pemanasan .....	79
Gambar 14 Histogram Pelaksanaan Pembelajaran Eksplorasi Gerak Siklus II .....	81
Gambar 15 Histogram Kreativitas Gerak Siswa pada Siklus II .....	81
Gambar 16 Diagram Presentase Kreativitas Gerak Siswa pada Siklus I dan II .....	85
Gambar 17 Histogram Presentase Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa melalui Pembelajaran Eksplorasi Gerak .....	86

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. RPP siklus I .....	102
Lampiran 2. RPP siklus II .....	108
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	114
Lampiran 4. Catatan Lapangan siklus I .....	119
Lampiran 5. Catatan Lapangan siklus II .....	121
Lampiran 6. Pengujian Persyaratan Instrumen .....	123
Lampiran 7. Analisis Data Hasil Penelitian .....	124
Lampiran 8. Lembar Pemantau Aktifitas Guru dan Siswa Siklus I dan II .....	128
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I dan II .....	132
Lampiran 10. Surat Keterangan Pihak Sekolah .....	141

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan suatu kebudayaan bergantung kepada cara kebudayaan tersebut mengenali, menghargai dan memanfaatkan sumber daya manusia dan hal ini berkaitan erat dengan kualitas pendidikan yang diberikan kepada anggaran masyarakatnya kepada siswa. Dari perspektif mengajar, pelakunya adalah guru, sedangkan dari persepektif belajar pelakunya adalah murid. Dengan demikian, pendidikan merupakan suatu proses interaksi pendidik dan siswa yang memiliki tujuan tertentu. Dalam undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 bab 1 pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan,

akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>1</sup>

Ditinjau dari aspek kehidupan manapun, kebutuhan akan kreativitas sangatlah terasa. Arasteh dalam buku Mulyasa (2014) mencoba untuk mengidentifikasi sejumlah usia kritis bagi perkembangan kreativitas pada usia siswa-siswa. *Pertama*, pada usia 5–6 tahun ketika siswa-siswa siap memasuki sekolah, maka belajar bahwa mereka harus menerima otoritas dan konformis dengan aturan dan tata tertib yang dibuat orang dewasa (orang tua dan guru). Semakin kaku dalam menetapkan otoritas, maka semakin besar kemungkinan dapat mengganggu perkembangan kreativitas. Pada usia ini sebaiknya orang tua dan guru mampu memperlakukan peraturan yang ada dengan disertai berbagai penjelasan yang dapat memberikan pemahan pada siswa, sehingga siswa dalam mengikuti aturan tidak merasa tertekan. Demikian juga aturan yang ada hendaknya dirumuskan dan dipraktekan secara fleksibel, tidak kaku. Tentu saja penerapan aturannya masih tetap memegang prinsip, sehingga tujuan peraturan atau tatatertib dibuat dapat dicapai dengan baik. *Kedua*, Usia 8 sampai 10 tahun ketika keinginan siswa untuk diterima sebagai anggota gang mencapai puncaknya. Sebagian besar

---

<sup>1</sup> Mulyasa E. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004). hlm. 20.

siswa-siswa pada usia ini merasa bahwa untuk dapat diterima di dalam lingkungan, mereka harus adaptasi sedekat mungkin dengan pola-pola perilaku yang telah disepakati dengan lingkungannya dan siapa saja yang berani menyimpang, mereka akan ditolak kehadirannya di dalam lingkungan. Dalam suasana yang demikian siswa-siswa usia ini dikondisikan untuk terbiasakan berpikir, mereka cenderung tidak berani mengambil resiko untuk berbeda pendapat. Sekiranya dikembangkan kegiatan-kegiatan di sekolah yang menuntut pikiran, sikap, dan tindakan yang relevan, maka mereka tidak selalu meresponya dengan bersikap positif, karena mereka belum dan tidak terbiasa mengambil resiko dalam menghadapi perbedaan.<sup>2</sup>

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan, pendidikan jasmani erat kaitannya dengan gerak manusia.<sup>3</sup> Gerak bagi manusia merupakan aktivitas fisik dan kebutuhan hidup yang sangat penting yaitu dimulai dari gerak untuk melakukan segala sesuatu mulai dari belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar agar memperoleh pembelajaran dan keterampilan, nilai dan sikap. Oleh karena itu, pendidikan jasmani akan memberikan sumbangan yang sangat besar bagi pertumbuhan

---

<sup>2</sup> Utami Munandar. *Pengembangan Kreativitas Siswa Berbakat*.(Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004.hal.60).

<sup>3</sup> Aip Syarifuddin,dkk.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.(Jakarta : Kemendikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1993).hlm.6

dan perkembangan siswa-siswa sekolah dasar, baik pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani yang harmonis. Dengan pendidikan jasmani ini siswa akan banyak memperoleh pengalaman yang erat hubungannya dengan gerak dan kesan individu siswa yang menyenangkan, berbagai kegiatan yang kreatif, inovatif, kreasi gerak, kesegaran jasmani dan tentu saja membiasakan hidup sehat.

Siswa usia sekolah dasar merupakan masa keemasan berekspresi kreatif. Kadar kreativitas siswa masih sangat tinggi. Siswa dapat melakukan kegiatan berolah raga secara wajar dan spontan, karena daya nalar siswa belum sampai membatasi keleluasaan untuk berkarya secara murni dan lugu. Ungkapan perasaan siswa yang masih polos memungkinkan mereka untuk berekspresi secara wajar dan penuh spontan sehingga proses tersebut memiliki kebermaknaan bagi perkembangan mereka. Masa siswa-siswa merupakan awal berkembangnya kreativitas. Kreativitas tampak di awal kehidupan siswa dan tampil dalam bentuk permainan. Seperti kita ketahui bahwa usia sekolah dasar adalah usia bermain, kehidupan siswa banyak dicurahkan untuk bermain. Bermain adalah mencoret, mencoreng, berteriak, meloncat, bergerak dan lainnya. Kegiatan-kegiatan inilah yang diarahkan kepada pengembangan kreativitas.

Kreativitas gerak siswa sekolah kelas IV di SDN Sukapura 01 Pagi khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani ini terlihat kurang, hal ini berdasarkan pengamatan langsung dan kegiatan observasi yang peneliti lakukan. Hasil yang diperoleh dari keseluruhan 39 siswa, 38% siswa dinyatakan tidak kreatif dalam gerak dan 62% siswa dinyatakan kurang kreatif. Hal ini berdasarkan kegiatan observasi gerak dasar pada siswa kelas IV A, peneliti melakukan observasi dengan empat indikator yaitu kelancaran, keluwesan, keterperincian dan orisinalitas. Hal ini juga menggambarkan kurangnya kreativitas gerak pada siswa.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani masih menggunakan pendekatan teknik yang hanya mengacu pada suatu cabang olahraga, seperti teknik melempar, menangkap, memukul dan berlari pada pembelajaran kasti. Siswa kurang memperhatikan guru ketika pembelajaran sedang berlangsung, siswa lebih memilih untuk bermain bola yang posisinya diluar forum pembelajaran saat itu, kurangnya kreasi gerakan olahraga siswa. Siswa kurang tertarik dengan pelajaran olahraga ini, keadaan di lapangan lebih banyak yang membuka forum masing-masing. Pendekatan pembelajaran yang monoton seperti itu yang membuat siswa merasa jenuh, cepat bosan, bahkan malas mengikuti pembelajaran penjas. Dikarenakan guru yang hanya

memberikan tugas gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif, seperti: berlari, melompat, mengayun, berputar, dan seterusnya. Siswa hanya di teknik tersebut tanpa ada permainan, sedangkan siswa menginginkan bermain. Selain itu untuk kreativitas gerak siswa, siswa belum terlihat untuk melakukan kreasi gerak secara personal melainkan harus diberi contoh gerakan-gerakan terlebih dahulu.

Peningkatan kreativitas dalam dunia pendidikan sangatlah penting. Kreativitas dapat membantu siswa agar lebih aktif mengembangkan bakat dan kemampuannya, serta menuntun siswa lebih kreatif dalam pembelajaran olahraga khususnya kreativitas gerak. Kreativitas merupakan salah satu potensi dasar pada diri siswa yang sangat perlu dikembangkan sejak dini. Segala upaya dilakukan untuk dapat mengembangkan kreativitas siswa, seperti melalui kegiatan atau pengajaran olahraga di sekolah, karena olahraga sebagai salah satu mata pelajaran dalam dunia pendidikan yang bertujuan untuk memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Untuk itu peneliti memilih untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa menciptakan atau mengkombinasikan gerakan-gerakan melalui perubahan dalam model pembelajaran. Hal ini diharapkan kreativitas gerak siswa akan meningkat.

Model pembelajaran eksplorasi gerak merupakan pembelajaran gerak yang dimana siswa mengeksplorasi gerakannya sendiri. Siswa kelas IV dengan bimbingan guru merancang sebuah kombinasi gerakan-gerakan dasar pada olahraga. Sehingga kreativitas siswa akan meningkat dan di dalam diri siswa timbul rasa memiliki, rangkaian gerak yang mereka ciptakan dan akan lebih senang melaksanakan pembelajaran olahraga. Itu sebabnya, teori Bloom yang baru menempatkan *to create* atau berkreasi menjadi bagian penting penyempurnaannya sehingga ranah kognitif tidak diakhiri dengan evaluasi, melainkan kreasi.

## **B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, teridentifikasi area dan fokus-fokus penelitian guna meningkatkan kreativitas siswa secara optimal :

1. Bagaimana meningkatkan kreativitas gerak dasar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani ?

2. Bagaimana menciptakan pembelajaran eksplorasi gerak pada mata pelajaran pendidikan jasmani ?
3. Bagaimana siswa dapat mencipta sebuah karya yang mengekspresikan kreativitasnya ?
4. Bagaimana meningkatkan kreativitas gerak siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak ?

### **C. Pembatasan Fokus Penelitian**

Mengingat banyaknya permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, peneliti tidak akan mengkaji seluruh permasalahan dalam penelitian ini. Penelitian yang peneliti laksanakan hanya terbatas pada kajian tentang upaya meningkatkan kreativitas gerak siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak di kelas IV SDN Sukapura 01 Pagi.

### **D. Perumusan Masalah Penelitian**

Dengan melihat banyaknya permasalahan yang muncul pada identifikasi masalah, rumusan masalah dari penelitian ini : Bagaimana meningkatkan kreativitas gerak siswa melalui model pembelajaran

eksplorasi gerak pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas IV di SDN Sukapura 01 Pagi?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat menambah wawasan dan memberikan subangan pemikiran dalam penerapan model pembelajaran eksplorasi gerak dalam mengembangkan kreativitas gerak siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

a. Bagi Siswa, dapat menerima suasana belajar yang menyenangkan sehingga meningkatkan kreativitas.

b. Bagi Guru, menyadari perlunya inovasi dalam pembelajaran dengan menerapkan berbagai macam pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran di kelas, sehingga dapat meningkatkan prestasi dan kreativitas dalam mengajar.

c. Bagi Sekolah, sebagai masukan didalam rangka perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan.

#### **d. Peneliti Berikutnya**

Dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian yang berkaitan dengan kreativitas, pelajaran penjas dan model pembelajaran eksplorasi gerak.

## BAB II

### ACUAN TEORETIK

#### A. Acuan Teori Fokus Penelitian

##### 1. Hakikat Kreativitas Gerak

###### a. Pengertian Kreativitas Gerak

Secara universal tidak ada definisi yang dapat diterima mengenai kreativitas, mengingat begitu kompleksnya konsep kreativitas. Utami Munandar (2004) dalam bukunya mengenai *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*, memberikan beberapa pengertian kreativitas berdasarkan pendapat para ahli, salah satunya juga merupakan pengertian dasar kreativitas bahwa kreativitas merupakan kemampuan untuk membuat kombinasi baru, berdasarkan data, informasi dan unsur-unsur yang ada. Umumnya orang mengertikan kreativitas sebagai daya cipta, khususnya menciptakan hal-hal baru.<sup>4</sup> Kreatif merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris *to create* yang dapat diurai : C (*combine*), R (*reverse*), E (*eliminate*), A (*alternatif*), T (*twist*), E (*elaborate*). Jadi, seseorang yang berpikir kreatif dalam benaknya berisi pertanyaan: dapatkah saya mengkombinasi/menambah, membalik, menghilangkan, mencari

---

<sup>4</sup> Utami Munandar. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta 2004).hlm.24

cara/bahan lain, memutar, mengelaborasi sesuatu ke dalam benda yang sudah ada sebelumnya.<sup>5</sup> Kreativitas sebagai produk suatu respon atau karya yang baru dan sesuai dengan tugas yang dihadapi.

Jika ditinjau dari belahan otak manusia yang terdiri dari belahan otak kanan dan kiri, tampak bahwa masing-masing memiliki kekhususan tersendiri. Belahan otak kiri banyak mengontrol bagian kanan tubuh manusia, ternyata di dalam banyak lingkungan budaya cenderung lebih dominan dan lebih dikembangkan, khususnya begitu anak mulai sekolah. Belahan otak kiri banyak berkaitan dengan verbal, matematis, analitis, rasional serta hal-hal yang menekankan pada keteraturan. Sedangkan belahan otak kanan yang mengontrol bagian kiri tubuh, terutama mengkhususkan pada hal-hal yang bersifat nonverbal dan holistic.

Agar kreativitas seseorang dapat lebih terwujud, maka belahan otak kanan perlu diasah. Kreativitas adalah kemampuan memberikan gagasan-gagasan baru, mencerminkan kelancaran, keluwesan dan orisinalitas dalam berpikir serta kemampuan untuk mengelaborasi suatu gagasan. Akhirnya secara komprehensif kreativitas dapat diartikan sebagai kemampuan berfikir, bersikap, dan bertindak tentang

---

<sup>5</sup> Purnamawati M.. *Pembelajaran IPA Terpadu Mengembangkan Kreativitas Guru*. (Online 2011). Tersedia : <http://sumbar.kemenag.go.id/file/file/ArtikelWidyaiswara/gzrq1409543496.pdf> Diakses pada 02 Juni 2015 pukul 20:20 WIB.

sesuatu dengan cara yang baru dan tidak biasa serta berguna memecahkan berbagai persoalan, sehingga dapat menghasilkan penyelesaian yang orisinal dan bermanfaat.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) "Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup"<sup>6</sup>

Semua anak usia sekolah dasar sudah harus berpartisipasi dalam kreativitas gerak. Meskipun seharusnya ini lebih lazim pada awal tahun-tahun perkembangan. Ini seharusnya dimasukkan kedalam kurikulum siswa. Dengan berkreaitif dalam gerakan, siswa belajar tentang bagaimana tubuh mereka bisa bergerak juga sambil mengembangkan kemampuan kreativitas. Dengan kreativitas gerak juga membantu seorang siswa merasakan baik tentang dirinya.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya kreativitas gerak merupakan aktivitas siswa yang dapat menciptakan gerakan-gerakan baru atau menciptakan kombinasi gerakan-gerakan dari gerakan-gerakan yang sudah ada sebelumnya. Dalam pelaksanaan pembelajaran akan jelas terlihat kreativitas gerak siswa dengan praktek.

#### b. Ciri-ciri Kretivitas Gerak Siswa pada Pendidikan Jasmani

---

<sup>6</sup> Mithayani.2012.*Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani*.Tersedia:  
<https://mithayani.wordpress.com/2012/06/05/gerak-dasar-dalam-pendidikan-jasmani/> Diakses pada 19 Oktober 2015 pukul 20:04 WIB

Siswa yang kreatif akan terlihat selalu ingin tahu, memiliki minat yang luas dan menyukai kegemaran, aktivitas yang kreatif, cukup mandiri dan memiliki percaya diri yang tinggi, mereka lebih berani mengambil resiko tetapi dengan perhitungan artinya dalam melakukan sesuatu yang amat berarti, penting dan disukai. Mereka tidak terlalu menghiraukan kritik atau ejekan dari orang lain<sup>7</sup>.

Kreativitas menurut Utami Munandar dapat dibedakan menjadi tiga pengertian, yaitu :

(1) Kreativitas diartikan sebagai kemampuan untuk membuat kondisi baru, berdasarkan data, informasi dan unsur-unsur yang ada. Biasanya diartikan sebagai daya cipta, sebagai kemampuan untuk menciptakan hal-hal yang baru sekali. Gagasan-gagasan yang kreatif tidak muncul begitu saja, tetapi membutuhkan persiapan. Pengalaman memungkinkan seseorang mencipta dengan cara menata, menyusun atau membaurkan unsur-unsur menjadi sesuatu yang baru, (2) kreativitas diartikan sebagai kemampuan menggunakan data atau informasi yang tersedia, yaitu kemampuan menemukan jawaban terhadap suatu masalah yang penekanannya pada suatu kualitas dan keragaman jawaban. Semakin banyak

---

<sup>7</sup> Utami Munandar. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*.(Jakarta : PT Rineka Cipta, 2009).hlm.35.

kemungkinan jawaban yang diberikan terhadap suatu masalah semakin kreatif pula seseorang, (3) kreativitas diartikan sebagai kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan, kemurnian, keterperincian dalam mengembangkan dan memperkaya gagasan.<sup>8</sup>

Siswa dapat menciptakan sesuatu melalui proses pembelajaran olahraga, siswa dapat merancang gerakan-gerakan dasar menjadi sebuah rangkaian dalam pembelajaran olahraga.

Dalam hal ini kreativitas gerak siswa dapat dilihat dari bagaimana kreasi siswa untuk menciptakan atau mengkombinasikan gerakan-gerakan dasar menjadi sebuah rangkaian gerakan dengan unsur-unsur gerak dasar pada pendidikan jasmani. Siswa sesuai dengan kreativitasnya dapat terlihat perbedaannya seperti semakin beragam gerakannya maka semakin meningkat kreativitasnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka ciri-ciri kreativitas gerak dilihat dari (1) kelancaran siswa dalam melakukan gerakan, (2) keluwesan siswa dalam melakukan gerakan (3) keterperincian siswa dalam bergerak dan (4) kemurnian atau orisinalitas gerakan yang diciptakan atau dikombinasikan oleh siswa.

---

<sup>8</sup> Ibid.,hlm.34

### c. Pendidikan Jasmani meningkatkan Kreativitas

Dunia pendidikan kita saat ini sedang berbenah diri yang ditandai dengan diberlakukannya kurikulum baru. Adanya kurikulum baru memberikan keleluasaan bagi para pendidik untuk mengembangkan kurikulum sesuai dengan karakteristik siswa, kondisi dan potensi sekolah dan satuan pendidikan masing-masing. Hal ini sangat prospektif bagi dunia pendidikan, karena sangat besar peluang bagi para pendidik untuk menunjukkan profesionalisme mereka dan mengajak anak didik agar lebih kreatif dan inovatif dalam belajar. Kesemuanya itu bermuara pada peningkatan kualitas pendidikan dan penciptaan belajar yang sesuai dengan isu internasional saat ini, yaitu *meaningful learning* dan *joyful learning*.

Program pendidikan jasmani di sekolah seharusnya diarahkan pada upaya pengembangan pribadi anak secara menyeluruh (*multilateral development*).<sup>9</sup>

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dan kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi adalah sesuatu yang perlu disyukuri dan dimanfaatkan oleh dunia pendidikan kita saat ini. Sebagai fasilitator dan motivator, guru senantiasa diharapkan dapat mengemas pembelajaran sedemikian rupa sehingga mampu

---

<sup>9</sup> Toho Cholik M dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.(Jakarta: Depdikbud, 1997)hlm.6

merangsang anak didiknya untuk kreatif dan inovatif dalam belajar. Guru harus mampu memberikan konsep dasar gerak dasar pada olahraga secara mendalam, sehingga anak didik dapat memanfaatkan sebagai sarana berpikir kreatif dan inovatif. Sebagai contoh, ketika guru mengajarkan tentang konsep gerak dasar manipulatif, maka diharapkan konsep tersebut dapat menginspirasi anak didik untuk menciptakan sesuatu yang bersifat kreatif, misalnya memunculkan ide gerakan yang menerapkan keempat konsep tersebut.

