

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM KRESI MELALUI AKTIVITAS
GERAK DASAR BERIRAMA PADA SISWA KELAS VIII MTS MA'ARIF 11
SEPUTIH BANYAK**

Evi Septianingrum¹, Ferdi Zulkarnain²

^{1,2} PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

Alamat e-mail : ¹efi233370@gmail.com, ²Ferdizul007@gmail.com

ABSTRACT

This study was motivated by the low psychomotor skills of eighth-grade students in rhythmic movement learning, particularly in coordinating hand swings, footwork, movement accuracy, flexibility, and confidence when performing creative gymnastics. The purpose of this study was to determine the improvement of creative gymnastics learning through basic rhythmic movement activities among eighth-grade students of MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. This study employed classroom action research using the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection. The participants were 26 eighth-grade students selected through total sampling. Data were collected through performance tests, observation, and documentation, and were analyzed using descriptive quantitative and qualitative techniques. The findings showed a progressive improvement in students' learning outcomes. The average score increased from 44 in the pre-cycle to 69 in Cycle I and 82 in Cycle II. Students' learning mastery also improved from 15% in the pre-cycle to 62% in Cycle I and reached 81% in Cycle II. These results indicate that creative gymnastics learning through basic rhythmic movement activities effectively improves students' psychomotor performance, learning participation, discipline, and self-confidence in physical education learning.

Keywords: *creative gymnastics, basic rhythmic movement, psychomotor learning.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan psikomotor siswa kelas VIII dalam pembelajaran gerak berirama, khususnya pada aspek koordinasi ayunan tangan dan langkah kaki, ketepatan gerak, keluwesan, serta kepercayaan diri dalam melakukan senam kreasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama pada siswa kelas VIII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 26 siswa kelas VIII yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja, observasi, dan

dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa secara bertahap. Nilai rata-rata meningkat dari 44 pada pra-siklus menjadi 69 pada Siklus I dan 82 pada Siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga meningkat dari 15% pada pra-siklus menjadi 62% pada Siklus I dan mencapai 81% pada Siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotor, partisipasi belajar, kedisiplinan, dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: senam kreasi, gerak dasar berirama, pembelajaran psikomotor.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kompetensi gerak, kebugaran jasmani, karakter, serta pengalaman belajar yang melibatkan ranah psikomotor, kognitif, afektif, sosial, dan budaya peserta didik. Dalam konteks pembelajaran PJOK, aktivitas gerak berirama menjadi salah satu materi penting karena menuntut kemampuan siswa dalam mengoordinasikan gerak tubuh dengan irama, tempo, dan ketepatan hitungan. Senam kreasi relevan digunakan dalam pembelajaran gerak berirama karena menggabungkan unsur gerak, musik, ekspresi, estetika, dan kreativitas, sehingga pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga pada pengalaman gerak yang menyenangkan dan bermakna

(Cleophas & Visser, 2024; Quennerstedt et al., 2025).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang secara lebih inklusif, kontekstual, dan bermakna agar siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang mendorong partisipasi, keberanian, dan keterampilan sosial (Castro-García et al., 2024; Sandford et al., 2022). Namun, pada praktik pembelajaran di sekolah, khususnya materi aktivitas gerak berirama, masih ditemukan kesenjangan antara tujuan pembelajaran dengan keterampilan psikomotor siswa. Hasil observasi awal pada siswa kelas VIII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki, mengikuti hitungan

irama, serta menampilkan gerakan secara luwes dan seimbang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung monoton belum optimal dalam mengembangkan keterampilan psikomotor siswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pengembangan model pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan koordinasi, ketepatan gerak, keluwesan, keseimbangan, dan kepercayaan diri siswa melalui aktivitas yang sistematis sekaligus menarik. Dalam senam ritmik, unsur koordinasi, keluwesan, ekspresi, dan keselarasan gerak dengan musik menjadi komponen penting dalam kualitas performa, sehingga prinsip tersebut dapat diadaptasi ke dalam pembelajaran PJOK di sekolah (Sterkowicz-Przybycien, 2022). Selain itu, faktor pengalaman, lingkungan, dan dukungan pembelajaran juga berpengaruh terhadap minat anak dalam mengikuti aktivitas senam ritmik, sehingga guru perlu menghadirkan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik, kemampuan, dan konteks siswa (Reyno Freundt & Meirone Matus, 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama pada siswa kelas VIII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Fokus penelitian diarahkan pada peningkatan keterampilan psikomotor siswa melalui rangkaian aktivitas gerak dasar berirama yang disusun secara bertahap, mulai dari gerak sederhana hingga kombinasi gerak yang lebih kompleks. Melalui pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan koordinasi gerak, ketepatan mengikuti irama, keluwesan, keseimbangan, serta keberanian dalam menampilkan gerak secara individu maupun kelompok.

