



## **Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu**

**Ardi Y. Tafuy<sup>1a</sup>, Sam Nubatonis<sup>1</sup>, Figinus Konradus Dawi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Institut Pendidikan Soe

E-mail: [arditafuy@gmail.com<sup>a</sup>](mailto:arditafuy@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5421>

### **ABSTRAK**

Tujuan dari senam kreasi ini adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Kegiatan ini menggunakan metodologi kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, dan dokumen tertulis, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang dampak senam kreasi terhadap kebugaran fisik siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam kreasi secara signifikan meningkatkan kesejahteraan fisik siswa di SD Inpres Tobu. Hal ini terbukti dari meningkatnya antusiasme dan gairah siswa. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan langkah-langkah tindak lanjut untuk membiasakan kegiatan rekreasi kreatif ini, yang memengaruhi kebugaran fisik siswa di SD Inpres Tobu.

Kata Kunci: Senam; Kebugaran Jasmani; Kesehatan

Correspondence author: Ardi Y. Tafuy, Institut Pendidikan Soe, Indonesia, [arditafuy@gmail.com](mailto:arditafuy@gmail.com)



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### **PENDAHULUAN**

Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran dan kesehatan peserta didik secara optimal (Rina et al., 2025). Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan mata pelajaran sekolah yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sportivitas, kebiasaan hidup sehat, dan pengembangan karakter untuk memenuhi tujuan sistem pendidikan nasional (Agustiana & Nurharsono, 2022). Tujuannya adalah untuk menggunakan senam kreasi untuk meningkatkan volume latihan fisik yang dilakukan. Senam kreasi merupakan kolektif seniman dan ahli estetika yang terlibat dalam kebebasan berekspresi, mengartikulasikan konsep artistik atau estetika mereka melalui pertunjukan musik atau instrumental (Misnawati & Alya, 2024). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tumolato et al. (2022) bahwa senam kreasi memadukan olahraga dengan unsur budaya dan tari. Hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa pembelajaran senam kreasi

tidak pernah dilakukan atau diajarkan oleh guru PJOK SD Inpres Tobu, hal ini diakibatkan karena guru PJOK di sekolah tersebut kurang kreatif, selain kurang kreatifnya guru PJOK dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK monoton hanya pada beberapa topik materi seperti sepak bola, bola voli dan atletik. Pembelajaran tidak lepas dari peran guru yang aktif dan kreatif dan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa guru memiliki kemampuan mengelola kelas, kreatifitas dan memiliki perbendaharaan model-model pembelajaran yang menarik serta dapat merancang, mengelola kegiatan pembelajaran secara efektif dan kontekstual, sehingga dapat mencapai tujuan Pendidikan yang diharapkan (Agussalim et al., 2023).

Keberhasilan penerapannya di sekolah tidak terlepas dari tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kompetensi guru (Ihsan et al., 2024) selain itu PJOK dengan strategi aktif menjadi sarana kreatif untuk siswa dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan membahagiakan serta sarana pembelajaran dalam rangka



mengembangkan tumbuh kembang anak, serta tugas-tugas pengembangan anak (Rina et al., 2025) Serta kebugaran jasmani anak dipengaruhi oleh peran orang tua (Hakim et al., 2022).

Senam irama dimasukkan ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa. Program ini bertujuan untuk memberikan pengalaman pendidikan yang menyenangkan yang mendorong kolaborasi, melibatkan siswa dalam upaya kreatif, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui pembelajaran kinestetik (Ihsan et al., 2024).

Senam adalah disiplin atletik yang menggabungkan musik atau lagu tertentu yang terkait dengan olahraga (Purnama, 2016). Senam adalah bentuk latihan yang paling menguntungkan untuk meningkatkan atribut fisik dan komponen gerakan (Desna et al., 2022). Kurangnya kreativitas dalam melaksanakan proses senam kreasi menyebabkan siswa merasa kaku dan tidak nyaman saat melakukan gerakan senam kreasi, yang juga disebut sebagai senam kreasi. Senam kreasi adalah disiplin gerakan yang dirancang untuk membangkitkan rasa seni atau daya tarik estetika, dilengkapi dengan harmoni musik atau latihan kebebasan berirama (Gandasari et al., 2021).

Senam kreasi tidak memerlukan hitungan dari satu sampai delapan dan pada dasarnya dirancang untuk memberikan kebebasan maksimal (Jannah et al., 2022).