Olahraga tidak hanya berhubungan dengan badan yang lebih bugar ataupun badan yang lebih langsing. Berolahraga juga bermanfaat bagi **otak**. Sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa aktivitas ini bermanfaat dalam meningkatkan kreativitas. Studi ini dipublikasikan pada jurnal *Frontiers in Human Neuroscience*. Para peneliti dari Belanda menemukan bahwa orang yang berolahraga secara rutin cenderung menghasilkan pemikiran kreatif yang lebih baik. Menurut mereka, olahraga dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk berpikir lebih fleksibel. Pemikiran divergen adalah pemikiran yang menghasilkan banyak solusi dalam menyelesaikan suatu masalah. Sedangkan pemikiran konvergen adalah pemikiran yang bisa menghasilkan satu solusi terbaik dan tepat untuk masalah tersebut.

Colzato dalam artikel kesehatan mengatakan bahwa aktivitas fisik sangat baik untuk meningkatkan kemampuan berpikir secara kreatif selama itu dilakukan secara rutin. Apabila tidak rutin, maka energi yang semestinya dapat digunakan untuk berpikir akan terpakai untuk bergerak. Ia menambahkan jika olahraga secara rutin adalah cara yang murah dan sehat untuk meningkatkan kemampuan kognitif, salah satunya adalah kreativitas.<sup>10</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, pendidikan jasmani meningkatkan kreativitas gerak siswa dapat dilihat dari setiap aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan menghasilkan fikiran yang kreatif. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan mempelajari dan akan mengenali gerakan-gerakan tersebut dan sampai dapat menghafal dan mengkombinasikan gerakan-gerakan yang sudah dipelajarinya di kelas.

## **2. Hakikat Gerak pada Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pada tahun 2007 M. Ngalm Purwanto menyatakan pendidikan ialah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah

---

<sup>10</sup> Health Kompas, Artikel Kesehatan.2013. *Olahraga Rutin Mendorong Seseorang Untuk Berpikir Lebih Kreatif*. Tersedia : <http://www.artikelkesehatan99.com/ingin-berpikir-lebih-kreatif-berolahragalah-secara-rutin/> Diakses pada 26 Sep. 2015 pukul 12:17 WIB.

kedewasaan. Pernyataan tersebut menyatakan pendidikan masih sangat luas. Seperti halnya yang disampaikan Umar Tirtaharja di tahun 2005 menyatakan pendidikan seperti sifat dasarnya yaitu manusia, mengandung banyak aspek dan sifatnya sangat kompleks.

Pendidikan sebagai suatu proses dimana aspek dan sifatnya sangat kompleks karena dalam pendidikan cakupannya sangat luas yang terdiri dari beberapa bagian-bagian lagi.

Menurut Toho Cholik M. dan Rusli Lutan (1997) pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional yang erat kaitannya dengan gerak manusia.<sup>11</sup> Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Hakekatnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

---

<sup>11</sup> Husdarta, H.J.S. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2011). hlm.3

Adapun Lukmanul Hakim pada 2007 menyakatan tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuromuskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.<sup>12</sup>

Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan fisik yang menekankan pada pengembangan kekuatan dan kesegaran jasmani, tetapi pengembangan manusia seutuhnya (fisik, mental, moral dan social) dalam rangka menyiapkan kehidupan anak agar dapat berfungsi dengan baik di masyarakat<sup>13</sup>. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan baik di sekolah dasar ataupun di tingkat pendidikan lainnya. Dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani siswa

---

<sup>12</sup> Fadilah Amin, Banzuri.2013.

*Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melempar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iii Di Sdn Kamal 02 Pagi Jakarta Barat.* Jurnal Ilmiah PGSD Vol.V No.1 April 2013. Diakses pada 26 September 2015 pukul 06:02 WIB.

<sup>13</sup> Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*(Jakarta: Depdikbud. 1997)hlm.11

akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman budaya hidup sehat.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dijelaskan mengenai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang mengedepankan aktivitas fisik siswa sehingga mencapai prestasi dan pengembangan bakat dan juga tidak terlepas dari penumbuhan kebiasaan dan perilaku hidup sehat.

#### **b. Gerak pada Pendidikan Jasmani**

Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

Teori Gerak adalah studi mengenai faktor-faktor fungsi syaraf yang mempengaruhi gerak manusia. Fungsi syaraf terkait erat dengan sistem syaraf. Sistem syaraf merupakan bagian penting dalam memproduksi gerak manusia sebab sel-sel syaraf merangsang otot untuk memproduksi gerak manusia yang diinginkan.<sup>14</sup>

#### **1. Gerak Lokomotor**

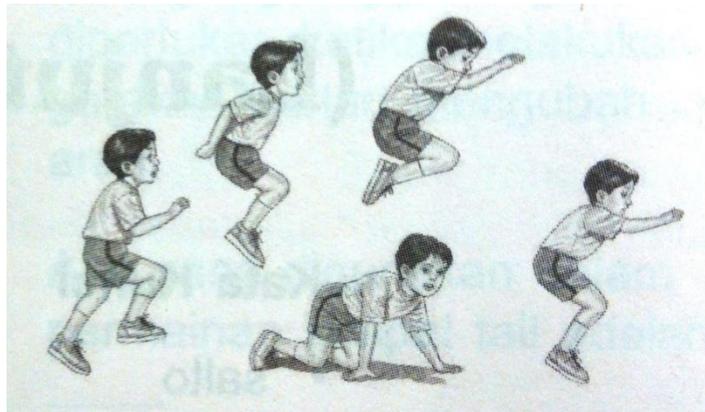
---

<sup>14</sup> Husdarta, H.J.S. *Manajemen Pendidikan Jasmani*.(Bandung: Penerbit Alfabeta, 2011).hlm.13

Gerak lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat, dan mengguling. Kegiatan-kegiatan yang bersifat lokomotor didalam senam sering dilakukan dan bersifat unik (memanjat alat dll).<sup>15</sup>

Gerak lokomotor dalam senam terutama sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti berlari pada saat melakukan awalan. Locomotor adalah keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian diatas gerak lokomotor adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan menggerakkan badan sekaligus berpindah tempat.



Gambar 1. Gerak Locomotor Melompat<sup>17</sup>

Sumber : Yayat Supriatna, dkk. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: Dian Rakyat, 2010, hlm. 78)

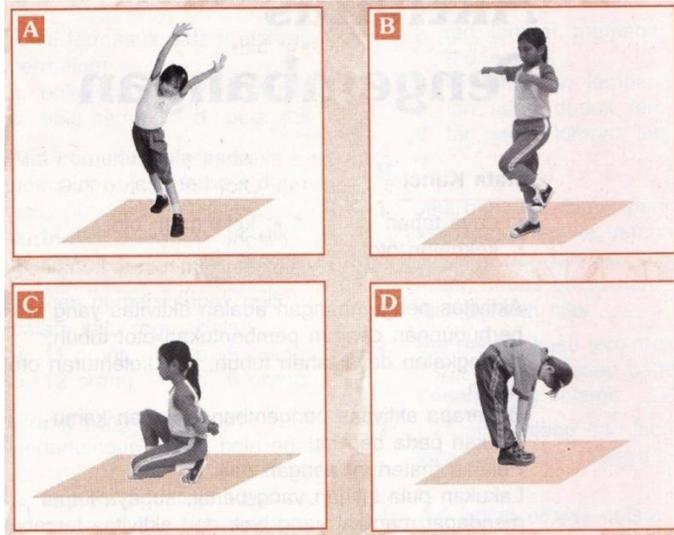
<sup>15</sup> Drs. Agus Mahendra. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*.(Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2001).hlm.25

<sup>16</sup> Yudha M Saputra. *Pembelejaran Atletik di Sekolah Dasar*.(Jakarta : DEPDIKNAS, 2001).hlm.18

<sup>17</sup> Yayat Supriatna dkk. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.(Jakarta: Dian Rakyat.2010), hlm.78.

## 2. Gerak Nonlokomotor

Gerak nonlokomotor adalah gerak ditempat, misalnya menekuk, menarik, mendorong dan meliukukan.<sup>18</sup>



Gambar 2. Gerak Nonlokomotor<sup>19</sup>

Sumber : Yayat Supriatna, dkk. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: Dian Rakyat, 2010, hlm. 16)

Demikian juga dengan sikap-sikap bertumpu dan keseimbangan statis, yang tidak perlu berpindah tempat. Gerakan dasar ini dilakukan tanpa adanya perpindahan tempat, contohnya meliuk, menggoyangkan pinggul dan bahu, menarik, menekuk, dan memutar.

Berdasarkan uraian diatas gerak non lokomotor adalah gerak ditempat, misalnya menekuk, menarik, mendorong dan meliukkan.

---

<sup>18</sup> Ibid.,hlm.33

<sup>19</sup> Ibid.,hlm.16

### 3. Gerak Manipulasi

Keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki, atau kepala. Keterampilan yang termasuk ke dalamnya di antaranya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling, dsb.

Penyajian gerakannya dilakukan dari gerakan yang paling mudah, dari posisi diam, posisi bergerak pelan, posisi bergerak cepat, dari posisi melompat, atau diawali dengan melakukan putaran, gulingan, atau lompatan terlebih dahulu.

Tabel 1 Klasifikasi Gerak Dasar<sup>20</sup> .

Gerak Dasar		
Gerak Nonlokomotor	Gerak Lokomotor	Gerak Manipulasi
Membungkuk meregang memutar mengayun memutar tubuh mendarat berhenti mengelak keseimbangan dll.	Berjalan berlari meloncat melompat melayang meluncur berjingkrak memanjat dll.	Melempar menangkap menendang menjerat/menjebak menyerang melambung memelanting bergulir menggelinging menyepak

<sup>20</sup> Ajim, Nanang. *Gerak Dasar Lokomotor Nonlokomotor dan Manipulasi*. Tersedia :

<http://www.mikirbae.com/2015/05/gerak-dasar-lokomotor-nonlokomotor-dan.html> 2015. Diakses pada 26 September 2015 pukul 06:35 WIB.

Sumber : Ajim, Nanang.2015. *Gerak Dasar Lokomotor Nonlokomotor dan Manipulasi*

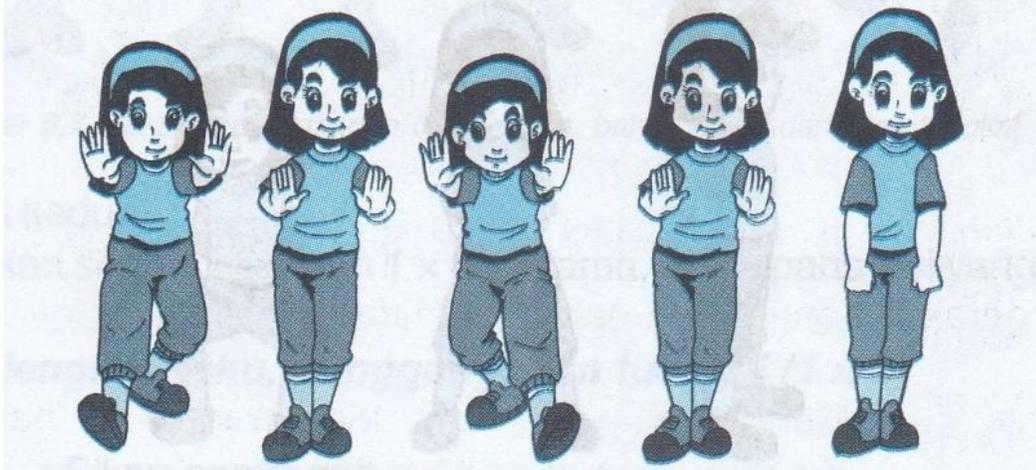
Setiap gerak dasar mempunyai karakteristik yang berbeda antara lain: gerak dasar lokomotor itu ditandai dengan adanya perpindahan tempat tanpa alat bantu, gerak dasar nonlokomotor ditandai dengan gerakan yang dilakukan tidak mempengaruhi posisi atau tidak berpindah tempat dan gerak dasar manipulatif ditandai dengan gerak yang dilakukan berpindah tempat dan menggunakan alat bantu seperti bola dsb.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, gerak merupakan aktivitas pokok dan penting bagi manusia untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari. Ciri-ciri makhluk hidup juga salah satunya yaitu bergerak. Dalam pendidikan jasmani gerak dasar dibedakan menjadi tiga gerak dasar yaitu, gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

#### 4. Senam Ritmik

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pembelajaran jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen

kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.



Gambar 3. Gerakan Senam<sup>21</sup>

Sumber : Eso Suwarso - Sumarya. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Depok: Arya Duta, 2010, hlm.100)

Disamping itu senam juga berpotensi untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga<sup>22</sup>. Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang seperti bola, tali, pita, simpai dan gada.<sup>23</sup> Kreativitas dan keaslian gerak siswa hendaknya diperhatikan dan setelah siswa menguasai teknik dasar mereka hendaknya didorong untuk menciptakan

---

<sup>21</sup> Eso Suwarso - Sumarya. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Depok: Arya Duta,2010). hlm.100.

<sup>22</sup> Drs. Agus Mahendra, MA. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*.(Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2001).hlm.1

<sup>23</sup> Drs. H. T. Sukarna. *Senam Ritmik*.(Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2001).hlm. 21

gerakan-gerakan baru. Anak-anak di sekolah dasar benar-benar menyukai elemen ritmik dari gerakan yang dilakukannya dan ketika mereka dapat menangkap, memantulkan, serta melontarkan bola atau alat lain, mereka merasakan adanya penguasaan tambahan di dalam perbendaharaan gerak mereka. Mereka juga akan menyenangi tantangan untuk menciptakan komposisi rangkaian senam sederhana yang dikaitkan pada musik populer yang sederhana.

a. *Prinsip senam ritmik*

Untuk dapat melakukan senam ritmik dengan baik tentu harus menguasai setiap gerakan sehingga menghasilkan rangkaian gerakan yang indah dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani. Dalam melakukan senam ritmik terdapat prinsip-prinsip yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan gerakan.

Prinsip-prinsip senam ritmik di antaranya :

1. Irama

Setiap gerakan senam irama selalu diiringi dengan irama musik, sehingga setiap gerakan yang kita lakukan harus mengikuti irama musik pengiringnya agar menghasilkan gerakan yang lentur dan luwes sesuai irama. Umumnya musik yang digunakan sebagai pengiringnya menggunakan irama.

2. Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelenturan tubuh diperoleh dengan rajin berlatih senam ritmik. Kelenturan tubuh diperoleh dalam waktu yang cukup lama sehingga disarankan untuk rajin berlatih.

### 3. Kontinuitas Gerakan

Kontinuitas gerakan ini merupakan rangkaian gerakan yang terdapat dalam senam ritmik. Kontinuitas gerakan sudah disusun atau dirancang sebelum senam dilaksanakan. Untuk memperoleh kontinuitas gerakan ini diperlukan ketekunan dalam berlatih.

#### b. *Alat senam ritmik*

Senam ritmik dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat.

Beberapa alat yang biasa digunakan dalam melakukan senam ritmik, antara lain :

##### 1. Bola

Bola yang biasanya digunakan dalam senam ritmik biasanya terbuat dari bahan plastik dan karet dan berukuran sedang agar dapat dipegang dan dikuasai oleh jari-jari tangan serta tidak terjatuh.

##### 2. Tali

Tali yang biasa digunakan pada senam ritmik terbuat dari bahan yang halus dan tidak mempunyai pegangan yang khusus sehingga dapat dipegang dibagian mana saja. Tali yang digunakan disesuaikan dengan tinggi badan peserta senam.

### 3. Pita

Pita yang biasa digunakan untuk senam ritmik umumnya terbuat dari kain saten yang dilengkapi dengan stick atau pegangan tongkat

### 5.. Olahraga Atletik

Olahraga Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga. Hal ini karena dalam atletik terdapat gerak berjalan berlari, lompat dan melempar.<sup>24</sup> Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua usianya. Gerakan yang terdapat dalam olahraga ini merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia, misalnya: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari semua cabang olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia, seperti kejujuran, disiplin, pantang menyerah, semangat kesatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri.<sup>25</sup>

Berdasarkan uraian sebelumnya olahraga atletik adalah cabang olahraga yang meliputi aktivitas jasmani yaitu jalan, lari, lompat, loncat dan lempar, selain itu olahraga atletik juga meliputi aktivitas rohani yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran, disiplin, pantang menyerah, semangat kesatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri.

---

<sup>24</sup> Eso suwarso dan Sumarya. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Depok: Arya Duta, 2010).hlm.76.

<sup>25</sup> Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Jakarta: Depdikbud. 1997) hlm.30



Gambar 4. Gerakan Atletik (Berlari)<sup>26</sup>  
Sumber : Yayat Supriatna, dkk. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: Dian Rakyat, 2010, hlm. 8)



Gambar 5. Gerakan Atletik (Melempar)<sup>27</sup>

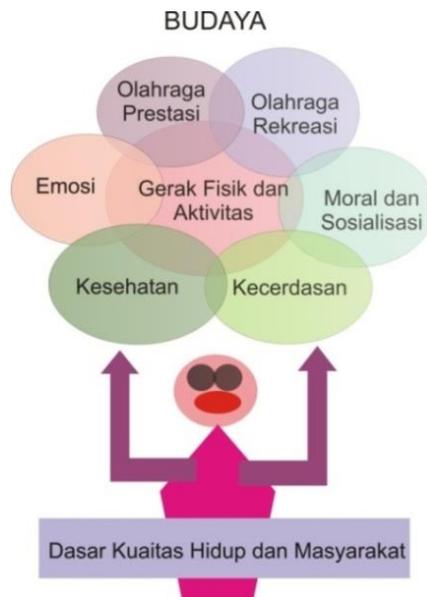
<sup>26</sup> Yayat Supriatna, dkk. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: Dian Rakyat, 2010), hlm. 8.

<sup>27</sup> Eso Suwarso - Sumarya. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Depok: Arya Duta, 2010), hlm.2.

Sumber : Eso Suwarso - Sumarya. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Depok: Arya Duta, 2010, hlm.2)

### **c. Pentingnya Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani di sekolah dasar telah menjadi bagian dari proses pembelajaran. Pembelajaran pendidikan jasmani ini membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani ini diharapkan siswa akan tumbuh dan berkembang dengan sehat jasmani dan rohani untuk menjalankan kehidupannya. Adapun pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar akan terpaparkan dalam bagan berikut.



Gambar 6. Konsep Budaya yang dibangun dalam Pendidikan Jasmani<sup>28</sup>

Sumber : Husdarta, H.J.S. *Manajemen Pendidikan Jasmani*.(Bandung: Penerbit Alfabeta,2011).hlm.169

Gambar 6 tersebut mengilustrasikan bagaimana pentingnya pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar, terutama dalam membangun kualitas hidup dan sikap sosialnya. Para siswa akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap, mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani atau aktivitas fisik yang didapatinya di sekolah. Pada hakikatnya akan melahirkan sumber daya manusia yang sehat dan cerdas guna mendukung terciptanya manusia yang paripurna (*well being*).

<sup>28</sup> Husdarta, H.J.S. *Manajemen Pendidikan Jasmani*.(Bandung: Penerbit Alfabeta, 2011).hlm.169

Berdasarkan bagan diatas dapat dikatakan gerak dan aktivitas fisik sangat penting karena gerak merupakan sarana untuk menunjang kehidupan manusia. Gerak dan aktivitas fisik menjadi sarana siswa untuk mendapatkan prestasi, rekreasi, pengendalian emosi, kesehatan, pendidikan moral dan sosialisasi serta kecerdasan.