Kontribusi artikel ini adalah menyediakan bukti empiris berbasis pembelajaran kelas mengenai penerapan senam kreasi sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK pada materi gerak berirama. Secara ilmiah, artikel ini memperkaya kajian tentang pembelajaran psikomotor melalui integrasi gerak dasar, irama, kreativitas, dan ekspresi dalam konteks pendidikan jasmani tingkat MTs. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru

PJOK dalam merancang pembelajaran senam yang lebih variatif, aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga kualitas proses dan hasil belajar PJOK dapat ditingkatkan.

B. Kajian Pustaka

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya diarahkan untuk mengembangkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, dan karakter peserta didik. Dalam konteks penelitian ini, pembelajaran tidak hanya dipahami sebagai proses penyampaian materi, tetapi sebagai proses pedagogis yang mengintegrasikan tujuan, materi, metode, media, dan evaluasi untuk membentuk kompetensi kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Pada materi aktivitas gerak berirama, ranah psikomotor menjadi perhatian utama karena siswa dituntut mampu melakukan gerakan secara terkoordinasi, tepat, luwes, seimbang, dan sesuai irama. Hal ini sejalan dengan fokus skripsi yang menempatkan aktivitas gerak berirama sebagai materi PJOK yang menuntut koordinasi tubuh dengan irama atau ketukan tertentu.

Secara konseptual, grand theory penelitian ini bertumpu pada teori pembelajaran jasmani yang memandang belajar gerak sebagai proses pembentukan pengalaman motorik melalui latihan, pengulangan, umpan balik, dan keterlibatan aktif peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK, keberhasilan belajar tidak hanya diukur dari pengetahuan siswa tentang konsep gerak, tetapi juga dari kemampuan menampilkan gerak secara benar, teratur, dan bermakna. Oleh karena itu, pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama dapat ditempatkan sebagai strategi pembelajaran berbasis pengalaman, karena siswa belajar melalui praktik langsung, demonstrasi, imitasi, koreksi, dan penampilan gerak.

Middle-range theory dalam penelitian ini adalah teori senam kreasi dan aktivitas gerak dasar berirama. Senam kreasi dipahami sebagai aktivitas gerak yang menggabungkan unsur olahraga, seni, irama, kreativitas, ekspresi, dan kerja sama. Gerakannya tidak kaku pada pola baku, tetapi dapat dikembangkan melalui variasi gerak dasar, pemilihan musik, tema, serta kemampuan siswa. Dalam skripsi,

senam kreasi diposisikan sebagai alternatif untuk mengatasi pembelajaran yang monoton karena memberi ruang kepada siswa untuk bergerak lebih bebas, bertahap, kreatif, dan menyenangkan. Secara internasional, rhythmic gymnastics juga dipahami sebagai aktivitas yang mengombinasikan unsur gymnastics, dance, dan calisthenics serta menuntut kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, ketangkasan, dan koordinasi.

Aktivitas gerak dasar berirama merupakan fondasi operasional dalam pembelajaran senam kreasi. Aktivitas ini melibatkan koordinasi gerak tangan, langkah kaki, tubuh, tempo, ruang, tenaga, dan ekspresi. Bentuk gerakannya dapat berupa marching, heel touch, toe touch, single step, double step, V step, grapevine, lunges, leg curl, serta variasi ayunan tangan. Kerangka konseptual penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: pembelajaran PJOK yang semula monoton menyebabkan rendahnya koordinasi, ketepatan, keluwesan, dan kepercayaan diri siswa; penerapan aktivitas gerak dasar berirama berbasis senam kreasi memberikan stimulus gerak yang lebih variatif, musikal, dan kolaboratif;

proses tersebut mendorong peningkatan keterampilan psikomotor, partisipasi aktif, dan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan kecenderungan yang mendukung kerangka tersebut. (Pradina & Latifah, 2024) meneliti peningkatan hasil belajar PJOK materi aktivitas gerak berirama melalui Project Based Learning pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singonjuruh. Penelitian tersebut menggunakan penelitian tindakan kelas dalam tiga siklus dan menemukan peningkatan hasil belajar serta peningkatan kreativitas, inovasi, dan keaktifan siswa pada siklus ketiga. Relevansinya terletak pada kesamaan materi, yaitu aktivitas gerak berirama, serta kesamaan orientasi peningkatan hasil belajar PJOK melalui strategi pembelajaran yang lebih aktif.