Beberapa studi relevan terkait senam kreasi telah dilakukan dan hanya difokuskan bagi masyarakat seperti Hadi & Kusumawardhana (2021) dan Sulfian et al. (2022), namun senam kreasi yang dilakukan serta dikaji spesifik secara deskriptif kualitatif bagi siswa sekolah dasar masih sangat terbatas, oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan mengkaji secara deskriptif kualitatif untuk mengetahui aktivitas kebugaran jasmani bagi seluruh siswa SD Inpres Tobu.

Penelitian ini juga memberi manfaat baru bagi guru PJOK dalam mengatasi tantangan serta hambatan yang ditemui serta bagi peserta didik agar tidak kaku dan merasa canggung dalam melakukan gerakan senam kreasi. Berhubung penelitian ini sangat penting maka peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam terkait aktivitas kebugaran jasmani dalam senam kreasi.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di SD Inpres Tobu dengan subyek penelitian adalah siswa SD Inpres Tobu, waktu penelitian ini dilakukan kurang lebih 2 bulan. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif karena memenuhi kriteria penelitian kualitatif deskriptif. Deskriptif kualitatif adalah metodologi yang menggambarkan dan mengklasifikasikan fenomena atau struktur yang ada, baik yang alami maupun yang rekayasa manusia. Metode ini lebih menitikberatkan pada sifat-sifat dan hubungan antar kegiatan, serta mengungkapkan sikap, ketidakkonsistenan hubungan, dan pendapat yang termasuk dalam lingkup responden. Selanjutnya, mengumpulkan informasi menggunakan metode seperti dokumentasi, wawancara, dan observasi. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi.

### **a. Tahap Observasi**

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan langsung, kegiatan yang dilakukan peneliti, yaitu mengamati kebugaran jasmani siswa yang difokuskan pada kemampuan dalam melakukan gerakan, koordinasi antara tangan dan kaki, serta keseimbangan.

### **b. Tahap Perencanaan**

Dalam tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

1. Penetapan tujuan yaitu menentukan tujuan kegiatan senam kreasi, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Pemilihan gerakan yaitu menyeleksi gerakan – gerakan senam kreasi yang sesuai dengan usia anak sekolah dasar.
3. Penyusunan jadwal yaitu merancang jadwal pelaksanaan kegiatan senam kreasi, yaitu dilakukan satu kali seminggu setiap hari jumat dengan durasi 60 menit.

### **c. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan senam kreasi, peneliti menjadi instruktur senam untuk mengajarkan gerakan-gerakan senam kreasi. Peneliti memberikan motivasi kepada siswa-siswa untuk tetap semangat dan aktif selama kegiatan berlangsung, serta memberikan pendampingan agar gerakan dilakukan dengan benar.



d. Tahap Refleksi

Tahap ini dilakukan beberapa kegiatan diantaranya.

1. Mengevaluasi data hasil pengamatan untuk mengetahui sejauh ketercapaian kegiatan serta hambatan yang ditemukan oleh setiap peserta didik SD Inpres Tobu dalam melakukan gerak senam kreasi.
2. Menentukan perbaikan berdasarkan hasil evaluasi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Inpres Tobu melalui senam kreasi. Senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta

senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari (Agussalim et al., 2023). Selain memadukan unsur olahraga dan unsur lain senam ini dapat menciptakan kegembiraan, kesenangan dan keakraban antar pelaku olahraga (Titriana & Ansori, 2023).

Senam kreasi di SD Inpres Tobu berlangsung selama 2 bulan dilaksanakan secara intens selama 4 kali yakni pada tiap hari jumat dengan durasi waktu dalam sekali senam yaitu 60 menit dan berlangsung di halaman sekolah SD Inpres Tobu. Sebelum kegiatan senam kreasi ini dilakukan instruktur senam mempersiapkan diri di depan agar siswa mudah melihat gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur siswa juga terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam kreasi sampai akhir kegiatan, karena gerakan senam mudah diikuti oleh siswa dan lagunya merupakan musik sesuai dengan perkembangan zaman sekarang.



Gambar 1. Instruktur Senam Mempersiapkan Siswa

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti secara acak dengan siswa SD Inpres Tobu diketahui bahwa setelah mengikuti senam kreasi siswa merasa lebih baik dan sehat, siswapun merasa gembira Jika siswa merasa senang selama proses pembelajaran, motivasi mereka untuk terus bermain dan belajar akan meningkat (Ginting, 2022). Karena materi pembelajaran ini dapat dipraktikkan secara langsung selama ini guru PJOK di SD Inpres Tobu tidak pernah mengajarkan materi tersebut hal ini disebabkan karena guru PJOK kurang kreatif.