### **3.. Karakteristik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar**

Menurut Eti Nurhayati (2011:34) berdasarkan pentahapan Piaget, perkembangan kognitif anak usia SD berada pada tahap opsional konkret (*concrete operasional*). Istilah operasi konkret mencerminkan pendekatan yang terikat atau terbatas pada dunia nyata. Anak-anak usia SD dapat membentuk konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah, namun hanya sepanjang mereka melibatkan objek-objek dan situasi-situasi yang mereka kenal. Anak-anak usia ini mengembangkan keterampilan penalaran logis dan konservasi karena telah menguasai konsep reversibilitas sepanjang berhadapan dengan dunia yang mereka kenal.

Nurhayati menambahkan anak-anak pada kelas-kelas sekolah dasar sedang bergerak dari pemikiran egosentris ke desentris atau dari pemikiran subjektif ke pemikiran objektif. Pemikiran desentris memungkinkan anak-anak melihat bahwa orang lain dapat memiliki persepsi berbeda dari persepsi mereka. Untuk menangkap ide Piaget

tentang perkembangan anak usia SD secara ringkas adalah sebagai berikut:

Usia SD Kelas Tinggi ( kelas IV-VI) :

- a. Mulai dapat berfikir hipotesisi deduktif.
- b. Mulai mampu mengembangkan kemampuan berdasarkan kedua alternatif.
- c. Mulai mampu menginferensi atau menggeneralisasikan dari berbagai kategori.<sup>29</sup>

Siswa kelas IV sekolah dasar digolongkan ke dalam stadium operasional konkret, anak mampu melakukan aktivitas logis, mampu menyelesaikan masalah dengan baik tetapi masih sulit mengungkapkan sesuatu yang masih tersembunyi. Pada masa usia ini, anak suka menyelidik berbagai hal serta anak juga memiliki rasa ingin selalu mencoba dan bereksperimen serta dapat mengasah kreativitas. Anak memiliki rasa ingin tahu yang besar serta mulai menjelajah dan mengeksplorasi berbagai hal. Anak sudah mulai terdorong untuk berprestasi di sekolahnya, tetapi anak juga masih senang untuk bermain dan bergembira.

Berdasarkan pendapat yang telah disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas IV sekolah dasar adalah berada pada masa perkembangan dan pertumbuhan. Banyak

---

<sup>29</sup>Eti Nurhayati. *Psikologi pendidikan Inovatif.* ( Yogyakarta : Pustaka belajar, 2011)hlm. 21

aspek yang berkembang pada diri anak seperti aspek fisik, sosial, emosional, dan moral sehingga anak akan menemukan jati diri mereka. Untuk itu usia kelas IV sekolah dasar ini mempunyai peluang untuk meningkatkan kreativitas gerak mereka dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## **B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Disain-disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih**

### **1. Hakikat Pembelajaran Eksplorasi Gerak**

#### **a. Pengertian Pembelajaran Eksplorasi Gerak**

Pembelajaran eksplorasi gerak adalah metode pembelajaran yang menggunakan kegiatan mengeksplor gerak sebagai media. Siswa melakukan pengamatan, perangkaian, eksplorasi, dan menggali informasi untuk menghasilkan berbagai bentuk hasil belajar berupa kreasi gerakan. Siswa didorong untuk menemukan kebenaran dengan memecahkan rasa ingin tahu mereka secara kreatif, kritis dan pemikiran orisinal.<sup>30</sup>

Pembelajaran eksplorasi gerak dirancang untuk digunakan pada permasalahan yang diperlukan siswa dalam melakukan mengeksplor gerakan. Tujuannya adalah agar siswa mempunyai kemandirian dalam menyelesaikan tugas. Pembelajaran eksplorasi

---

<sup>30</sup> Toho Cholik M dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Jakarta: Depdikbud, 1997)hlm.11

gerak memiliki potensi yang besar untuk memberi pengalaman belajar yang lebih menarik dan bermakna bagi siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran eksplorasi gerak merupakan model pembelajaran yang dilakukan secara mandiri dengan cara siswa mengeksplor gerakan mereka sendiri melalui kegiatan. Hasil akhir sebuah kegiatan yaitu suatu karya rangkaian gerakan, maka perlu diteliti upaya meningkatkan kreativitas gerak siswa melalui model pembelajaran eksplorasi gerak. Penelitian ini menyelidiki bagaimana kreativitas gerak siswa akan meningkat dengan penggunaan model pembelajaran eksplorasi gerak.

Kelebihan pada penerapan pembelajaran eksplorasi gerak dapat dijelaskan sebagai berikut.

#### 1) Keuntungan Pembelajaran Eksplorasi Gerak

- a) Meningkatkan motivasi belajar dan motivasi gerak siswa untuk belajar, mendorong kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan penting dan mereka perlu untuk dihargai.
- b) Meningkatkan kolaborasi.
- c) Mendorong siswa untuk mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan komunikasi dan gerakan.
- d) Meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola sumber.

- e) Memberikan pengalaman kepada siswa pembelajaran dan praktik dalam mengorganisasi kegiatan dan membuat alokasi waktu dan sumber-sumber lain seperti perlengkapan untuk menyelesaikan tugas.
- f) Menyediakan pengalaman belajar yang melibatkan siswa secara kompleks dan dirancang untuk berkembang sesuai dunia nyata.
- g) Melibatkan para siswa untuk belajar mengambil informasi dan menunjukkan pengetahuan yang dimiliki, kemudian diimplementasikan dengan dunia nyata.
- h) Membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, sehingga siswa maupun pendidik menikmati proses pembelajaran.

#### **b. Langkah-Langkah Operasional Pembelajaran Eksplorasi Gerak**

Langkah langkah pelaksanaan pembelajaran eksplorasi gerak dapat dijelaskan dengan diagram sebagai berikut. Penjelasan langkah-langkah pembelajaran eksplorasi gerak sebagai berikut.

##### **1. Pemberian konsep**

Pembelajaran dimulai dengan memberikan sebuah konsep, yaitu konsep yang dapat diamati oleh siswa yang dapat memberi penugasan siswa dalam melakukan suatu aktivitas gerak. Mengambil topik yang sesuai dengan realitas dunia nyata. Guru berusaha agar topik yang diangkat relevan untuk para siswa khususnya dalam gerakan.

## 2. Mendesain perencanaan kegiatan

Perencanaan dilakukan secara kolaboratif antara guru dan siswa. Dengan demikian siswa diharapkan akan merasa “memiliki” atas tugas tersebut. Perencanaan berisi tentang aturan main, pemilihan aktivitas yang dapat mendukung dalam menjawab pertanyaan, dengan cara mengintegrasikan berbagai subjek yang mungkin, serta mengetahui alat dan bahan yang dapat membantu penyelesaian tugas.

## 3. Menyusun jadwal

Guru dan siswa secara kolaboratif menyusun jadwal aktivitas dalam menyelesaikan kegiatan. Aktivitas pada tahap ini antara lain: (1) membuat timeline untuk menyelesaikan tugas, (2) membuat deadline penyelesaian tugas, (3) siswa agar merencanakan cara yang baru, (4) membimbing siswa ketika mereka membuat cara yang tidak berhubungan dengan tugas dan (5) meminta siswa untuk membuat penjelasan (alasan) tentang pemilihan suatu cara.

#### 4. Memonitor siswa dan kemajuan kegiatan

Guru bertanggungjawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas siswa selama menyelesaikan tugas. Monitoring dilakukan dengan cara memfasilitasi siswa pada setiap proses. Dengan kata lain guru berperan menjadi mentor bagi aktivitas siswa. Agar mempermudah proses monitoring, dibuat sebuah rubrik yang dapat merekam keseluruhan aktivitas yang penting.

#### 5. Mempraktekan hasil eksplorasi gerak

Penilaian dilakukan untuk membantu guru dalam mengukur ketercapaian standar, berperan dalam mengevaluasi kemajuan masing-masing siswa, memberi umpan balik tentang tingkat pemahaman yang sudah dicapai siswa, membantu guru dalam menyusun strategi pembelajaran berikutnya.

#### 6. Mengevaluasi pengalaman

Pada akhir proses pembelajaran, guru dan siswa melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil yang sudah dijalankan. Proses refleksi dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Pada tahap ini siswa diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pengalamannya selama menyelesaikan kegiatan. Guru dan siswa mengembangkan diskusi dalam rangka memperbaiki kinerja selama proses pembelajaran, sehingga pada akhirnya ditemukan

suatu temuan baru (*new inquiry*) untuk menjawab permasalahan yang diajukan pada tahap pertama pembelajaran.

7. Perencanaan kegiatan pelaksanaan implementasi model pembelajaran eksplorasi gerak.

Tabel 2. Perencanaan kegiatan pelaksanaan implementasi model pembelajaran eksplorasi gerak.

No.	Kegiatan
1.	Guru mengajukan ragam pertanyaan yang berkaitan dengan kegiatan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.
2.	Guru memfasilitasi media pembelajaran berupa video pengenalan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.
3.	Siswa ditugaskan oleh guru untuk membuat rangkaian gerak berupa kombinasi dari gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.
4.	Siswa secara berkelompok berdiskusi untuk merancang rangkaian gerakan.
5.	Siswa secara berkelompok mempraktekkan hasil diskusi di lapangan.
6.	Siswa menjawab pertanyaan dari guru terkait : <ol style="list-style-type: none"><li>Bagaimana rangkaian gerak atau permainan dapat dilakukan?</li><li>Mengapa gerak tersebut dilakukan?</li></ol>
7.	Siswa secara individu/kelompok menuliskan hasil kegiatan rangkaian gerakan sebagai bentuk refleksi

### C. Bahasan Hasil-hasil Penelitian yang Relevan

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oleh Hotmar Saor dan Bazuri Fadillah Amin tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain berkesimpulan sebagai berikut: (1) Gerak dasar manipulatif melempar siswa meningkat melalui pendekatan bermain dilihat dari persentase gerak dasar manipulatif melempar mencapai 72% pada siklus II. (2) Siswa merasa senang dan bergerak bebas dalam mengikuti pembelajaran melalui pendekatan bermain. (3) Guru sudah mampu menerapkan pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar dalam pendidikan jasmani di kelas III SDN Kamal 02 Pagi mencapai 88% pada siklus II. <sup>31</sup>
  
- b. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh Fitri Ria Atanti dengan judul “ Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Lari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Permainan Kecil” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Melalui permainan kecil dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari siswa kelas II SDN Kalideres 12 Pagi.

---

<sup>31</sup> Fadilah Amin, Banzuri.2013.

*Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melempar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iii Di Sdn Kamal 02 Pagi Jakarta Barat. Jurnal Ilmiah PGSD Vol.V No.1 April 2013. Diakses pada 1 Oktober 2015 pukul 08 :38 WIB*

Peningkatan kemampuan siswa dapat dilihat dari pencapaian presentasi kemampuan gerak dasar lokomotor lari meningkat 16,2 % dari 62,2% pada siklus I menjadi 78% pada siklus II. (2) guru sudah mampu menerapkan permainan kecil dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor dalam penjas pada siswa kelas II SDN Kalideres 12 Pagi, meningkat dari 55% pada siklus I dan pada siklus II mencapai 77,5 %. (3) Dengan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari siswa melalui permainan kecil tanpa alat dalam PJOK dapat dinyatakan pembelajaran yang digunakan guru sudah tepat.

#### **D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan**

Kreativitas gerak adalah cara berpikir yang mengajak kita keluar dan melepaskan diri dari pola umum yang sudah terpatneri dalam ingatan tentang suatu gerakan. Pembelajaran kreatif adalah pembelajaran yang mengajak siswa untuk mampu mengeluarkan daya pikir dan daya karsanya untuk menciptakan sesuatu yang di luar pemikiran orang kebanyakan. Berpikir kreatif merupakan komponen utama berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking*). Kreativitas gerak siswa perlu ditingkatkan.

Untuk dapat menciptakan pembelajaran kreatif dalam gerak diperlukan tiga sifat dasar yang harus dimiliki pendidik maupun siswa,

yaitu peka, kritis, dan kreatif terhadap fenomena yang ada di sekitarnya. Peka artinya orang lain tidak dapat melihat keterkaitannya dengan konsep yang ada dalam otak, tetapi kita mampu menangkapnya sebagai fenomena yang dapat dijelaskan dengan konsep yang dimiliki. Dengan melihat kondisi saat ini pembelajaran pendidikan jasmani terasa monoton, siswa belum pernah membuat atau mengkombinasikan gerakan-gerakan dan metode yang digunakan masih konvensional serta peneliti akan melakukan evaluasi awal untuk dapat merencanakan tindakan. Evaluasi awal berupa kegiatan observasi tentang kreativitas gerak siswa yang hasilnya 38 % siswa dinyatakan tidak kreatif dalam bergerak dan 68% dinyatakan kurang kreatif dan tidak ada seorang siswa pun yang dinyatakan kreatif dalam gerakan dari jumlah 39 siswa.

Peneliti menggunakan empat indikator yaitu kelancaran, keluwesan, keterperincian dan keaslian gerakan. Untuk itu peneliti merencanakan tindakan untuk memberikan penjelasan mengenai pembelajaran eksplorasi gerak, diskusi dan merancang dengan guru pembelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran eksplorasi gerak. Dalam hal ini peneliti beserta guru merencanakan pembuatan kegiatan yaitu siswa akan membuat sebuah kegiatan rangkaian gerakan senam dengan cara membuat atau mengkombinasikan gerakan-gerakan dasar pendidikan jasmani serta

memilih alat dan lagu kreasi mereka sendiri. Dalam tindakan yang akan dilakukan peneliti dengan guru kelas berdiskusi pemecahan masalah, menganalisis dan mengevaluasi yang terjadi.

Dengan rancangan tindakan ini ditunjukkan untuk guru mampu melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak kreativitas gerak siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani akan meningkat dan siswa merasa antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga dengan penerapan model pembelajaran eksplorasi gerak dapat meningkatkan kreativitas gerak siswa khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Khusus Penelitian**

Tujuan khusus penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran eksplorasi gerak khususnya dikelas IV SDN Sukapura 01 Pagi Jakarta Utara.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN Sukapura 01 Pagi Kelurahan Sukapura Kecamatan Cilincing Jakarta Utara pada semester 1 dan awal semester 2 tahun pelajaran 2015-2016 selama 5 bulan yaitu pada bulan September 2015 - Januari 2016.

#### **C. Metode dan Disain Tindakan/Rancangan Siklus Penelitian**

Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan dengan pendekatan *classroom research* (penelitian tindakan kelas). Peneliti menggunakan siklus penelitian PTK Model John Elliot ini tampak lebih detail dan rinci.

Dikatakan demikian, oleh karena di dalam setiap siklus dimungkinkan terdiri dari beberapa aksi yaitu antara 3-5 aksi (tindakan). Sementara itu, setiap aksi kemungkinan terdiri dari beberapa langkah, yang terealisasi dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar. Maksud disusunnya secara terinci pada PTK Model John Elliot ini, supaya terdapat kelancaran yang lebih tinggi antara taraf-taraf di dalam pelaksanaan aksi atau proses belajar-mengajar. Selanjutnya, dijelaskan pula olehnya bahwa terincinya setiap aksi atau tindakan sehingga menjadi beberapa langkah oleh karena suatu pelajaran terdiri dari beberapa subpokok bahasan atau materi pelajaran.<sup>32</sup> Di dalam kenyataan praktik di lapangan setiap pokok bahasan biasanya tidak akan dapat diselesaikan dalam satu langkah, tetapi akan diselesaikan dalam beberapa rupa itulah yang menyebabkan John Elliot menyusun model PTK yang berbeda secara skematis dengan kedua model sebelumnya, yaitu seperti dikemukakan berikut ini.

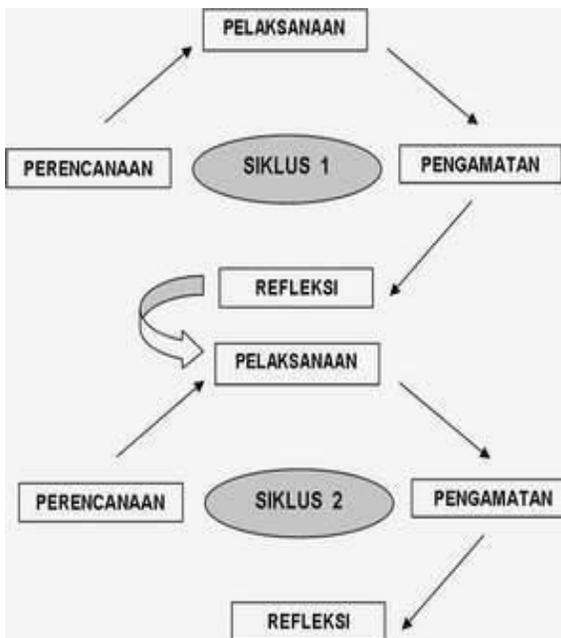
- 1. Perencanaan Tindakan;** berdasarkan pada identifikasi masalah yang dilakukan pada tahap pra PTK, rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditentukan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci. Segala

---

<sup>32</sup> Zainal Aqib. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Bandung: Yrama Widya, 2003) hlm.24

keperluan pelaksanaan PTK, mulai dari materi/bahan ajar, rencana pengajaran yang mencakup metode/pembelajaran, serta teknik atau instrumen observasi/ evaluasi, dipersiapkan dengan matang pada tahap perencanaan ini. Dengan melakukan antisipasi lebih dari diharapkan pelaksanaan PTK dapat berlangsung dengan baik sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan.

### SIKLUS PELAKSANAAN PTK



Gambar 7. Siklus Pelaksanaan PTK Tipe John Elliot<sup>33</sup>  
Sumber :Akhmad Sudrajat. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas part II*.Tersedia :

<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/21/penelitian-tindakan-kelas-part-ii/>

<sup>33</sup> Akhmad Sudrajat, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas part II*.Tersedia :  
<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/21/penelitian-tindakan-kelas-part-ii/> .Diakses pada 01 Juli 2015pukul 06:23 WIB

Tabel 3 Rancangan Tindakan:

Pertemuan	Kegiatan	Media
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru melaksanakan pengenalan gerak dasar pada pendidikan jasmani.</li> <li>b. Siswa mengamati video tentang senam irama</li> <li>c. Guru memberikan penjelasan untuk tugas rancangan eksplorasi gerakan kepada siswa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Video gerakan-gerakan dalam pendidikan jasmani</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru melaksanakan pembelajaran eksplorasi gerak pada pendidikan jasmani</li> <li>b. Guru membimbing dan mengontrol kemajuan hasil kerja siswa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. LKS dan petunjuk tugas</li> <li>2. Lapangan olahraga</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa secara berkelompok mempraktekan rangkaian gerak sesuai dengan kreasi dengan tema.</li> <li>b. Guru membimbing dan mengontrol tugas gerak siswa.</li> <li>c. Guru menilai hasil tugas siswa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Media sesuai dengan tugas kegiatan siswa yaitu lagu anak-anak, speaker dan kamera.</li> </ul>

**2. Pelaksanaan Tindakan;** tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat. Tahap ini, yang berlangsung di dalam kelas, adalah realisasi dari segala teori pendidikan dan teknik mengajar yang telah disiapkan sebelumnya. Langkah-langkah yang dilakukan guru tentu saja mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan efektifitas keterlibatan kolaborator sekedar untuk membantu si peneliti untuk dapat lebih mempertajam refleksi dan evaluasi yang dia lakukan terhadap apa yang terjadi dikelasnya sendiri. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori pembelajaran yang dikuasai dan relevan.