(Rahmawati & Prasetyo, 2023) meneliti penerapan senam kreasi berbasis budaya lokal pada pembelajaran PJOK di MTs Negeri 1 Wonosobo. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi eksperimen dengan 30 siswa kelas VII, instrumen observasi keterlibatan, dan angket minat. Hasilnya menunjukkan bahwa musik daerah

dan gerak tradisional meningkatkan partisipasi aktif serta motivasi siswa. Relevansi penelitian tersebut terletak pada penguatan bahwa senam kreasi yang kontekstual dapat membuat pembelajaran gerak berirama lebih menarik dan bermakna.

(Arikunto et al., 2021) menggunakan penelitian tindakan kelas dua siklus untuk menguji penerapan senam kreasi dengan iringan musik modern pada 25 siswa kelas VII SMP Islam Terpadu Darul Hikmah. Instrumen yang digunakan meliputi observasi performa gerak, dokumentasi, dan tes hasil belajar. Temuannya menunjukkan bahwa musik modern membantu siswa bergerak lebih teratur, ekspresif, dan antusias. Penelitian ini relevan karena menunjukkan fungsi musik sebagai pengatur tempo sekaligus penguat motivasi dalam pembelajaran senam kreasi.

(Tiastuti et al., 2025) melakukan penelitian tindakan kelas pada 28 siswa kelas III SDIT Al Muhajirin Koja untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas gerak berirama melalui media audio visual. Aspek yang dinilai mencakup pandangan, gerakan lengan, tungkai, badan, dan irama. Hasilnya menunjukkan

peningkatan kategori “sangat baik” dari 0,0% menjadi 39,3%, kategori “baik” dari 7,0% menjadi 60,7%, serta penurunan kategori rendah hingga 0%. Relevansinya terletak pada pembuktian bahwa pembelajaran gerak berirama membutuhkan bantuan visual, irama, contoh gerak, dan pengulangan agar siswa lebih mudah memahami rangkaian gerakan.

Pada literatur internasional, (Gaspari et al., 2024) melakukan scoping review tentang parameter kebugaran fisik dalam rhythmic gymnastics. Artikel ini relevan karena menegaskan bahwa rhythmic gymnastics berkaitan erat dengan kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, dan kapasitas fisik lain yang menjadi dasar penilaian psikomotor dalam penelitian ini. (Reyno Freundt & Meirone Matus, 2025) meneliti faktor kontekstual yang memengaruhi anak memilih berlatih rhythmic gymnastics; temuan ini penting karena menunjukkan bahwa motivasi anak terhadap aktivitas ritmik dipengaruhi lingkungan, pengalaman, dukungan sosial, dan konteks pembelajaran. (Cleophas & Visser, 2024) melalui kajian historis rhythmic gymnastics menegaskan bahwa

cabang ini berkembang dari tradisi ekspresi gerak, musik, dan keindahan tubuh; kajian ini relevan sebagai dasar teoritis bahwa senam kreasi tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga estetis dan ekspresif.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas PjBL, musik modern, budaya lokal, dan media audio visual dalam pembelajaran gerak berirama, masih terdapat gap teoritis dan empiris. Secara teoritis, penelitian sebelumnya cenderung membahas aktivitas gerak berirama sebagai strategi peningkatan hasil belajar secara umum, tetapi belum banyak yang menguraikan secara eksplisit hubungan antara gerak dasar berirama, senam kreasi, dan indikator psikomotor seperti koordinasi, ketepatan, keluwesan, keseimbangan, ekspresi, dan penampilan. Secara empiris, penelitian sebelumnya dilakukan pada konteks sekolah, jenjang, dan karakteristik siswa yang berbeda, sementara bukti pada siswa kelas VIII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak masih belum tersedia. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti hasil akhir pembelajaran, sedangkan penelitian ini menempatkan proses

tindakan kelas sebagai mekanisme perbaikan bertahap melalui perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Dengan demikian, literature review ini menegaskan bahwa pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama memiliki dasar teoritis yang kuat dalam pembelajaran PJOK, belajar gerak, dan pengembangan psikomotor. Kontribusi ilmiah artikel ini terletak pada pengujian tindakan kelas berbasis senam kreasi dalam konteks MTs, dengan fokus pada peningkatan hasil belajar melalui indikator keterampilan gerak yang terukur. Artikel ini melengkapi riset sebelumnya dengan memberikan bukti empiris bahwa pendekatan kreatif, ritmis, bertahap, dan menyenangkan dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan psikomotor siswa.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan jenis penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) model Kemmis dan McTaggart. Pendekatan ini dipilih