Berikut ini adalah beberapa hal yang dialami oleh anak-anak yang mengikuti senam kreasi:

- a. Kemampuan fisik siswa, seperti kekuatan, stabilitas, dan koordinasi gerakan, meningkat.
- b. Tubuh tidak digunakan
- c. Tahan terhadap penyakit.
- d. Mampu tetap terjaga dan mandiri.
- e. Belajar menjadi mudah (Prodyanatasari et al., 2023)



Gambar 2. Kegiatan Senam Kreasi SD Inpres Tobu

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prodyanatasari dkk. (2023) yang menyimpulkan bahwa senam kreasi dapat meningkatkan kemampuan motorik anak dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini terlihat dari hasil perkembangan dan pendidikan siswa selama proses penelitian. Selain itu, penelitian dari laboratorium Siregar (2022) menjelaskan bahwa latihan kognitif kreatif pada anak sekolah dasar dapat meningkatkan kemampuan psikomotorik mereka.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa



1. Senam kreasi merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Inpres Tobu. Hal ini terlihat dari kondisi siswa setelah melakukan kegiatan senam kreasi, badan lebih segar, tidak mudah mengantuk dan lelah, dan mudah fokus saat mengikuti kegiatan belajar mengajar siswa juga tidak merasa kaku dan canggung dalam melakukan senam kreasi.
  2. Peran guru PJOK sangat penting untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui pembelajaran kreatif efektif dan kontekstual, agar tujuan dari pendidikan dapat diwujudkan.
- UCAPAN TERIMA KASIH**
- Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada SD Inpres Tobu yakni meliputi siswa dan guru yang telah membantu peneliti dalam menyukseskan proses penelitian tersebut. Peneliti berharap kiranya hasil penelitian ini dapat berkontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK kedepannya secara khusus untuk SD Inpres Tobu.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Agussalim, S., Zulaini, R, S. D., & Muhammad, A. (2023). Pendampingan Senam Kreasi Khas Batubara Pada Guru Olahraga SMA Di Kabupaten Batubara. *Jumas : Jurnal Masyarakat*, 03(02), 45–51.
- Agustiana, D., & Nurharsono, T. (2022). Kreativitas Guru Penjas SD dalam Menyikapi Keterbatasan Sarpras Kecamatan Wonorejo. *Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 624–633.
- Desna, S., Ugi, N., & Ahmad, M. (2022). Kreasi Senam Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Bernuansa Lagu Kartun. *JURNAL SCORE*, 2(2), 83–93.
- Gandasari, M. F., Manurung, J. S. R., Arisman, Anugrarista, E., Yantiningsih, E., Siskariyanti, & Riswandi, N. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Ginting, S. D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Sehat di Desa Kebondowo. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i1.8575>
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. A. (2022). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1954>
- Ihsan, H., Eko, W., & Taufan, B. A. (2024). Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa. *Sportology Journal (Sport. J)*, 1(2), 33–40.
- Jannah, P. D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2022). Kreasi Senam Psikomotor pada Siswa Sekolah Dasar Bernuansa Lagu Daerah. *Jurnal Pion*, 2(1).
- Misnawati, & Alya, F. D. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam Kreasi Yang Menyenangkan dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SDN 34 Mataram. *AL-MUJAHIDAH | Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 05(02), 178–182.
- Prodyanasari, A., Purwasih, Y., & Fernanda, J. W. (2023). Sehat dan Bahagia dengan Senam Ceria bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 2(1). <https://doi.org/10.58266/jpmb.v2i1.73>
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(4), 283–293.
- Rina, M. R. E., Suharti, & Muhammad, M. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Circuit Training Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). *Urnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 10(1), 14–18.
- Sulfian, Zulkifli, R., Aidil, F. M., Nursyafiq, & Irma, D. (2022). Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat



Pandemi Covid-19 di Desa Bulu-Bulu. *Urnal Lepa-Lepa Open*, 1(5), 1025–1030.

Titriana, E. N., & Ansori, T. (2023). Pendampingan Pelatihan Instruktur Senam Kreasi Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dukuh Kerep Tahun 2023. *Pendampingan Praktek Wudhu Dalam Meningkatkan Kemampuan Berwudhu Di TPQ Al Husnan Desa Sidoharjo Kecamatan Pulung, 2023.*