**3. Pengamatan Tindakan;** kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Data yang dikumpulkan pada tahap ini berisi tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat, serta dampaknya terhadap proses dan hasil intruksional yang dikumpulkan dengan alat bantu instrumen pengamatan yang dikembangkan oleh peneliti. Pada tahap ini perlu mempertimbangkan penggunaan beberapa jenis instrumen ukur penelitian guna kepentingan triangulasi data. Dalam melaksanakan observasi dan evaluasi, guru tidak harus bekerja sendiri. Dalam tahap observasi ini guru bisa dibantu oleh pengamat dari luar (sejawat atau pakar). Dengan kehadiran orang lain dalam penelitian ini, PTK yang

dilaksanakan menjadi bersifat kolaboratif. Hanya saja pengamat luar tidak boleh terlibat terlalu dalam dan mengintervensi terhadap pengambilan keputusan tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Terdapat empat metode observasi, yaitu : observasi terbuka; observasi terfokus; observasi terstruktur dan observasi sistematis. Beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam observasi, diantaranya: (a) ada perencanaan antara dosen/guru dengan pengamat; (b) fokus observasi harus ditetapkan bersama; (c) guru dan pengamat membangun kriteria bersama; (d) pengamat memiliki keterampilan mengamati; dan (e) balikan hasil pengamatan diberikan dengan segera. Adapun keterampilan yang harus dimiliki pengamat diantaranya: (a) menghindari kecenderungan untuk membuat penafsiran; (b) adanya keterlibatan keterampilan antar pribadi; (c) merencanakan skedul aktifitas kelas; (d) umpan balik tidak lebih dari 24 jam; (d) catatan harus teliti dan sistematis

- 4. Refleksi Terhadap Tindakan;** tahapan ini merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat saat dilakukan pengamatan. Data yang didapat kemudian ditafsirkan dan dicari eksplanasinya, dianalisis, dan disintesis. Dalam proses pengkajian data ini dimungkinkan untuk melibatkan orang luar sebagai kolaborator, seperti halnya pada saat observasi. Keterlibatan kolaborator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih tajam melakukan refleksi dan evaluasi. Dalam

proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori instruksional yang dikuasai dan relevan dengan tindakan kelas yang dilaksanakan sebelumnya, menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang mantap dan sah. Proses refleksi ini memegang peran yang sangat penting dalam menentukan suatu keberhasilan PTK. Dengan suatu refleksi yang tajam dan terpecah akan didapat suatu masukan yang sangat berharga dan akurat bagi penentuan langkah tindakan selanjutnya. Refleksi yang tidak tajam akan memberikan umpan balik yang misleading dan bias, yang pada akhirnya menyebabkan kegagalan suatu PTK. Tentu saja kadar ketajaman proses refleksi ini ditentukan oleh ketajaman dan keragaman instrumen observasi yang dipakai sebagai upaya triangulasi data. Observasi yang hanya menggunakan satu instrumen saja, akan menghasilkan data yang miskin. Adapun untuk memudahkan dalam refleksi bisa juga dimunculkan kelebihan dan kekurangan setiap tindakan dan ini dijadikan dasar perencanaan siklus selanjutnya. Pelaksanaan refleksi usahakan tidak boleh lebih dari 24 jam artinya begitu selesai observasi langsung diadakan refleksi bersama kolaborator.

#### **D. Subjek/Partisipan dalam Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV A SDN Sukapura 01 Pagi, Kelapa Gading Jakarta Utara sebanyak 39 siswa. Partisipan penelitian adalah Suganda S.Pd selaku guru pendidikan jasmani di SDN Sukapura 01 Pagi Jakarta Utara.

#### **E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai perancang rencana penelitian, maka peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran olahraga di kelas IV A. Peneliti merancang perencanaan tindakan yang bekerja sama dengan kolaborator sebagai pengamat dalam proses pembelajaran yang berlangsung.

Posisi peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai guru kelas yang mengajarkan materi pelajaran pendidikan jasmani tentang senam yang juga melakukan proses belajar di kelas maupun di lapangan sesuai dengan fokus penelitian. Dalam proses ini peneliti berusaha menggali kreativitas gerak siswa agar kreativitas gerak siswa meningkat. Dengan terlibat langsung sebagai pelaksana utama dalam penelitian ini maka diharapkan peneliti dapat memperoleh data yang akurat dan terarah, sehingga tujuan penelitian untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa kelas IV dapat tercapai.

Dalam penelitian ini peneliti juga membuat rancangan penelitian dari mulai rencana penelitian yaitu membuat skenario pembelajaran berupa rencana pelaksanaan pembelajaran dan menyiapkan perangkat penelitian seperti lembar observasi, lembar catatan lapangan dan alat dokumentasi seperti kamera digital. Tahap persiapan pelaksanaan kegiatan penelitian yaitu meliputi kegiatan izin penelitian terhadap sekolah dan guru kelas dalam penelitian serta melihat ketersediaan sarana dan prasarana penunjang kegiatan pembelajaran. Mengontrol pelaksanaan kegiatan penelitian yaitu bagaimana peneliti bekerjasama dengan kolaborator melaksanakan kegiatan penelitian untuk mendapatkan informasi data yang akurat sesuai dengan fokus penelitian, hingga tahap refleksi penelitian dimana peneliti berperan sebagai pencatat informasi dan data penelitian.

#### **F. Hasil Tindakan yang Diharapkan**

Hasil yang diharapkan dalam penelitian tindakan ini adalah:

1. Dalam proses penerapan pembelajaran eksplorasi gerak ini diharapkan dapat menimbulkan kreativitas gerak siswa dalam perancangan rangkaian gerakan yang dilakukan dalam pembelajaran.

2. Terciptanya skenario pembelajaran pendidikan jasmani yang secara efektif mengembangkan kemampuan siswa dan kreativitas gerak siswa dalam mencipta sesuatu selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung.

## **G. Data dan Sumber Data**

### 1. Jenis Data

Jenis data yang didapat adalah data kualitatif yaitu data hasil kreativitas siswa berupa produk rangkaian gerakan atau permainan pendidikan jasmani SDN Sukapura 01 selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dari:

- a. Data kualitatif dan kuantitatif dari hasil observasi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani
- b. Catatan harian atau catatan lapangan.
- c. Dokumentasi (foto/kamera/handycam).

### 2. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini yaitu adalah:

- a. Siswa kelas IV A SDN Sukapura 01 Pagi pada proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Guru/peneliti dengan merencanakan pembelajaran dengan membuat skenario dan mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani.

## **H. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang akurat dalam sebuah penelitian tentunya diperlukan sebuah alat yang disebut instrumen. Oleh karena itu instrumen dalam sebuah penelitian mutlak harus ada sebagai bahan untuk pemecahan masalah penelitian yang hendak diteliti. Instrumen pengumpul data yang digunakan penulis selama penelitian berlangsung adalah sebagai berikut:

### **1. Lembar Observasi**

Peneliti membuat lembar observasi yang bertujuan untuk melihat, mengamati dan mengetahui tentang implementasi pembelajaran eksplorasi gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta mengetahui apakah kreativitas siswa sudah meningkat sesuai dengan apa yang diharapkan yang digambarkan ketika pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

### **2. Alat Perekam Data**

Peneliti Menyiapkan peralatan mekanis yang tujuannya untuk menyimpan data ketika peneliti sedang melaksanakan penelitian di lapangan yaitu dengan menggunakan kamera.

### **3. Catatan Harian atau Lapangan**

Membuat catatan harian atau lapangan, yaitu salah satu alat untuk mengumpulkan data dimana peneliti mencatat segala aspek pada

proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui penggunaan model pembelajaran eksplorasi gerak.

#### 4. Catatan Tambahan

Catatan tambahan ini adalah untuk mencatat kejadian-kejadian yang tak terduga yang terjadi didalam proses pembelajaran berlangsung.

##### **1) Kreativitas Gerak Siswa pada Pendidikan Jasmani**

###### a. Definisi Konseptual

Kreativitas gerak merupakan kemampuan untuk membuat kombinasi gerakan baru, berdasarkan data, informasi dan unsur-unsur gerakan yang sudah ada. Umumnya orang mengertikan kreativitas gerak sebagai daya cipta, khususnya menciptakan atau mengkombinasikan hal-hal baru khususnya kreativitas gerak pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

###### b. Definisi Operasional

Kreativitas gerak siswa dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menciptakan dan mengembangkan konsep sesuatu gerakan untuk memberi ide kreatif dalam memecahkan masalah dan sebagai kemampuan siswa untuk menghubungkan gerakan yang baru dengan unsur-unsur gerak yang sudah ada sebelumnya. Adapun kreativitas gerak siswa dapat dilihat dengan indikator: (1) Kelancaran, (2) Keluwesan (3) Keaslian, (4) Keterperincian.

c. Kisi – kisi Lembar Observasi

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan kemampuan kreativitas gerak dalam pembelajaran adalah sebagai berikut

Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Peningkatan Kemampuan Kreativitas Gerak

No		Aspek Kreativitas Gerak	Jumlah Butir
1	Kemampuan Kreativitas Gerak	Kelancaran	1
2		Keluwesannya	1
3		Keasliannya	1
4		Keterperinciannya	1
		Jumlah	4

Menurut Suharsimi Arikunto dalam bukunya *Evaluasi Program Pendidikan* (2009), kategori data penelitian berdasarkan kriteria skor kreativitas gerak siswa yang diperoleh dengan menggunakan kriteria kualitatif dengan pertimbangan menggunakan indikator dan deskriptor dengan urutan prioritas<sup>34</sup>.

Tabel 5. Rubrik Kreativitas Gerak Siswa

Kriteria	Sangat Asli	Cukup asli	Tidak Asli
	3	2	1
Keaslian	Siswa mampu membuat rangkaian gerak dengan variasi yang berbeda-beda, terlihat cepat dan yakin mengerjakan rangkaian gerak ide	Siswa dalam membuat rangkaian gerak menuliskan beberapa variasi, tetapi masih bertanya kepada guru gerakan	Siswa dalam membuat rangkaian gerakan tidak dapat menuliskan gerakan apa yang mau

<sup>34</sup> Suharsimi Arikunto. *Evaluasi Program Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).hal.36-37.

	gerakan timbul dengan sendirinya dari masing-masing siswa dan menunjukkan gerakan yang baru dan sesuai ide keratif siswa	lainnya dan menunjukkan gerakan yang sesuai dengan yang mereka rangkai	mereka tampilkan.
Kriteria	Sangat Lancar	Cukup Lancar	Tidak Lancar
	3	2	1
Kelancaran	Siswa menunjukkan semua gerakan yang sangat baik dan lancar, tidak melihat gerakan teman, terlihat percaya diri dengan gerakannya dan tidak ragu-ragu dalam bergerak serta terlihat hafal gerakan yang dilakukannya	Siswa menunjukkan gerakan dengan cukup lancar, terlihat percaya diri tetapi terlihat kurang hafal dengan gerakannya sesuai rangkaian dan masih melihat teman	Siswa menunjukkan gerakan dengan tidak lancar dan ragu-ragu
Kriteria	Sangat Luwes	Cukup Luwes	Tidak Luwes
	3	2	1
Keluwesan	Siswa menunjukkan gerakan yang luwes, terlihat yakin dengan gerakannya dan terlihat semangat serta tidak ragu-ragu	Siswa menunjukkan gerakan yang kurang luwes dengan gerakan yang terlihat kurang bersemangat, lesu dan agak ragu-ragu	Siswa menunjukkan gerakan yang tidak luwes, terlihat tidak kompak dengan kelompoknya dan terlihat tidak antusias melakukan gerak
Kriteria	Sangat Terperinci	Cukup terperinci	Tidak Terperinci
	3	2	1
Keterperincian	Siswa menunjukkan gerakan yang sangat teratur dan sesuai dengan urutan dalam rangkaian gerak mereka	Siswa menunjukkan gerakan yang kurang teratur dan kurang sesuai dengan urutan dalam rangkaian gerak	Siswa menunjukkan gerakan yang tidak teratur dan tidak sesuai dengan urutan dalam rangkaian gerak

Rentang kategori kreativitas gerak siswa adalah sebagai berikut

Tabel 6 Rentang Kategori Kreativitas Gerak Siswa

No.	Rentang	Kategori
1.	1 – 4	Tidak Kreatif
2.	5 – 8	Kurang Kreatif
3.	9 – 12	Kreatif

## 2) Pembelajaran Eksplorasi Gerak

### a. Definisi Konseptual

Pembelajaran eksplorasi gerak merupakan model belajar gerak yang menggunakan kegiatan eksplorasi gerak sebagai media. Siswa mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru berdasarkan pengalamannya dalam beraktifitas secara nyata. Siswa mengeksplorasi gerakan dari gerakan yang sudah diperlihatkan sesuai dengan kreasi siswa.

### b. Definisi Operasional

Pembelajaran eksplorasi gerak dalam penelitian ini adalah kegiatan mengarahkan siswa untuk belajar, terstruktur dan terorganisasikan dalam suatu kegiatan dan menghasilkan kegiatan gerak. Desain pembelajaran berupa penugasan membuat rancangan gerakan sesuai dengan kelompok dan membuat laporan serta mempraktekannya.

Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Pantauan Tindakan

No	Aspek	Indikator		Nomor Pernyataan		Jumlah	
		Aktivitas guru	Aktivitas Siswa	Aktivitas guru	Aktivitas Siswa	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa
1.	Pembentukan kelompok	a. Guru memberikan apersepsi	a. Aktif bertanya jawab untuk mencari masalah	1	1	1	1
		b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	b. Merumuskan masalah	2	2	1	1
		c. Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok	c. Antusias membentuk kelompok	3	3	1	1
		d. Guru menjelaskan tugas yang akan dilakukan	d. Mengamati penjelasan guru tentang tugas yang akan dilakukan	4	4	1	1
		e. Guru menyediakan video contoh macam-macam gerakan	e. Mengamati video yang disediakan oleh guru	5	5	1	1
			f. Membuat kerangka kerja		6		1

No	Aspek	Indikator		Nomor Pernyataan		Jumlah	
		Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa	Aktivitas Guru	Aktivitas Siswa
2.	Pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak	a. Guru membagikan LKS untuk setiap kelompok	a. Mencari dan mengelola informasi untuk tugas proyek gerakan yang akan dilaksanakan	6	7	1	1
		b. Guru menjelaskan apa yang harus dilakukan siswa	b. Mengamati penjelasan guru tentang tugas gerakan siswa	7	8	1	1
		c. Guru meminta siswa untuk membuat rancangan yang akan dilakukan	c. Melakukan latihan awal sesuai kreativitas gerak siswa	8	9	1	1
		d. Guru membimbing siswa untuk menyusun jadwal latihan	d. melakukan latihan-latihan untuk menyelesaikan tugas	9	10	1	1
		e. Guru meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan yang mereka kreasikan.	e. Mempraktikkan hasil rancangan gerakan di lapangan	10	11	1	1
		f. Guru memantau perkembangan tugas yang dilakukan oleh siswa	f. Membuat laporan kegiatan rangkaian dalam bentuk tertulis	11	12	1	1
		g. Guru meminta siswa untuk mempraktekkan hasil tugas rancangan gerakan tersebut.		12		1	
JUMLAH						12	12

## I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kelanjutan dari tahap pengumpulan data dan pemeriksaan keabsahan data. Data pada penelitian ini adalah kretivitas gerak siswa dalam mencipta dan mengkombinasikan gerakan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani serta implementasi model pembelajaran eksplorasi gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, data jenis ini dapat dianalisis secara

kualitatif. Secara garis besar pemeriksaan data menurut Miles dan Hubberman (dalam Zuriyah, 2007:102).<sup>35</sup> Setelah data terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif untuk memperoleh data yang sesuai dengan fokus masalah, dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, adalah reduksi data, dimana peneliti mencoba memilahkan data yang relevan, penting, bermakna, dan data yang tidak berguna untuk menjelaskan tentang apa yang menjadi sasaran analisis. Langkah yang dilakukan adalah menyederhanakan dengan jalan membuat fokus, klasifikasi, dan abstraksi data kasar menjadi data yang bermakna untuk dianalisis.
- b. Tahap kedua, adalah sajian deskriptif tentang apa yang ditemukan dalam analisis, sajian deskriptif dapat diwujudkan dalam narasi, visual gambar, tabular dan lain sebagainya yang akan lebih memudahkan pembaca mengikutinya, alur sajiannya harus sistematis dan logis.
- c. Tahap ketiga, adalah penyimpulan atas apa yang disajikan. Kesimpulan merupakan intisari dari analisis yang memberikan pernyataan tentang dampak dari penelitian tindakan yang dilakukan maupun efektivitas proses pembelajaran.

---

<sup>35</sup> Nurul Zuriyah. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2007). hlm. 102

## J...Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Data dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif ini yaitu data secara deskriptif dan data yang berbentuk satuan waktu maupun angka nominal yang diperoleh siswa pada proses pembelajaran proyek rancangan gerakan dan permainan melalui penggunaan model pembelajaran eksplorasi gerak. Untuk menetapkan keabsahan (*trustworthiness*) data diperlukan teknik pemeriksaan . Pelaksanaan teknik pemeriksaaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmability*).

### 1. Derajat kepercayaan (*credibility*).

Kriterium ini berfungsi : pertama , melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemuanya dapat tercapai.Kedua, mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti.

### 2. Keteralihan (*Transferability*),

Keteralihan sebagai persoalan empiris bergantung pada kesamaan antara konteks pengirim dan penerima. Untuk melakukan pengalihan tersebut seorang peneliti mencari dan menggumpulkan kejadian

empiris tentang kesamaan konteks. Dengan demikian peneliti bertanggung jawab untuk menyediakan data deskriptif secukupnya jika ia ingin membuat keputusan tentang pengalihan tersebut. Untuk keperluan itu peneliti harus melakukan penelitian kecil untuk memastikan usaha verifikasi tersebut.

### 3. Kebergantungan

Konsep kebergantungan lebih luas dari pada realibilitas . hal tersebut disebabkan peninjauan yang dari segi bahwa konsep itu diperthitungkan segala-galanya yaitu yang ada pada realibilitas itu sendiri ditambah factor-faktor lainnya yang tersangkut.

### 4. Kriteria Kepastian (*confirmability*),

Objektivitas – subjektivitasnya sesuatu hal bergantung pada orang seorang, menurut Scriven(1971). Selain itu masih ada unsur kualitas yang melekat pada konsep objektivitas itu.<sup>36</sup> Hal itu digali dari pengertian bahwa jika sesuatu itu objek, berarti dapat dipercaya, faktual, dan dapat dipastikan. Subjektif berarti tidak dapat dipercaya, atau melenceng. Pengertian terakhir inilah yang dijadikan tumpuan pengalihan pengertian objektivitas-subjektivitas menjadi kepastian.

---

<sup>36</sup> Andik Siswanto.2010.*Kriteria dan Teknik Keabsahan Data*.Tersedia :  
[https://www.academia.edu/10779066/BAB\\_7\\_Kriteria\\_dan\\_Teknik\\_Pemeriksaan\\_Keabsahan\\_Data](https://www.academia.edu/10779066/BAB_7_Kriteria_dan_Teknik_Pemeriksaan_Keabsahan_Data) diakses pada 01 Juli 2015 pukul 12:23 WIB.

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN Sukapura 01 Pagi Jakarta Utara. Sebelum diadakan kegiatan pada siklus-siklus penelitian terlebih dulu diambil data kreativitas gerak siswa. Penelitian ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kreativitas gerak siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui model pembelajaran eksplorasi gerak. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Sesuai prosedur PTK, penyajian dilaksanakan penelitian dibagi dalam beberapa bagian yaitu perencanaan, pengamatan dan refleksi. Adapun deskripsi data hasil prapenelitian dan deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

#### **B. Temuan / Hasil Penelitian**

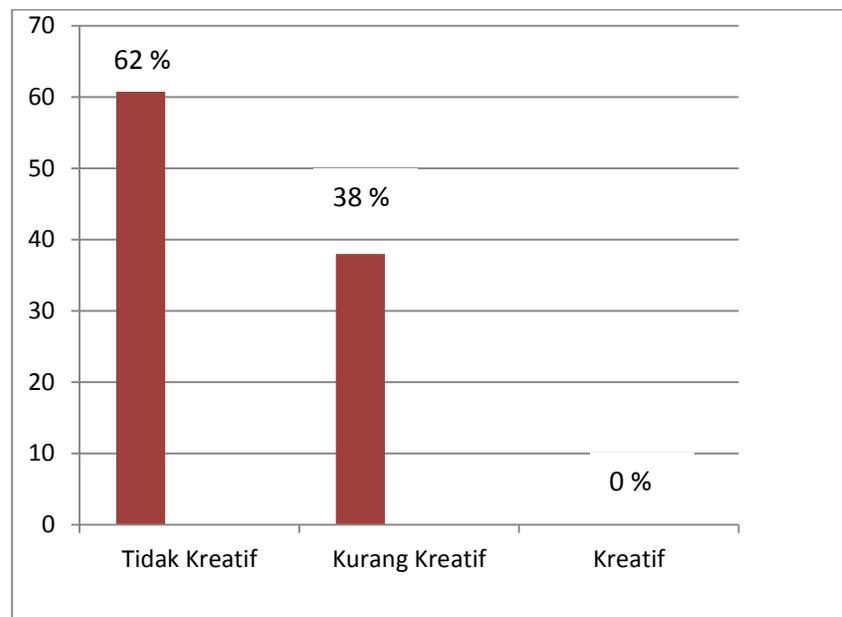
##### **1. Deskripsi Data Hasil Prapenelitian (Prasiklus)**

Berdasarkan hasil pengamatan kreativitas gerak pra-siklus siswa kelas IV A SDN Sukapura 01 Pagi tahun pelajaran 2015/2016. Siswa dengan jumlah 15 dari 39 siswa dinyatakan tidak kreatif dan 24 siswa

dinyatakan kurang kreatif, jika dalam presentase 38% dinyatakan tidak kreatif dan 62% dinyatakan kurang kreatif serta 0 % dinyatakan kreatif.

#### (1) Diagram Kreativitas Gerak Tes Awal

Berdasarkan data tersebut dapat dibuatkan diagram kreativitas gerak siswa seperti berikut ini.



Gambar 8. Diagram Kreativitas Gerak Tes Awal

## 2. Deskripsi Data Hasil Intervensi Tindakan (Setiap Siklus)

### A. Kegiatan Siklus I

#### a. Tahap Perencanaan

Penelitian dilakukan di kelas IV A. Kegiatan pada siklus pertama dilaksanakan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah penelitian : (1) peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran sebagai acuan dalam proses pembelajaran di

lapangan, (2) menyediakan media pembelajaran berupa seperangkat alat elektronik dan lagu, (3) lembar kerja siswa, (4) Kamera untuk mendokumentasikan kegiatan dan (5) instrumen pemantau tindakan.

Tabel 8.

Perencanaan Pembelajaran Siklus I

Pertemuan ke- Hari Tanggal	Kegiatan
<p>1 Jumat, 20 November 2015</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan dan menjelaskan tugas pertama yaitu rangkaian senam</li> <li>2. Memfasilitasi siswa merancang kegiatan</li> <li>3. Mengamati kreativitas siswa dalam merangkai gerakan senam</li> </ol>
<p>2 Jumat, 27 November 2015</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memfasilitasi siswa menampilkan kegiatan senam</li> <li>2. Mengamati kreativitas gerak siswa dalam menampilkan kegiatan senam</li> </ol>

**b. Tahap Pelaksanaan**

## **1) Siklus I Pertemuan I**

Pertemuan pertama pada siklus I dilaksanakan pada hari Jumat, 20 November 2015 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit. Pada pertemuan pertama hari jumat 20 November 2015 peneliti memulai kegiatan dengan membariskan siswa menjadi enam baris, berdoa mengabsen siswa dan melakukan apersepsi yaitu menanyakan tentang kegiatan senam dan lagu-lagu tentang senam.

Kegiatan pembelajaran dilanjutkan kegiatan pemanasan dengan berbaris melakukan gerakan sesuai dengan aba-aba peneliti. Setelah itu siswa sesuai dengan barisannya melakukan gerakan dengan kreasi mereka sendiri.

### **1. Kegiatan Awal**

- a) Berdoa
- b) Mengabsen kehadiran siswa
- c) Siswa dibariskan mejadi enam baris
- d) Melakukan pemanasan



Gambar 9. Siswa sedang melakukan gerakan “kupu-kupu terbang” pada kegiatan pemanasan.

## 2. Kegiatan Inti

- a) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- b) Siswa mengamati penjelasan peneliti tentang tugas eksplorasi gerakan yang akan dilakukan
- c) Siswa diberikan lembar kerja siswa untuk merancang gerakan
- d) Siswa bertanya jawab tentang tugas eksplorasi gerakan yang diberikan
- e) Siswa berdiskusi dengan kelompoknya masing-masing tentang rancangan gerakan senam yang akan dibuat.

Guru bersama-sama dengan siswa melakukan pemanasan, lalu siswa melakukan pemanasan dengan menirukan gerakan yang diinstruksikan oleh guru, selanjutnya siswa dibagi menjadi enam kelompok lalu bersama guru memasuki ruang kelas untuk menonton video tentang senam.

Siswa kembali ke lapangan dan guru membagikan lembar kerja untuk diisi oleh siswa. Siswa mendiskusikan rancangan gerakan senam. Setelah peneliti memberikan lembar kerja siswa, siswa menuliskan nama anggota kelompok, memilih lagu untuk senam, memilih alat yang akan dipakai oleh siswa dan menuliskan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Gerakan demi gerakan ditulis yang akan menjadi pedoman mereka untuk berlatih dan menghafal gerakan, selanjutnya siswa menyusun jadwal latihan dengan cara menyesuaikan pendapat dari semua anggota kelompok. Siswa melakukan latihan-latihan sesuai dengan jadwal, lalu pada pertemuan kedua di siklus I semua kelompok mempresentasikan tampilan senam mereka.



Gambar 10. Siswa secara berkelompok merancang gerakan senam.

### **3. Kegiatan Akhir**

- a) Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.
- b) Memberikan motivasi dan penguatan untuk melakukan latihan gerakan senam yang telah dirancang oleh siswa.

### **2) Siklus I Pertemuan 2**

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 27 November 2015 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit.

#### **1. Kegiatan Awal**

- a) Siswa bersama guru berdoa bersama-sama
- b) Guru mengabsen kehadiran siswa
- c) Siswa dibariskan mejadi enam baris
- d) Siswa melakukan pemanasan

#### **2. Kegiatan Inti**

- a) Guru menyiapkan media pembelajaran berupa lagu anak-anak.
- b) Siswa setiap kelompok menampilkan tugas pertama yaitu rangkaian senam

#### **3. Kegiatan Akhir**

- a) Guru bersama siswa berkumpul dan bertanya jawab tentang senam yang mereka tampilkan
- b) Guru bertanya perasaan siswa setelah melakukan senam.

### **c. Hasil Pengamatan**

Pengamatan dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan di lapangan oleh peneliti dengan panduan instrumen pemantau tindakan. Selain instrumen tindakan peneliti juga membuat catatan-catatan untuk mengevaluasi proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti. Untuk memperoleh data yang lengkap mengenai kegiatan, peneliti siswa dan observer mengamati pelaksanaan proses pembelajaran dan hal-hal lain yang mempengaruhi kegiatan dengan teliti.

Siswa terlihat masih pasif dalam mencari informasi, hal ini dikarenakan siswa baru pertama kalinya merancang sebuah rancangan gerakan senam. masih banyak siswa yang bertanya tentang nama gerakan yang akan mereka rangkai. Siswa terlihat pasif dan kurang antusias mencari ide dalam merancang gerakan. Siswa terlihat masih banyak bertanya dan bingung untuk merumuskan idenya. Siswa terlihat kurang antusias membentuk kelompok, mereka hanya memilih satu atau dua teman saja, tidak sesuai instruksi yang seharusnya 6-7 orang.

Masih banyak siswa yang tidak mengamati penjelasan guru. Untuk mengamati video, siswa cukup mengamati video yang disediakan oleh peneliti. Dilihat dari semua anggota kelompok, hanya satu atau dua siswa saja yang membuat kerangka kerja.

Siswa mencari informasi mengenai tugas yang akan dilaksanakan dengan cara menanyakan kepada guru. Siswa cukup mengamati

penjelasan peneliti tentang tugas yang diberikan. Siswa melakukan latihan awal, tetapi masih terlihat bingung bagaimana melakukannya. Siswa melakukan latihan sesuai jadwal yang dirancang. Semua kelompok mempresentasikan hasil kerjanya di lapangan. Siswa hanya menuliskan di lembar kerjanya tidak menulis laporan hasil kegiatan

**d. Refleksi**

Pada kegiatan siklus I yang dilaksanakan dua kali pertemuan ternyata belum optimal. Hal ini disebabkan kreativitas gerak siswa belum meningkat sesuai dengan target yang ditentukan yaitu sebesar 75% dari jumlah siswa. Penyebab masih kurangnya kreativitas gerak siswa dikarenakan belum optimalnya pembelajaran eksplorasi gerak. Kekurangan-kekurangan yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut : Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan pada pelaksanaan tindakan baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua dalam siklus I.

Tabel 9. Temuan yang Perlu Diperbaiki pada Siklus I

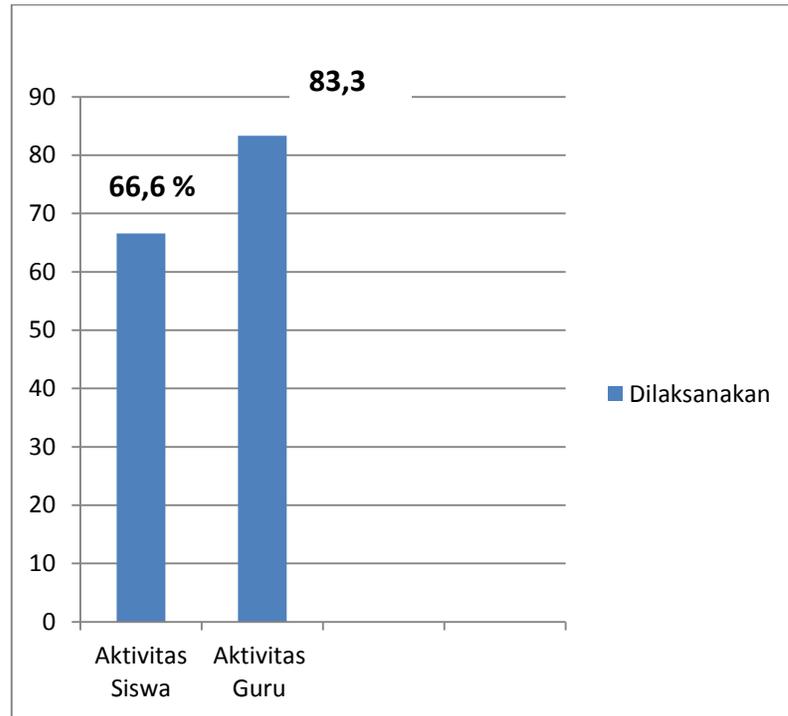
No.	Temuan Siklus	Rencana Perbaikan
	Siswa terlihat pasif dan kurang antusias mencari ide dalam merancang gerakan.	Peneliti harus lebih kreatif dan membuat suasana untuk memancing pertanyaan siswa.

	Temuan Siklus	Rencana Perbaikan
	<p>Siswa terlihat masih banyak bertanya dan bingung untuk merumuskan idenya.</p> <p>Siswa terlihat kurang antusias membentuk kelompok, mereka hanya memilih satu atau dua teman saja, tidak sesuai instruksi yang seharusnya 6-7 orang.</p> <p>Masih banyak siswa yang tidak mengamati penjelasan guru.</p> <p>Untuk mengamati video, siswa cukup mengamati video yang disediakan oleh peneliti.</p> <p>Dilihat dari semua anggota kelompok, hanya satu atau dua siswa saja yang membuat kerangka kerja.</p>	<p>Peneliti harus lebih jelas dan mudah dimengerti serta dipahami oleh siswa</p> <p>Peneliti membuat suasana yang menyenangkan agar siswa lebih antusias.</p> <p>Peneliti lebih memberikan arahan dan membuat siswa untuk tertarik, lebih mengemas penjelasannya dengan media yang menarik siswa untuk mengamati penjelasan.</p> <p>Peneliti mencari video yang lain</p> <p>Peneliti memberikan motivasi agar semua anggota kelompok Peneliti harus membangkitkan motivasi agar siswa mau bekerja sama.</p>

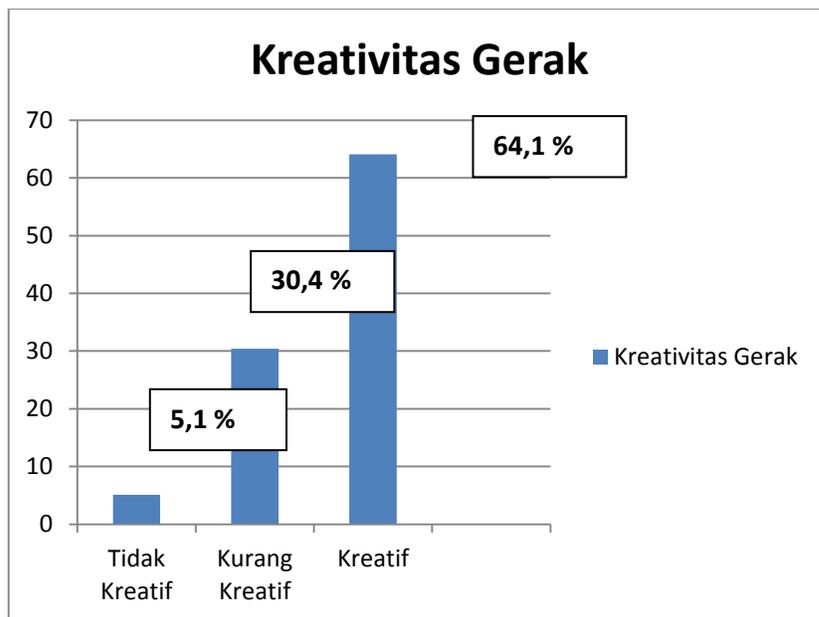
	Temuan Siklus	Pencana Perbaikan
	<p>Siswa mencari informasi mengenai tugas yang akan dilaksanakan dengan cara menanyakan kepada guru</p> <p>Siswa cukup mengamati penjelasan peneliti tentang tugas yang diberikan</p> <p>Siswa melakukan latihan awal, tetapi masih terlihat bingung bagaimana melakukannya.</p> <p>Siswa melakukan latihan sesuai jadwal yang dirancang</p> <p>Semua kelompok mempresentasikan hasil kerjanya di lapangan</p> <p>Siswa hanya menuliskan di lembar kerjanya tidak menulis laporan hasil kegiatan</p>	<p>Peneliti membantu sebagai fasilitator pencarian informasi, selebihnya siswa yang mengolah informasinya</p> <p>Peneliti mencari cara agar siswa benar-benar memahami tugas yang diberikan, dengan cara menanyakan kembali dan menanyakan rencana apa yang akan mereka buat.</p> <p>Peneliti mengarahkan bagaimana cara latihan mulai dari posisi berdiri sampai melakukan senam.</p> <p>Peneliti memonitor dan memberikan motivasi kepada siswa untuk berlatih di luar jam sekolah.</p> <p>Peneliti memberikan motivasi lagi terhadap siswa untuk tugas selanjutnya</p> <p>Peneliti memberikan format laporan sehingga siswa lebih memahami dalam penulisan laporan.</p>

Gerakan senam siswa cukup banyak, terlihat cukup lancar, terlihat bersemangat dan gerakannya pun sudah seirama dengan lagunya. Sebagian besar kelompok sudah terlihat hafal gerakan yang mereka rancang, mereka melakukan latihan-latihan tetapi masih ada beberapa orang yang terlihat masih kurang hafal gerakannya dan tidak serius dalam mempraktekkan tugas eksplorasi gerak. Siswa melakukan latihan dirumah salah satu anggota kelompok, ada dua kelompok yang sudah menggunakan alat untuk senam yaitu menggunakan pita. Siswa terlihat bersemangat dari mulai pemanasan. Banyak siswa dalam merangkai gerakan yang masih belum mengetahui nama gerakannya sehingga masih bertanya nama gerakan kepada guru.

Pada pemantau tindakan guru dan siswa pada siklus I baru mencapai 83,3% dan 66,6%. Data pengamatan kreativitas gerak siswa diperoleh 64,1 % dinyatakan kreatif, 30,4 % dinyatakan kurang kreatif dan 5,1% dinyatakan tidak kreatif sehingga belum memenuhi target yang ditetapkan, maka perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.



Gambar 11. Histogram Pelaksanaan Pemantau Tindakan pada Siklus I



Gambar 12. Histogram Kreativitas Gerak Siswa pada Siklus I

Pada siklus I ini terlihat antusias siswa yang sudah mulai muncul dibanding saat observasi pertama, siswa terlihat senang melakukan senam hal ini terlihat dari pengamatan langsung oleh peneliti yang lagu senam sedang diputar siswa sudah otomatis bergerak.

### **3. Kegiatan Siklus II**

#### **a. Tahap Perencanaan**

Mengacu pada kelemahan dan temuan dari hasil refleksi pada siklus I, maka peneliti memfokuskan pada hasil refleksi pada siklus pertama dengan perencanaan sebagai berikut :

Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siklus kedua, peneliti membuat perencanaan tindakan yang meliputi: (1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); (2) mempersiapkan media pembelajaran yang lebih meranik; (3) menyiapkan lembar format penilaian kreativitas gerak siswa; (4) menyiapkan instrumen pemantau tindakan; (5) memberikan motivasi dan suntikan semangat kepada siswa; (6) alat perekam data untuk mengambil gambar dan video kegiatan pembelajaran eksplorasi gerak.

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pertemuan pertama pada siklus kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 8 Januari 2016 sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada

hari Jumat, 15 Januari 2016 dengan alokasi waktu masing-masing 2 x 35 menit. Pada pertemuan pertama hari Jumat, 8 Januari 2016 peneliti memulai kegiatan dengan mengelompokan siswa sesuai dengan kelompoknya, berdoa, mengabsen kehadiran siswa dan melakukan apersepsi yaitu menanyakan kepada siswa mengenai latihan-latihan yang dilakukan dan menanyakan tentang gerakan yang akan mereka tampilkan pada siklus kedua ini.

Kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan pemanasan siswa secara berkelompok melakukan pemanasan dengan membuat lingkaran berkelompok dan satu-satu siswa di tengah lingkaran mencontohkan gerakan pemanasan kegiatan ini dilakukan agar siswa berfikir dan kreatif dalam bergerak karena tidak boleh sama dengan gerakan pemanasan yang sebelumnya. Setelah itu peneliti menginstruksikan kepada setiap siswa untuk menuliskan rangkaian gerak atletik secara individu.

Pada pertemuan kedua dalam siklus II pelaksanaan kegiatan sama dengan pertemuan pertama, tetapi pada pertemuan kedua peneliti mengambil nilai kreativitas gerak siswa,

### **1. Kegiatan Awal**

- a) Guru dan siswa berdoa bersama-sama
- b) Guru mengabsen kehadiran siswa
- c) Siswa dibariskan mejadi enam baris

d) Siswa melakukan pemanasan



Gambar 13. Siswa sedang melakukan gerakan kreasi sendiri pada kegiatan pemanasan.

## 2. Kegiatan Inti

- a) Siswa diinstruksikan untuk duduk
- b) Siswa mengamati penjelasan peneliti tentang tugas eksplorasi gerakan yang akan dilakukan
- c) Siswa diberikan lembar kerja siswa untuk merancang gerakan
- d) Siswa bertanya jawab tentang tugas gerakan yang diberikan
- e) Siswa menuliskan rangkaian gerak mereka masing-masing
- f) Siswa menampilkan hasil rangkaian gerak mereka secara individu

Siswa diberikan lembar kerja secara individu. Siswa menyimak penjelasan guru tentang tugas yang akan dilaksanakan. Tugas ini

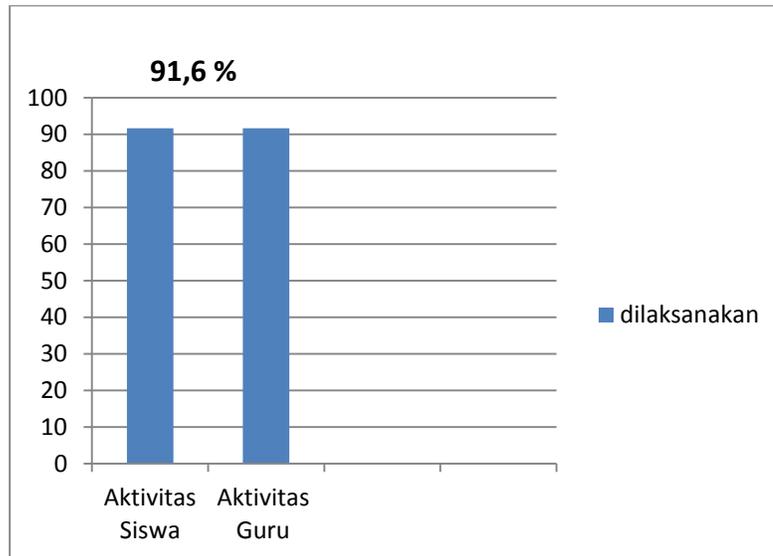
merupakan kegiatan dimana rangkaian gerak menjadi sebuah produk dari siswa secara individu. Setelah menyimak penjelasan dari guru mengenai gerak atletik, siswa menuliskan data diri dan gerak atletik apa saja yang akan siswa tampilkan, setelah menulis rangkaian gerak siswa berlatih untuk menghafalkan rangkaian gerak. Pada pertemuan kedua di siklus II siswa menampilkan rangkaian gerak atletik secara individu.

### **3. Kegiatan Akhir**

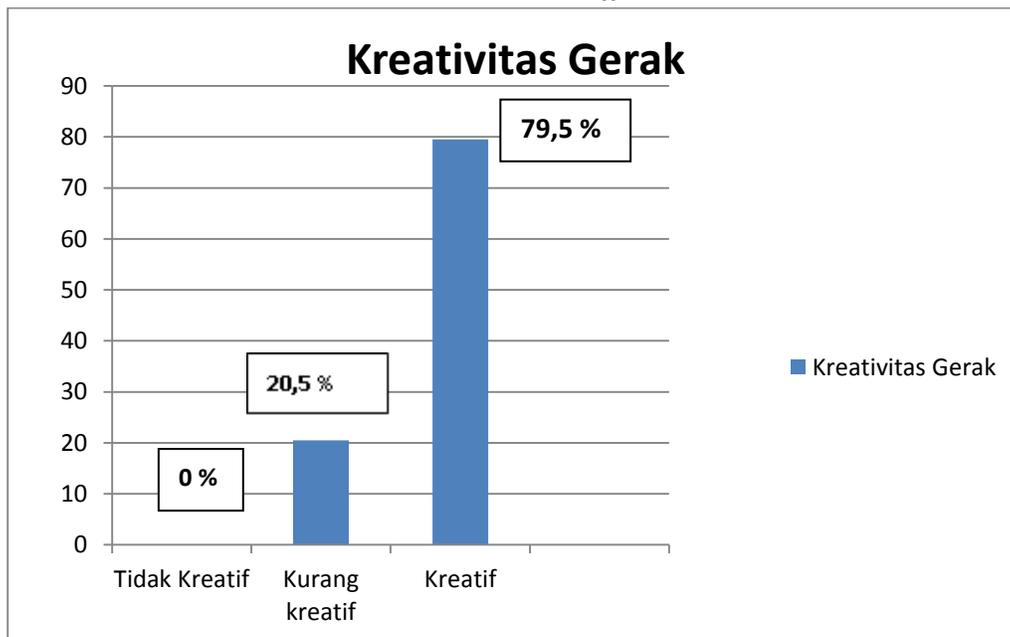
- a) Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b) Memberikan motivasi dan penguatan untuk melakukan latihan gerakan senam yang telah dirancang oleh siswa.
- c. Hasil Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan di lapangan oleh peneliti dengan panduan instrumen pemantau tindakan. Dalam siklus II ini siswa sudah mulai mencari informasi mengenai tugas yang akan dilaksanakan dengan banyak bertanya, siswa cukup mengamati penjelasan peneliti tentang tugas yang diberikan, siswa melakukan latihan awal di siklus II, tetapi masih terlihat beberapa siswa yang tidak melakukan latihan. Siswa melakukan latihan di luar jam sekolah yaitu pada waktu pulang sekolah.

Semua siswa dapat mempresentasikan tugasnya. Siswa hanya menuliskan di lembar kerjanya tidak menulis laporan hasil kegiatan.



Gambar 14. Histogram Pelaksanaan Pantauan Tindakan pada Siklus II



Gambar 15. Histogram Kreativitas Gerak Siswa pada Siklus II

Berdasarkan hasil pengamatan kreativitas gerak siswa diperoleh 79,5 % dinyatakan kreatif, 20,5 % dinyatakan kurang kreatif dan 0% dinyatakan tidak kreatif.

#### **d. Refleksi**

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan pada pelaksanaan tindakan baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua dalam siklus II diantaranya, ketercapaian proses pembelajaran eksplorasi gerak ini mencapai 91,6 %. Siswa terlihat sudah antusias dalam melaksanakan eksplorasi gerak, sudah bisa menuliskan rancangan gerak secara individu. Siswa terlihat senang melakukan gerakan hal ini dibuktikan dengan siswa mengajak untuk merangkai gerakan kembali dan memberikan ide barunya untuk bergerak.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari 39 siswa kelas IV A SDN Sukapura 01 Pagi Cilincing Jakarta Utara dalam dua siklus penelitian. Data yang diperoleh ada dua yaitu data kreativitas gerak siswa dan data pemantau tindakan guru dan siswa dengan model pembelajaran eksplorasi gerak.

Untuk data kreativitas gerak siswa diperoleh dengan mengisi lembar pengamatan yang dilakukan peneliti pada saat pembelajaran berlangsung dengan ditentukan skor melalui rubrik penilaian.

Adapun cara dan hasil perhitungannya sebagai berikut :

$$S = \frac{SS}{sm} \times 100 \%$$

Keterangan :

S = Pencapaian

Ss = Jumlah kriteria yang diperoleh dalam kelas

Sm = Jumlah siswa

Kriteria kreativitas gerak siswa dan pembelajaran :

Rentang 1-4 Tidak Kreatif, 5-8 Kurang Kreatif, 9-12 Kreatif

$$\frac{2}{39} \times 100 \% = 5,1 \% \quad \frac{12}{39} \times 100 \% = 30,8 \% \quad \frac{25}{39} \times 100 \% = 64,1 \%$$

Berdasarkan hasil pengamatan kreativitas gerak siswa diperoleh 64,1 % dinyatakan kreatif, 30,8 % dinyatakan kurang kreatif dan 5,1% dinyatakan tidak kreatif.

Pada siklus II perolehan presentase kreativitas gerak siswa sebagai berikut :

Kriteria kreativitas gerak siswa dan pembelajaran :

Rentang 1-4 Tidak Kreatif, 5-8 Kurang Kreatif, 9-12 Kreatif

$$\frac{8}{39} \times 100 \% = 20,5 \% \quad \frac{31}{39} \times 100 \% = 79,5 \%$$

Berdasarkan hasil pengamatan kreativitas gerak siswa diperoleh 79,5 % dinyatakan kreatif, 20,5 % dinyatakan kurang kreatif dan 0% dinyatakan tidak kreatif.

Pada siklus I pemantau tindakan dalam pembelajaran eksplorasi gerak kegiatan masih didominasi oleh guru. Banyak siswa dalam merangkai gerakan yang masih belum mengetahui nama gerakannya sehingga masih bertanya nama gerakan kepada guru, tidak menyeluruh dalam membimbing siswa.

Berikut rumusan hasil pemantau tindakan guru dan siswa :

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor perolehan}} \times 100\%$$

Pada Siklus I :

$$\text{Presentase Guru} = \frac{10}{12} \times 100\% = 83,3 \%$$

$$\text{Presentase Siswa} = \frac{8}{12} \times 100\% = 66,6 \%$$

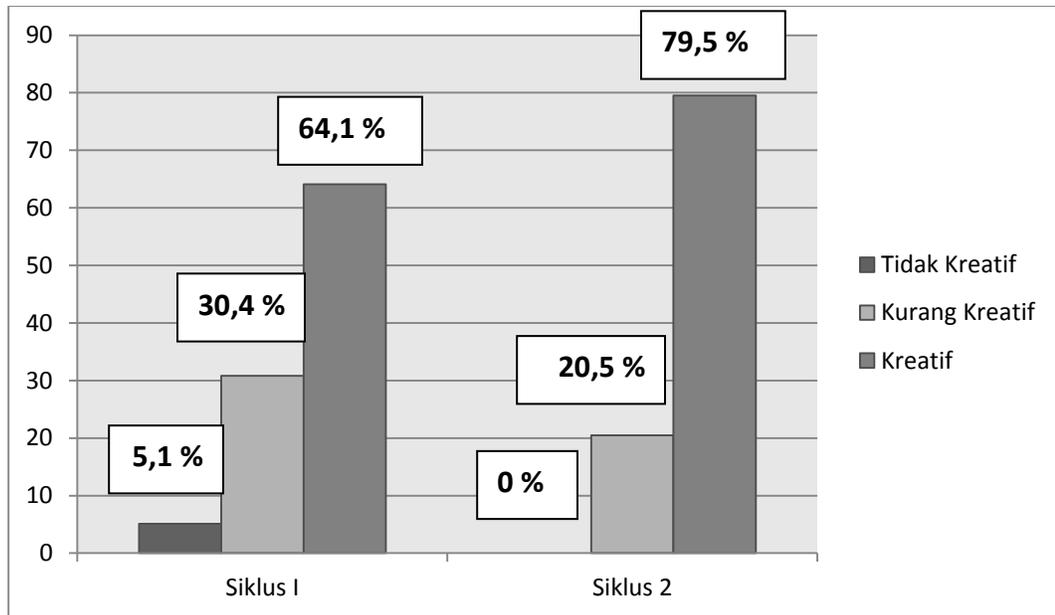
Pada Siklus II :

$$\text{Presentase Guru} = \frac{11}{12} \times 100\% = 91,6\%$$

$$\text{Presentase Siswa} = \frac{11}{12} \times 100\% = 91,6 \%$$

Tabel 10  
Hasil Analisis Kreativitas Gerak Siswa Siklus I dan II

No	Data	Presentase
1	Siklus I	64,1 %
2	Siklus II	79,5 %
	Kenaikan	15,4 %

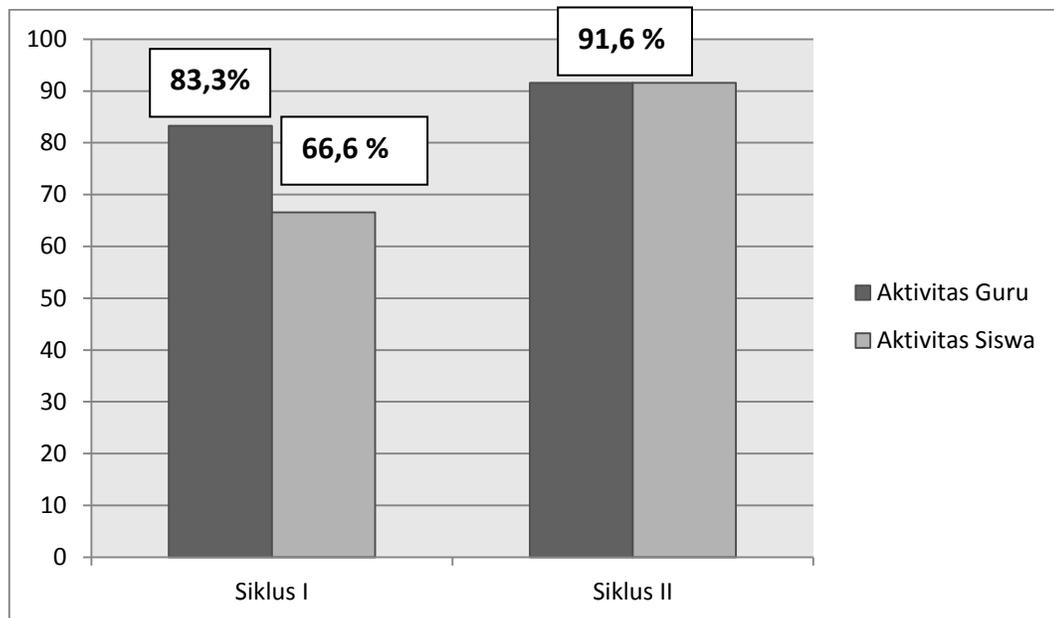


Gambar 16. Histogram Presentase Kreativitas Gerak Siswa pada Siklus I dan II

Tabel 11

Hasil Analisis Data Instrumen Guru dan Siswa Pemantau Tindakan Siklus I dan II

No	Data	Presentase	
		Guru	Siswa
1	Siklus I	83,3 %	66,6 %
2	Siklus II	91,6 %	91,6 %
	Kenaikan	8,3%	25 %



Gambar 17. Histogram Presentase Aktivitas Guru dan Siswa dalam Instrumen Pantauan Tindakan

### C. Interpretasi Hasil Analisis

Berdasarkan hasil analisis data sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, ada sejumlah temuan antara lain sebagai berikut :

1. Penerapan model pembelajaran eksplorasi gerak ini meningkatkan kreativitas gerak siswa. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat diinformasikan yakni adanya peningkatan kreativitas gerak siswa yaitu sebesar 15,4 %.
2. Peningkatan skor pelaksanaan pembelajaran eksplorasi gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani dari siklus I (66,6% dan 83,3%) sampai siklus II (91,6%) dan penilaian kreativitas gerak

siswa siklus I 64,1 % dan pada siklus II 79,5%. Hal ini berarti telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan untuk hasil penelitian sebesar 75% untuk kreativitas gerak siswa dan penerapan pembelajaran eksplorasi gerak sebesar 90%.

3. Berdasarkan analisis data kualitatif kreativitas gerak siswa yang mulanya siswa terlihat tidak paham dan tidak antusias dalam bergerak, dengan menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak siswa dituntut untuk membuat kegiatan merangkai dan mengeksplor gerakan, siswa dituntut merancang gerakan, latihan sampai mempraktekan rangkaian gerakan. Setelah dilaksanakannya model pembelajaran eksplorasi gerak pada siklus I siswa menjadi lebih kreatif dalam bergerak dan cenderung otomatis bergerak jika sudah mendengar sebuah lagu. Pada siklus II siswa dituntut untuk merancang gerakan atletik secara individu dan gerakannya harus berbeda dengan siswa yang lainnya, disini jelas terlihat kreativitas gerak siswa meningkat karena selalu ada yang berbeda gerakannya setiap anak.

Dengan demikian dapat dinyatakan penggunaan model pembelajaran eksplorasi gerak dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran jasmani. Oleh karena itu, dapat disimpulkan

penelitian ini dianggap berhasil berdasarkan peningkatan yang terjadi pada siklus I dan II.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tak luput dari keterbatasan antara lain :

1. Kurangnya minat siswa untuk melaksanakan tugas, sehingga peneliti butuh ekstra untuk memotivasi siswa agar melaksanakan tugasnya. Terlebih tugas ini mengharuskan siswa untuk berlatih agar tujuan pembelajaran bisa tercapai.
2. Jauhnya jarak sekolah dengan domisili peneliti. Jauhnya jarak menjadi batas dikarenakan peneliti tidak bisa melihat langsung para siswa yang berlatih sehingga peneliti memonitor berjalannya tugas hanya berkomunikasi melalui telepon seluler.
3. Media untuk siswa berlatih dirumah. Peneliti menyediakan satu kaset kepada setiap kelompok untuk berlatih dirumah masing-masing.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa seharusnya guru guru menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak yang menjadikan siswa lebih berkreaitivitas terutama berkreaitivitas dalam gerak. Oleh karena itu model pembelajaran eksplorasi gerak merupakan salah satu model pembelajaran yang cocok dan efektif digunakan untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan model pembelajaran eksplorasi gerak ini melibatkan siswa secara langsung untuk membuat sebuah kegiatan mengeksploar gerakan, dimana kegiatan tersebut dirancang sendiri oleh siswa. Siswa dapat menciptakan gerakan, menyusun jadwal latihan, mempraktekkan gerakannya serta siswa dapat mengeluarkan suatu ide gerakan yang tidak pernah terfikirkan oleh temannya.

Adapun langkah-langkah dalam penggunaan model pembelajaran eksplorasi gerak yaitu 1) pemberian konsep, 2) mendesain perencanaan gerakan , 3) menyusun jadwal, 4) memonitor siswa 5) mempraktekkan hasil eksplorasi gerak, 6) mengevaluasi pengalaman. Dengan demikian pembelajaran jasmani menggunakan

model pembelajaran eksplorasi gerak, siswa dapat meningkatkan kreativitas geraknya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa selama kegiatan belajar mengajar siswa tampak antusias, terlihat senang dalam pembelajaran dan terlihat aktif merancang dan mengeksplor rangkaian gerakan serta terlihat pula timbul kreativitas gerak siswa dalam penampilan gerakan.

Pada siklus I variabel kreativitas gerak siswa skor terendah yaitu 4 dan skor tertinggi yaitu 11 yang artinya terdapat satu orang yang dinyatakan tidak kreatif, tujuh belas orang dinyatakan kurang kreatif dan dua puluh siswa dinyatakan kreatif dengan presentase 64,1 % dinyatakan kreatif, 30,4 % dinyatakan kurang kreatif dan 5,1% dinyatakan tidak kreatif yang ditargetkan 75 % siswa dinyatakan kreatif. Variabel kreativitas gerak siswa pada siklus II menunjukkan peningkatan dilihat dari presentase Berdasarkan hasil pengamatan kreativitas gerak siswa diperoleh 79,5 % dinyatakan kreatif, 20,5 % dinyatakan kurang kreatif dan 0% dinyatakan tidak kreatif. Variabel kreativitas gerak siswa mencapai peningkatan sejumlah 15,4% dari siklus I ke siklus II.

Dengan demikian penerapan model pembelajaran eksplorasi gerak ini berdampak pada peningkatan kreativitas gerak siswa. Hal ini

disadari peneliti melakukan refleksi dan diskusi pada pelaksanaan siklus I dan II.

## **B. Implikasi**

Pelaksanaan pembelajaran eksplorasi gerak sangat mendukung untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa. Kreativitas gerak ini berupa gerak yang diciptakan, dikombinasikan dan divariasikan sendiri oleh siswa. Kreativitas gerak adalah sesuatu yang diperoleh setelah melakukan kegiatan belajar dan menjadi indikator keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kreativitas gerak yang diharapkan yaitu kemampuan secara utuh yang mencakup aspek pengetahuan, pemahaman, aplikasi dan kreasi. Dalam hal ini kreativitas gerak siswa merupakan perubahan berupa kemampuan siswa untuk mencipta, mengkombinasikan dan memvariasikan suatu gerakan. Penerapan pembelajaran eksplorasi gerak ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kreativitas gerak. Kegiatan pembelajaran dengan eksplorasi gerak dapat membuat siswa berfikir lebih tinggi, berkreasi, kesenangan, rasa memiliki, kerjasama dan kedisiplinan.

Implikasi terhadap perolehan presentase kreativitas gerak dalam pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran eksplorasi gerak mampu mendorong pola pikir, semangat, keaktifan, antusias, kreativitas serta ketercapaian kurikulum belajar.

Adapun implikasi yang diharapkan dari penelitian tindakan kelas ini antara lain :

1. Siswa dapat meningkatkan kreativitas gerak mereka yang akan menjadi bekal siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya.
2. Untuk memiliki kreativitas gerak dapat diterapkan dengan penerapan model pembelajaran eksplorasi gerak.
3. Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu meningkatkan kemampuan dirinya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang kreatif, inovatif dan efektif sekaligus membangun siswa untuk menciptakan, mengkombinasikan dan memvariasikan gerakan. Salah satu kegiatan yang memenuhi kriteria tersebut yaitu melalui penerapan model pembelajaran eksplorasi gerak.
4. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang pembelajaran yang akan sangat membantu berjalannya kegiatan secara maksimal.

### **C. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan dan implikasi penelitian, ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti.

Adapun saran-saran yang ingin disampaikan peneliti sebagai berikut:

1. Model pembelajaran eksplorasi gerak sebagai salah satu model pembelajaran merupakan model pembelajaran yang tepat untuk diterapkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
2. Untuk dapat meningkatkan kreativitas gerak siswa sudah seharusnya guru mencari dan menerapkan suatu model pembelajaran yang menunjang hal itu, selain itu guru harus selalu membangkitkan motivasi siswa untuk terus berkreasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajim, Nanang. *Gerak Dasar Lokomotor Nonlokomotor dan Manipulasi*. Tersedia : <http://www.mikirbae.com/2015/05/gerak-dasar-lokomotor-nonlokomotor-dan.html> 2015. Diakses pada 26 September 2015 pukul 06:35 WIB.
- Aqib, Zainal. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya, 2003.
- Arikunto, Suharsimi. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Cholik, Toho M. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 1997.
- E. Mulyasa. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Fadilah Amin, Banzuri. *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melempar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iii Di Sdn Kamal 02 Pagi Jakarta Barat*. Jurnal Ilmiah PGSD Vol.V No.1 April 2013. Diakses pada 26 September 2015 pukul 06:02 WIB.
- Farhurohman, Oman. *Pengaruh Metode dan Efikasi Diri terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Kabupaten Padeglang*. Jakarta. Tesis Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, 2014.
- Health Kompas, Artikel Kesehatan. *Olahraga Rutin Mendorong Seseorang Untuk Berpikir Lebih Kreatif*. Tersedia : <http://www.artikelkesehatan99.com/ingin-berpikir-lebih-kreatif-berolahragalah-secara-rutin/> 2013. Diakses pada 26 Sep. 2015 pukul 12:17 WIB.

- Husdarta, H.J.S. *Manajemen Pendidikan Jasmani*.(Bandung.Penerbit Alfabeta), 2011.
- Mahendra, Agus. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas, 2001.
- M, Purnamawati. Pembelajaran IPA Terpadu Mengembangkan KreativitasGuru.(Online).Tersedia :  
<http://sumbar.kemenag.go.id/file/file/ArtikelWidyaiswara/gzrq1409543496.pdf>, 2011. Diakses pada 02 Juni 2015 pukul 20:20 WIB.
- Mithayani.*Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani*.Tersedia:  
<https://mithayani.wordpress.com/2012/06/05/gerak-dasar-dalam-pendidikan-jasmani/> 2012. Diakses pada 19 Oktober 2015 pukul 20:04 WIB
- Munandar, Utami. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004.
- Munandar, Utami. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta : PT Rineka Cipta, 2009.
- Nurhayati, Eti. *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta : Pustaka belajar, 2011
- Saputra, M Yudha. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas.2001
- Siswanto, Andik. *Kriteria dan Teknik Keabsahan Data*.Tersedia :  
[https://www.academia.edu/10779066/BAB\\_7\\_Kriteria\\_dan\\_Teknik\\_Pemeriksaan\\_Keabsahan\\_Data](https://www.academia.edu/10779066/BAB_7_Kriteria_dan_Teknik_Pemeriksaan_Keabsahan_Data) diakses pada 01 Juli 2015 pukul 12:23 WIB.
- Sudrajat, Akhmad. *Penelitian Tindakan Kelas part II*.Tersedia :  
<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/21/penelitian-tindakan-kelas-part-ii/> .2008. Diakses pada 01 Juli 2015pukul 06:23 WIB
- Sukarna, H.T. *Senam Ritmik*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas, 2001.

Supriatna, Yayat, dkk. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Dian Rakyat. 2010.

Suwarso, Eso. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Depok: Arya Duta.2011

Wena, Made. *Strategi Pembeajaran Inovatif Kontemporer*.Jakarta: Bumi Aksara, 2011.

Zuriah, Nurul. *Metodeogi Penellitian Sosial dan Pendidikan*.Jakarta: Bumi Aksaara, 2007.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN Sukapura 01 Pagi</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 ( Empat )/ I ( Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

- Standar Kompetensi** : 5. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** : 5.1 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam kesegaran jasmani dengan baik
- Dengan instruksi dari guru, siswa dapat merancang gerakan-gerakan ritmik sesuai kreasi mereka dengan baik
- Dengan merancang gerakan-gerakan sendiri, siswa dapat melatih kreativitas gerak dengan baik

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kreatif ( *creativity* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Senam gerak ritmik

**C. Metode Pembelajaran:**

- Pembelajaran Eksplorasi Gerak

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

Pertemuan 1 dan 2

- Kegiatan Awal :
  - Siswa dibariskan menjadi enam barisan
  - Berdoa sebelum memulai kegiatan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
  - Siswa melakukan gerakan pemanasan individu yaitu dengan melakukan gerakan sesuai dengan instruksi guru
- Kegiatan Inti:
  - **Eksplorasi**  
Dalam kegiatan eksplorasi :
    - ☞ Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok
    - ☞ Siswa mengamati video gerakan ritmik
    - ☞ Guru melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
    - ☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tugas yang akan diberikan
    - ☞ Guru memfasilitasi siswa melakukan kegiatan di lapangan.
  - **Elaborasi**  
Dalam kegiatan elaborasi :
    - ☞ Siswa diberikan LKS untuk merancang gerakan senam
    - ☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang LKS yang telah dibagikan
    - ☞ Siswa secara berkelompok melakukan pemanasan pola gerak senam kesegaran jasmani dengan lancar
    - ☞ Setiap kelompok untuk melakukan latihan gerakan senam ritmik
    - ☞ Siswa melakukan gerakan rangkaian senam ritmik dengan aba-aba hitungan bersamaan atau dengan kelompok
    - ☞ Siswa bersama guru menyusun jadwal latihan rangkaian gerak ritmik yang sudah dibuat oleh siswa

☞ Guru memantau siswa yang berlatih di lapangan.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab dan memberikan penguatan

☞ Siswa mengeluarkan pendapatnya tentang kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

– Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

– Siswa mengeluarkan pendapatnya tentang gerakan senam ritmik

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 4
- Speaker
- Radio
- Casete/File Lagu
- Lapangan
- Pluit

**F. Penilaian**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengamatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tes Keterampilan</li> <li>- Tugas</li> </ul>

....., .....**20** ...

**Guru Penjas**

**Praktikan**

.....  
**NIP.**

.....  
**NRM.**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN Sukapura 01 Pagi</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 ( Empat )/ I ( Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi** : 5. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar** : 5. 1 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika

**G. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam kesegaran jasmani dengan baik
- Dengan merancang gerakan-gerakan sendiri, siswa dapat melatih kreativitas gerak dengan baik
- Dengan menampilkan kreasi gerakan senam, siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Kreatif ( *creativity* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

## H. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam gerak ritmik

## I. Metode Pembelajaran:

- Pembelajaran Eksplorasi Gerak

## J. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan 2

- Kegiatan Awal :
  - Siswa dibariskan menjadi enam barisan
  - Berdoa sebelum memulai kegiatan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Siswa melakukan gerakan pemanasan individu yaitu dengan melakukan gerakan sesuai dengan instruksi guru
  - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
  - **Eksplorasi**  
Dalam kegiatan eksplorasi :
    - ☞ Guru melakukan tanya jawab tentang kesiapan siswa untuk menampilkan proyek senam
    - ☞ Guru menyiapkan lagu, kamera dan menyiapkan siswa untuk menampilkan kegiatan senam
  - **Elaborasi**  
Dalam kegiatan elaborasi :
    - ☞ Siswa melakukan gerakan rangkaian senam ritmik dengan aba-aba hitungan bersamaan atau dengan kelompok
    - ☞ Guru memfasilitasi siswa dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif
    - ☞ Siswa mempresentasikan hasil kerja rangkaian gerakan-gerakan sesuai kelompok
    - ☞ Siswa mempraktekan kegiatan senam yang mereka rangkai.
    - ☞ Siswa membuat laporan hasil kerja.
  - **Konfirmasi**  
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
    - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang dirasakan oleh siswa
    - ☞ Siswa mengeluarkan pendapatnya tentang kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan
    - ☞ Siswa menyebutkan kesimpulan selama kegiatan dilakukan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa dan guru bertanya jawab tentang kesan setelah mempraktekan gerakan senam

**K. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 4
- Speaker
- Radio
- Casete/File Lagu
- Lapangan
- Pluit

**L. Penilaian:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pola gerak senam sesuai dengan kreasi siswa dengan lancar, luwes dan terperinci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tes Praktek</li> <li>- Pengamatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tes Ketrampilan</li> <li>- Tugas</li> </ul>

....., .....20 ...

**Guru PJOK**

**Praktikan**

.....  
**NIP.**

.....  
**NRM.**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN Sukapura 01 Pagi</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 ( Empat )/ II (Dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>
<b>Standar Kompetensi</b>	<b>: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya</b>
<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi, lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</b>

**M. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar atletik dengan baik
- Dengan instruksi dari guru, siswa dapat merancang gerak dasar atletik sesuai kreasi mereka dengan baik
- Dengan merancang gerakan-gerakan sendiri, siswa dapat melatih kreativitas gerak dengan baik

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kreatif ( *creativity* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

#### **N. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Gerak Dasar Atletik

#### **O. Metode Pembelajaran:**

- Pembelajaran Eksplorasi Gerak
- Praktek

#### **P. Langkah-langkah Pembelajaran**

##### Pertemuan 1

- Kegiatan Awal :
  - Siswa dibariskan menjadi enam barisan
  - Berdoa sebelum memulai kegiatan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu dengan kegiatan perlombaan
  - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
  - ***Eksplorasi***  
Dalam kegiatan eksplorasi :
    - ☞ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
    - ☞ Guru mencontohkan gerakan atletik
    - ☞ Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
    - ☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tugas yang akan diberikan
  - ***Elaborasi***  
Dalam kegiatan elaborasi :
    - ☞ Siswa diberikan LKS untuk merancang gerakan
    - ☞ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang LKS yang telah dibagikan
    - ☞ Siswa melakukan pemanasan pola gerak atletiknya seperti lari, lompat dan loncat
    - ☞ Setiap siswa diberi waktu untuk melakukan latihan gerakan atletiknya
    - ☞ Siswa melakukan rancangan gerakan atletiknya
    - ☞ Guru memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
    - ☞ Guru memfasilitasi peserta didik untuk berlatih di lapangan untuk meningkatkan kreativitas gerak siswa;
    - ☞ Guru memantau perkembangan rangkaian gerakan siswa

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan
- ☞ Siswa mengeluarkan pendapatnya tentang kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan
- ☞ Siswa menyebutkan kesimpulan selama kegiatan dilakukan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

**Q. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit

**R. Penilaian:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkaian gerakan atletik</li> <li>• Melakukan pola gerak altetik dengan baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tes Praktek</li> <li>- Pengamatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tugas</li> </ul>

**Guru Penjas**

....., .....20 ...

**Praktikan**

.....  
NIP.

.....  
NRM.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN Sukapura 01 Pagi</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 ( Empat )/ II (Dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi** : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar** : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi, lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

**S. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar atletik dengan baik
- Dengan instruksi dari guru, siswa dapat merancang gerak dasar atletik sesuai kreasi mereka dengan baik
- Dengan menampilkan proyek rangkaian gerak atletik, siswa mampu meningkatkan kreativitas gerak dengan baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Kreatif ( *creativity* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## T. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Gerak Dasar Atletik

## U. Metode Pembelajaran:

- Pembelajaran Eksplorasi Gerak
- Demonstrasi
- Praktek

## V. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan 1

- Kegiatan Awal :
  - Siswa dibariskan menjadi enam barisan
  - Berdoa sebelum memulai kegiatan
  - Mengecek kehadiran siswa
  - Siswa melakukan gerakan pemanasan yaitu dengan membuat lingkaran tiap kelompok dan setiap orang bergantian mencontohkan gerakan senam kepada siswa lain
  - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
  - **Eksplorasi**  
Dalam kegiatan eksplorasi :
    - ☞ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
    - ☞ Guru menanyakan kesiapan penampilan rangkaian gerak atletik siswa
  - **Elaborasi**  
Dalam kegiatan elaborasi :
    - ☞ Guru menyiapkan kamera untuk merekam penampilan siswa.
    - ☞ Siswa secara individu menampilkan rangkaian gerak atletik mereka.
  - **Konfirmasi**  
Dalam kegiatan konfirmasi :
    - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
    - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan
    - ☞ Siswa mengeluarkan pendapatnya tentang kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan
    - ☞ Siswa menyebutkan kesimpulan selama kegiatan dilakukan
- **Kegiatan Penutup**  
Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

**W. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Pluit

**X. Penilaian:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat rangkaian gerakan atletik</li> <li>• Melakukan pola gerak atletik dengan baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tes Praktek</li> <li>- Pengamatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tugas</li> </ul>

**Guru Penjas**

....., .....20 ...

**Praktikan**

.....  
NIP.

.....  
NRM.

### Instrumen Penilaian Kreativitas Gerak Siswa

No	Aspek	Skor		
		3	2	1
1	Keaslian			
2	Kelancaran			
3	Keluwesannya			
4	Keterperincian			
Jumlah				

### Rentang Kategori Kreativitas Gerak Siswa

No.	Rentang Skor	Kategori
1	1 - 4	Tidak Kreatif
2	5 - 8	Kurang Kreatif
3	9 - 12	Kreatif

### Rubrik Kreativitas Gerak Siswa

Kriteria	Sangat Asli	Cukup asli	Tidak Asli
	3	2	1
Keaslian	Siswa mampu membuat rangkaian gerak dengan variasi yang berbeda-beda , terlihat cepat dan yakin mengerjakan rangkaian gerak ide gerakan timbul dengan sendirinya dari masing-masing siswa dan menunjukkan gerakan yang baru dan sesuai ide kreatif siswa	Siswa dalam membuat rangkaian gerak menuliskan beberapa variasi, tetapi masih bertanya kepada guru gerakan lainnya dan menunjukkan gerakan yang sesuai dengan yang mereka rangkai	Siswa dalam membuat rangkaian gerakan tidak dapat menuliskan gerakan apa yang mau mereka tampilkan.
Kriteria	Sangat Lancar	Cukup Lancar	Tidak Lancar
	3	2	1
Kelancaran	Siswa menunjukkan semua gerakan yang sangat baik dan lancar, tidak melihat gerakan teman, terlihat percaya diri dengan gerakannya dan tidak ragu-ragu dalam bergerak serta terlihat hafal gerakan yang dilakukannya	Siswa menunjukkan gerakan dengan cukup lancar, terlihat percaya diri tetapi terlihat kurang hafal dengan gerakannya sesuai rangkaian dan masih melihat teman	Siswa menunjukkan gerakan dengan tidak lancar dan ragu-ragu
Kriteria	Sangat Luwes	Cukup Luwes	Tidak Luwes
	3	2	1
Keluwesan	Siswa menunjukkan gerakan yang luwes, terlihat yakin dengan gerakannya dan terlihat semangat serta tidak ragu-ragu	Siswa menunjukkan gerakan yang kurang luwes dengan gerakan yang terlihat kurang bersemangat, lesu dan agak ragu-ragu	Siswa menunjukkan gerakan yang tidak luwes, terlihat tidak kompak dengan kelompoknya dan terlihat tidak antusias melakukan gerak atletik

Kriteria	Sangat Terperinci	Cukup terperinci	Tidak Terperinci
	3	2	1
Keterperincian	Siswa menunjukkan gerakan yang sangat teratur dan sesuai dengan urutan dalam rangkaian gerak mereka	Siswa menunjukkan gerakan yang kurang teratur dan kurang sesuai dengan urutan dalam rangkaian gerak	Siswa menunjukkan gerakan yang tidak teratur dan tidak sesuai dengan urutan dalam rangkaian gerak

## Instrumen Pelaksanaan Pantauan Tindakan

Kegiatan Guru :

Kegiatan	Indikator	Terlihat	Tidak Terlihat
1. Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan apersepsi</li><li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>3. Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok</li><li>4. Guru menjelaskan tugas yang akan dilakukan</li><li>5. Guru menyediakan video contoh macam-macam gerakan</li></ol>		
2. Kegiatan Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Guru membagikan LKS untuk setiap kelompok</li><li>7. Guru menjelaskan apa yang harus dilakukan siswa</li><li>8. Guru meminta siswa untuk membuat rancangan yang akan dilakukan</li><li>9. Guru membimbing siswa untuk menyusun jadwal latihan</li><li>10. Guru meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan yang mereka eksplor.</li><li>11. Guru memantau perkembangan tugas yang dilakukan oleh siswa</li><li>12. Guru meminta siswa untuk mempraktekkan hasil tugas rancangan gerakan tersebut.</li></ol>		

## Instrumen Pelaksanaan Pantauan Tindakan

Kegiatan Siswa :

Kegiatan	Indikator	Terlihat	Tidak Terlihat
1. Pendahuluan	1. Siswa aktif bertanya jawab untuk mencari masalah 2. Siswa merumuskan masalah bersama kelompoknya 3. Siswa antusias membentuk kelompok 4. Siswa mengamati penjelasan guru tentang tugas yang akan dilakukan 5. Siswa mengamati video yang disediakan oleh guru 6. Siswa membuat kerangka kerja		
2. Kegiatan Pelaksanaan	7. Siswa mencari dan mengelola informasi untuk tugas yang akan dilaksanakan 8. Siswa mengamati penjelasan guru tentang tugas siswa 9. Siswa melakukan latihan awal sesuai kreativitas gerak siswa 10. Siswa melakukan latihan-latihan untuk menyelesaikan tugas 11. Siswa mempraktikkan hasil rancangan gerakan di lapangan 12. Siswa membuat laporan kegiatan rangkaian gerak dalam bentuk tertulis		

<b>CATATAN LAPANGAN OBSERVASI</b>		SIKLUS I
Pertemuan		1
Hari/Tanggal		Jumat, 20 November 2015
Waktu		08.00 – 09.10
Tempat		SDN Sukapura 01 Pagi
Pengajar		Rizky Alawiyah
Kegiatan		Merancang tugas
Kompetensi Dasar		Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika
Bagian Pengamatan		Merancang rangkaian gerakan senam
Fokus Pengamatan		Kreativitas dalam senam
Kegiatan		
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam. Kemudian menginstruksikan ketua kelas untuk memimpin doa lalu diikuti dengan mengabsen kehadiran siswa. Setelah itu guru melakukan apersepsi dengan bertanya tentang senam. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan tugas yang akan dibuat oleh siswa.	
Inti	Guru bersama-sama dengan siswa melakukan pemanasan, lalu siswa melakukan pemanasan dengan menirukan gerakan yang diinstruksikan oleh guru, selanjutnya siswa dibagi menjadi enam kelompok lalu bersama guru memasuki ruang kelas untuk menonton video tentang senam. siswa kembali ke lapangan dan guru membagikan lembar kerja untuk diisi oleh siswa, dalam lembar kerja tersebut siswa menuliskan anggota kelompok, lagu yang akan mereka pilih, alat senam dan gerakan apa saja yang akan mereka tampilkan lengkap dengan jadwal latihan yang akan mereka lakukan. Setelah selesai menulis pada lembar kerja, siswa dipersilahkan untuk berlatih bersama dengan kelompoknya.	
Akhir	Guru bersama siswa berkumpul dan mempersilahkan siswa untuk bertanya. Selanjutnya guru memberikan motivasi agar siswa tidak lupa untuk berlatih sesuai jadwal yang mereka buat dan menjaga kekompakan dan rasa ingin menampilkan senam dengan baik.	
Refleksi	Siswa terlihat bersemangat dari mulai pemanasan. Banyak siswa dalam merangkai gerakan yang masih belum mengetahui nama gerakannya sehingga masih bertanya nama gerakan kepada guru.	

Jakarta, 20 November 2015  
Pengamat  
Suganda, S.Pd

CATATAN LAPANGAN OBSERVASI		SIKLUS I
Pertemuan	2	
Hari/Tanggal	Jumat, 27 November 2015	
Waktu	08.00 – 09.10	
Tempat	SDN Sukapura 01 Pagi	
Pengajar	Rizky Alawiyah	
Kegiatan	Menampilkan Tugas	
Kompetensi Dasar	Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika	
Bagian Pengamatan	Mempraktekan hasil tugas berupa rangkaian gerak senam	
Fokus Pengamatan	Kreativitas dalam senam	
Kegiatan		
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam. Kemudian menginstruksikan ketua kelas untuk memimpin doa lalu diikuti dengan mengabsen kehadiran siswa. Setelah itu guru melakukan apersepsi. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyiapkan semua alat dan bahan untuk penampilan tugas siswa.	
Inti	Guru bersama-sama dengan siswa melakukan pemanasan, lalu siswa melakukan pemanasan dengan menirukan gerakan yang diinstruksikan oleh guru, selanjutnya siswa bersama kelompoknya menampilkan proyek rangkaian senam.	
Akhir	Guru bersama siswa berkumpul dan bertanya jawab tentang senam yang mereka tampilkan, guru bertanya perasaan siswa setelah melakukan senam.	
Refleksi	Siswa terlihat bersemangat dari mulai pemanasan. Sebagian anggota kelompok dari semua kelompok masih ada yang kurang lancar, kurang luwes akan tetapi mereka merasa senang untuk melakukan senam.	

Jakarta, 27 November 2015

Pengamat

Suganda, S.Pd

<b>CATATAN LAPANGAN OBSERVASI</b>		SIKLUS II
Pertemuan		1
Hari/Tanggal		Jumat, 08 Januari 2016
Waktu		08.00 – 09.10
Tempat		SDN Sukapura 01 Pagi
Pengajar		Rizky Alawiyah
Kegiatan		Merancang tugas kedua
Kompetensi Dasar		Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi, lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran
Bagian Pengamatan		Merancang rangkaian gerakan atletik
Fokus Pengamatan		Kreativitas dalam gerak atletik
<b>Kegiatan</b>		
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam. Kemudian menginstruksikan ketua kelas untuk memimpin doa lalu diikuti dengan mengabsen kehadiran siswa. Setelah itu guru melakukan apersepsi dengan bertanya tentang senam. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan tugas yang akan dibuat oleh siswa.	
Inti	Guru bersama-sama dengan siswa melakukan pemanasan, lalu siswa melakukan pemanasan secara berkelompok dan setiap anak bergantian berada ditengah lingkaran kelompok mereka untuk mencontohkan gerakan pemanasan kepada teman sekelompoknya. Guru bersama siswa berkumpul dan menjelaskan tugas kedua yang akan dirancang oleh siswa. Guru membagikan lembar kerja yang siswa akan mengisinya untuk merancang gerakan, tugas kedua ini bersifat individu.	
Akhir	Guru bersama siswa berkumpul dan mempersilahkan siswa untuk bertanya. Selanjutnya guru memberikan motivasi agar siswa tidak lupa untuk berlatih sesuai jadwal yang mereka buat dan rasa ingin menampilkan rangkaian gerak atletik dengan baik.	
Refleksi	Siswa terlihat bersemangat dari mulai pemanasan. Banyak siswa dalam merangkai gerakan yang masih belum mengetahui nama gerakannya sehingga masih bertanya nama gerakan kepada guru.	

Jakarta, 08 Januari 2016

Pengamat

Suganda, S.Pd

<b>CATATAN LAPANGAN OBSERVASI</b>		SIKLUS II
Pertemuan		2
Hari/Tanggal		Jumat, 15 Januari 2016
Waktu		08.00 – 09.10
Tempat		SDN Sukapura 01 Pagi
Pengajar		Rizky Alawiyah
Kegiatan		Mempraktekan tugas kedua
Kompetensi Dasar		Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi, lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran
Bagian Pengamatan		Menampilkan rangkaian gerakan atletik
Fokus Pengamatan		Kreativitas dalam gerak atletik
Kegiatan		
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam. Kemudian menginstruksikan ketua kelas untuk memimpin doa lalu diikuti dengan mengabsen kehadiran siswa. Setelah itu guru melakukan apersepsi dengan bertanya tentang senam. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan tugas yang akan dibuat oleh siswa.	
Inti	Guru bersama-sama dengan siswa melakukan pemanasan, lalu siswa melakukan pemanasan secara berkelompok dan setiap anak bergantian berada ditengah lingkaran kelompok mereka untuk mencontohkan gerakan pemanasan kepada teman sekelompoknya. Guru menyiapkan kamera untuk merekam penampilan siswa. Siswa secara individu menampilkan rangkaian gerak atletik mereka.	
Akhir	Guru bersama siswa berkumpul dan bertanya jawab tentang senam yang mereka tampilkan, guru bertanya perasaan siswa setelah melakukan rangkaian gerak atletik.	
Refleksi	Siswa terlihat bersemangat dari mulai pemanasan. Sebagian besar siswa sudah mulai lancar dan luwes dikarenakan mereka melakukannya secara individu serta mereka merasa senang untuk melakukan loncat, lompat, lari dan lempar.	

Jakarta, 15 Januari 2016

Pengamat

Suganda, S.Pd

## **SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama : Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd**

**NIP : 19590727 198603 1 001**

**Telah meneliti dan memeriksa instrumen yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN KREATIVITAS GERAK SISWA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN EKSPLORASI GERAK PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS IV SEKOLAH DASAR” yang dibuat oleh :**

**Nama : Rizky Alawiyah**

**NRM : 1815120081**

**Fakultas : Ilmu Pendidikan**

**Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**Beerdasarkan hasil penelitian, bahwa instrumen tersebut VALID.**

**Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.**

**Jakarta, Januari 2016**

**Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd**

**NIP. 19590727 198603 1 001**

## VALIDASI KONSEP INSTRUMEN

### UPAYA MENINGKATKAN KREATIVITAS GERAK SISWA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN EKSPLORASI GERAK PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS IV SEKOLAH DASAR

NO	KRITERIA	ASPEK	NOMOR PERNYATAAN											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Konstruksi Aspek	Butir sesuai untuk mengukur indikator yang dirumuskan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
		Butir sesuai dengan kurikulum	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
		Butir sesuai dengan kisi-kisi yang dirumuskan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Kaidah Penulisan Instrumen	Pernyataan dirumuskan dengan jelas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
		Petunjuk Pengisian pernyataan jelas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
		Persoalan yang digambarkan dalam sistem jelas dan tegas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Bahasa	Bahasa sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
		Menggunakan bahasa yang komunikatif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Jakarta, Januari 2016

Penilai Ahli

Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd

NIP. 19590727 198603 1 001

**LEMBAR PENGAMATAN KREATIVITAS GERAK SISWA PADA MATA  
PELAJARAN JASMANI KELAS IV A SDN SUKAPURA 01 PAGI JAKARTA  
UTARA - SIKLUS I**

No	Nama Siswa	Aspek Kreativitas Gerak												Jml	Ket
		Kelancaran			Keaslian			Keluwesan			Keterperincian				
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1	Ahmad Fadilah	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
2	Ahmad Aldo	-	-	√	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
3	Ahmad Syarif	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	4	TK
4	Aryo Bimo	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	11	K
5	Fanny R	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
6	Ferdi J	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	11	K
7	Friska Aprilia	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	10	K
8	Ghora Garda P	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
9	Gita Trisnawati	-	√	-	√	-	-	√	-	-	-	√	-	10	K
10	Ilham Arfianto	-	-	√	-	√	-	-	√	-	-	√	-	6	KK
11	Intan C	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	10	K
12	Jefri S	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
13	M. Agung P	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
14	M. Fathir	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	10	K
15	M. Irfan Damar	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
16	M. Shayhan A	-	√	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	9	K
17	Mila Setiani	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
18	Muammir	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
19	Nabila Dwi	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
20	Nanda Fitri	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	11	K
21	Nazwa Amelia	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
22	Rafly Alfian	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
23	Sabrina	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
24	Sahara	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
25	Sayyid Ahmad	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	6	KK
26	Sukma Jaya	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	7	KK
27	Suwandi	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	4	TK
28	Syahidin Wahid	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	KK
29	Ubai Ali	-	√	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	9	K
30	Yesa Fitriana	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
31	Yuni Setiani	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
32	Mercy Artanti	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
33	Althaf Rahman	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
34	Agripina M.R	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
35	Andini Fitriana	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
36	Chiqueta Maulik	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	11	K
37	Nur Faikal	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	-	√	6	KK
38	Mario Febian T.	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	6	KK
39	Nur Khoiriah	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K

**LEMBAR PENGAMATAN KREATIVITAS GERAK SISWA PADA MATA  
PELAJARAN JASMANI KELAS IV A SDN SUKAPURA 01 PAGI JAKARTA  
UTARA - SIKLUS II**

No	Nama Siswa	Aspek Kreativitas Gerak												JML	Ket
		Kelancaran			Keaslian			Keluwasan			Keterperincian				
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1	Ahmad Fadilah	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
2	Ahmad Aldo	-	-	√	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
3	Ahmad Syarif	√	-	-	-	√	-	√	-	-	-	√	-	10	K
4	Aryo Bimo	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	12	K
5	Fanny R	-	√	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	9	K
6	Ferdi J	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	12	K
7	Friska Aprilia	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
8	Ghora Garda P	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
9	Gita Trisnawati	-	√	-	√	-	-	√	-	-	-	√	-	10	K
10	Ilham Arfianto	-	-	√	-	√	-	-	√	-	-	√	-	6	KK
11	Intan C	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	10	K
12	Jefri S	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
13	M. Agung P	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
14	M. Fathir	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	10	K
15	M. Irfan Damar	-	√	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	8	KK
16	M. Shayhan A	-	√	-	√	-	-	√	-	-	-	√	-	10	K
17	Mila Setiani	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
18	Muammir	-	√	-	-	√	-	√	-	-	√	-	-	10	K
19	Nabila Dwi	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
20	Nanda Fitri	√	-	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	11	K
21	Nazwa Amelia	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
22	Rafly Alfian	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
23	Sabrina	-	√	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	9	K
24	Sahara	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
25	Sayyid Ahmad	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	6	KK
26	Sukma Jaya	√	-	-	-	-	√	-	√	-	√	-	-	9	K
27	Suwandi	-	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	7	KK
28	Syahidin Wahid	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	KK
29	Ubai Ali	-	√	-	√	-	-	√	-	-	-	√	-	10	K
30	Yesa Fitriana	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
31	Yuni Setiani	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
32	Mercy Artanti	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	-	9	K
33	Althaf Rahman	√	-	-	√	-	-	√	-	-	-	√	-	11	K
34	Agripina M.R	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	10	K
35	Andini Fitriana	-	√	-	-	√	-	√	-	-	-	√	-	9	K
36	Chiqueta Maulik	√	-	-	-	√	-	-	√	-	√	-	-	10	K
37	Nur Faikal	-	√	-	-	-	√	-	√	-	-	-	√	6	KK
38	Mario Febian T.	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	-	√	5	KK
39	Nur Khoiriah	-	√	-	√	-	-	-	√	-	-	√	-	9	K

## Instrumen Pelaksanaan Pantauan Tindakan

### Siklus I

Kegiatan Guru :

Kegiatan	Indikator	Terlihat	Tidak Terlihat
3. Pendahuluan	13.Guru memberikan apersepsi 14.Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 15.Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok 16.Guru menjelaskan tugas yang akan dilakukan 17.Guru menyediakan video contoh macam-macam gerakan	√ √ √ √	√
4. Kegiatan Pelaksanaan	18.Guru membagikan LKS untuk setiap kelompok 19.Guru menjelaskan apa yang harus dilakukan siswa 20.Guru meminta siswa untuk membuat rancangan yang akan dilakukan 21.Guru membimbing siswa untuk menyusun jadwal latihan 22.Guru meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan yang mereka kreasikan. 23.Guru memantau perkembangan tugas yang dilakukan oleh siswa 24.Guru meminta siswa untuk mempraktekkan hasil tugas rancangan gerakan tersebut.	√ √ √ √ √ √ √	√

## Instrumen Pelaksanaan Pantauan Tindakan

## Siklus I

Kegiatan Siswa :

Kegiatan	Indikator	Terlihat	Tidak Terlihat
2. Pendahuluan	13. Siswa aktif bertanya jawab untuk mencari masalah 14. Siswa merumuskan masalah bersama kelompoknya 15. Siswa antusias membentuk kelompok 16. Siswa mengamati penjelasan guru tentang tugas yang akan dilakukan 17. Siswa mengamati video yang disediakan oleh guru 18. Siswa membuat kerangka kerja	   √ √  √	√  √   √
3. Kegiatan Pelaksanaan	19. Siswa mencari dan mengelola informasi untuk tugas yang akan dilaksanakan 20. Siswa mengamati penjelasan guru tentang tugas siswa 21. Siswa melakukan latihan awal sesuai kreativitas gerak siswa 22. Siswa melakukan latihan-latihan untuk menyelesaikan tugas 23. Siswa mempraktikkan hasil rancangan gerakan di lapangan 24. Siswa membuat laporan kegiatan rangkaian gerak dalam bentuk tertulis	√  √ √ √ √	      √

## Instrumen Pelaksanaan Pantauan Tindakan

### Siklus II

Kegiatan Guru :

Kegiatan	Indikator	Terlihat	Tidak Terlihat
5. Pendahuluan	25. Guru memberikan apersepsi 26. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 27. Guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok 28. Guru menjelaskan tugas yang akan dilakukan 29. Guru menyediakan video contoh macam-macam gerakan	√ √  √ √	√
6. Kegiatan Pelaksanaan	30. Guru membagikan LKS untuk setiap kelompok 31. Guru menjelaskan apa yang harus dilakukan siswa 32. Guru meminta siswa untuk membuat rancangan yang akan dilakukan 33. Guru membimbing siswa untuk menyusun jadwal latihan 34. Guru meminta siswa untuk melakukan latihan gerakan yang mereka kreasikan. 35. Guru memantau perkembangan tugas yang dilakukan oleh siswa 36. Guru meminta siswa untuk mempraktekkan hasil tugas rancangan gerakan tersebut.	√ √ √ √ √ √ √	

## Instrumen Pelaksanaan Pantauan Tindakan

### Siklus II

Kegiatan Siswa :

Kegiatan	Indikator	Terlihat	Tidak Terlihat
3. Pendahuluan	25. Siswa aktif bertanya jawab untuk mencari masalah 26. Siswa merumuskan masalah bersama kelompoknya 27. Siswa antusias membentuk kelompok 28. Siswa mengamati penjelasan guru tentang tugas yang akan dilakukan 29. Siswa mengamati video yang disediakan oleh guru 30. Siswa membuat kerangka kerja	√ √ √ √ √ √	√
4. Kegiatan Pelaksanaan	31. Siswa mencari dan mengelola informasi untuk tugas yang akan dilaksanakan 32. Siswa mengamati penjelasan guru tentang tugas siswa 33. Siswa melakukan latihan awal sesuai kreativitas gerak siswa 34. Siswa melakukan latihan-latihan untuk menyelesaikan tugas 35. Siswa mempraktikkan hasil rancangan gerakan di lapangan 36. Siswa membuat laporan kegiatan rangkaian gerak dalam bentuk tertulis	√ √ √ √ √ √	

## DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN SIKLUS I



Foto 1. Siswa sedang melakukan pemanasan sesuai dengan instruksi peneliti.



Foto 2. Siswa melakukan senam bersama



Foto 3. Siswa sedang melakukan diskusi untuk merangkai gerakan senam secara berkelompok



Foto 4. Dalam kelompok terlihat tidak semua siswa melakukan diskusi untuk merangkai gerakan senam.



Foto 5. Siswi sedang berdiskusi tentang rancangan proyek gerak secara berkelompok.



Foto 6. Siswi sedang berdiskusi tentang rancangan proyek gerak secara berkelompok



Foto 7. Siswa sedang melakukan latihan di lapangan samping secara berkelompok.



Foto 8. Siswa sedang melakukan latihan senam di ruangan kelas.



Foto 9. Siswa melakukan latihan senam di ruangan kelas.



Foto 10. Siswa menampilkan proyek pertama yaitu senam dan direkam oleh peneliti.



Foto 11. Siswa menampilkan proyek pertama yaitu senam, kelompok ini menggunakan pita sebagai alat senam.

## DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN SIKLUS II



Foto 1. Siswa melakukan pemanasan secara berkelompok.



Foto 2. Siswa melakukan pemanasan secara berkelompok dengan cara setiap anggota kelompok saling bergantian untuk memberi contoh gerakan pemanasan.



Foto 3. Foto 2. Siswa melakukan pemanasan secara berkelompok dengan cara setiap anggota kelompok saling bergantian untuk memberi contoh gerakan pemanasan.



Foto 4. Siswa melakukan pemanasan secara berkelompok dengan cara setiap anggota kelompok saling bergantian untuk memberi contoh gerakan pemanasan.



Foto 5. Siswa menampilkan hasil rangkaian gerak lompat, lari, loncat dan lempar sesuai kreasi mereka.



Foto 7. Siswa menampilkan hasil rangkaian gerak lompat, lari dan loncat sesuai kreasi mereka.



Foto 8. Siswa menampilkan hasil rangkaian gerak lompat, lari loncat dan lempar sesuai kreasi mereka.



Foto 9. Siswa menampilkan hasil rangkaian gerak lompat, lari loncat dan lempar sesuai kreasi mereka.



**Rizky Alawiyah.** Dilahirkan di Bogor pada tanggal 19 Spetember 1994. Anak ketiga dari pasangan Ibu Titin Suprihatin dan bapak H. Zulvikar. Pendidikan formal yang ditempuh adalah SDN Kebon Pedes 1 lulus tahun 2006. Pada tahun yang sama masuk SMPN 5 Bogor lulus tahun 2009 kemudian melanjutkan ke MAN 2 Bogor lulus tahun 2012. Pada tahun yang sama diterima di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Pengalaman organisasi yang pernah diikuti adalah Komisi Pengawasan Sekretaris dan Bendahara Badan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan 2012/2013, Komisi Pengawasan Sekretaris dan Bendahara Lembaga Legislatif Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar 2013/2014.