karena penelitian memadukan data kuantitatif berupa hasil tes praktik keterampilan psikomotor siswa dan data kualitatif berupa hasil observasi motivasi serta keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas digunakan karena sesuai untuk memperbaiki kualitas pembelajaran secara langsung melalui tindakan yang dilakukan secara sistematis dan berulang. Model Kemmis dan McTaggart diterapkan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi pada setiap siklus. Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tiga pertemuan. Siklus pertama berfokus pada pengenalan gerak dasar ayunan tangan, langkah kaki, dan kombinasi gerak dasar berirama, sedangkan siklus kedua diarahkan pada perbaikan dan pemantapan gerakan berdasarkan hasil refleksi siklus sebelumnya, khususnya pada kelancaran gerak, ketepatan irama, koordinasi, dan kepercayaan diri siswa.

Penelitian dilaksanakan di MTs Ma'arif II Seputih Banyak yang beralamat di Jalan Raya Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung. Pemilihan

lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan dalam pembelajaran aktivitas gerak dasar berirama, terutama pada aspek keterampilan psikomotor dan keterlibatan aktif siswa. Penelitian dilaksanakan pada Maret sampai April 2026, mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 × 40 menit sesuai jadwal mata pelajaran PJOK kelas VIII.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII C MTs Ma'arif II Seputih Banyak pada tahun pelajaran berjalan, berjumlah 26 siswa yang terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Kelas tersebut dipilih karena menjadi tempat pelaksanaan pembelajaran PJOK pada materi senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena penelitian tindakan kelas bertujuan memperbaiki proses pembelajaran secara langsung pada kelas yang diteliti, sehingga seluruh siswa perlu dilibatkan sebagai

subjek tindakan. Dengan demikian, sampel penelitian berjumlah 26 siswa.

Instrumen penelitian berupa rubrik tes psikomotor atau unjuk kerja dengan skala penilaian 1–4. Rubrik ini digunakan untuk menilai kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama. Aspek yang dinilai meliputi koordinasi gerakan, ketepatan rangkaian gerakan, keluwesan gerakan, serta ekspresi dan penampilan. Indikator tersebut digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan tubuh sesuai irama; melakukan rangkaian gerak sesuai urutan dan hitungan; bergerak secara luwes dan tidak kaku; serta menampilkan gerakan dengan percaya diri dan penuh semangat. Rubrik penilaian diadaptasi dari (Nugraha & Suryani, 2023). Skor maksimal penilaian adalah 16, yang diperoleh dari empat aspek penilaian dengan skor tertinggi 4 pada setiap aspek. Kriteria ketuntasan mengacu pada (Arikunto et al., 2021), yaitu nilai ≥ 80 termasuk kategori sangat baik dan tuntas, nilai 75–79 termasuk kategori baik dan tuntas, nilai 65–75 termasuk kategori cukup tetapi belum

tuntas, serta nilai ≤ 65 termasuk kategori kurang dan belum tuntas.

Validitas instrumen menggunakan validitas isi (*content validity*). Instrumen disusun berdasarkan tujuan pembelajaran PJOK, indikator keterampilan gerak senam kreasi, kajian teori, dan peraturan yang relevan, termasuk Permendikbud Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Reliabilitas instrumen dijaga melalui penggunaan rubrik yang sama pada setiap siklus, kesamaan indikator dan skala penilaian, serta pelibatan peneliti dan guru kolaborator untuk meminimalkan subjektivitas. Prinsip validitas dan reliabilitas ini merujuk pada (Sugiyono, 2022).

Data dikumpulkan melalui observasi, tes praktik, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama proses pembelajaran untuk memperoleh data kualitatif mengenai aktivitas siswa, motivasi belajar, keterlibatan aktif, dan keterlaksanaan pembelajaran senam kreasi. Tes praktik digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai hasil belajar psikomotor siswa melalui penilaian kemampuan melakukan rangkaian gerak senam kreasi sesuai irama musik pada akhir setiap siklus.

Dokumentasi berupa foto dan video digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi, membuktikan pelaksanaan tindakan, serta membantu proses refleksi pada setiap siklus.

Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan terhadap hasil tes psikomotor dan observasi aktivitas belajar siswa dengan menghitung persentase skor, nilai rata-rata, dan persentase ketuntasan. Ketuntasan ditentukan berdasarkan jumlah siswa yang mencapai kategori baik dan sangat baik. Analisis kualitatif dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh (Sugiyono, 2022). Data hasil observasi diseleksi untuk memfokuskan informasi penting yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran dan perkembangan kemampuan gerak siswa, kemudian disajikan secara deskriptif untuk melihat pola perubahan pada setiap siklus. Naskah sumber tidak mencantumkan penggunaan perangkat lunak statistik tertentu, sehingga analisis dinyatakan dilakukan secara deskriptif

berdasarkan hasil tes, observasi, dan dokumentasi.

D.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Hasil pra-siklus menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama masih rendah. Berdasarkan hasil observasi awal, siswa mengalami kesulitan pada aspek keluwesan gerak, koordinasi anggota tubuh, dan ketepatan mengikuti irama musik. Data tes awal menunjukkan bahwa nilai tertinggi siswa adalah 88, nilai terendah 25, dan hanya 4 dari 26 siswa atau 15% yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 22 siswa atau 85% belum tuntas. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa belum menguasai keterampilan dasar senam kreasi, terutama dalam menggabungkan ayunan tangan, langkah kaki, dan irama musik secara selaras.

Setelah penerapan tindakan pada Siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Pembelajaran dilakukan melalui pemberian contoh gerakan, latihan berulang dengan iringan musik, serta bimbingan guru selama proses praktik. Hasil tes Siklus I

menunjukkan nilai tertinggi 94 dan nilai terendah 50. Sebanyak 11 siswa atau 42% mencapai ketuntasan, sedangkan 15 siswa atau 58% belum tuntas. Peningkatan dari 15% pada pra-siklus menjadi 42% pada Siklus I menunjukkan bahwa aktivitas gerak dasar berirama mulai berdampak positif terhadap keterampilan psikomotor siswa, meskipun hasilnya belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Refleksi pada Siklus I menunjukkan bahwa beberapa kendala masih muncul dalam pembelajaran. Siswa masih kesulitan mengoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki sesuai irama musik, sementara penyampaian materi masih cenderung verbal sehingga contoh visual gerakan belum sepenuhnya optimal. Selain itu, pengelolaan waktu latihan belum maksimal dan sebagian siswa masih kurang percaya diri ketika tampil secara individu. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, perbaikan pada Siklus II diarahkan pada pemberian contoh gerakan yang lebih jelas, optimalisasi musik pengiring, peningkatan waktu praktik, serta pemberian motivasi agar siswa lebih percaya diri.

Pada Siklus II, hasil belajar siswa meningkat lebih kuat. Pembelajaran difokuskan pada perbaikan gerakan ayunan tangan dan langkah kaki, pemantapan rangkaian gerak, latihan berulang, serta bimbingan guru yang lebih merata. Hasil tes Siklus II menunjukkan bahwa nilai tertinggi siswa adalah 94 dan nilai terendah 63. Sebanyak 21 siswa atau 81% mencapai ketuntasan, sedangkan 5 siswa atau 19% belum tuntas. Peningkatan ketuntasan dari 42% pada Siklus I menjadi 81% pada Siklus II menunjukkan bahwa perbaikan tindakan mampu meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan, terutama pada aspek koordinasi, keluwesan, ketepatan gerak, ekspresi, dan kepercayaan diri dalam melakukan rangkaian senam kreasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan bertahap dari pra-siklus ke Siklus II. Jumlah siswa tuntas meningkat dari 4 siswa pada pra-siklus menjadi 11 siswa pada Siklus I, kemudian meningkat lagi menjadi 21 siswa pada Siklus II. Pola peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama efektif digunakan

untuk memperbaiki hasil belajar psikomotor siswa kelas VIII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Selain peningkatan keterampilan gerak, refleksi akhir juga menunjukkan adanya perkembangan aspek afektif, seperti antusiasme, kedisiplinan, dan kepercayaan diri siswa selama mengikuti pembelajaran.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas gerak dasar berirama berbasis senam kreasi mampu meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa secara bertahap. Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik senam kreasi yang memadukan unsur olahraga, seni, kreativitas, irama, dan ekspresi tubuh. Dalam pembelajaran PJOK, senam kreasi dinilai relevan karena mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna, sekaligus meningkatkan kebugaran, kreativitas, kepercayaan diri, serta sikap sosial siswa. Dengan demikian, peningkatan hasil belajar pada penelitian ini tidak hanya disebabkan oleh pengulangan gerakan, tetapi juga oleh perubahan suasana belajar dari pembelajaran

yang kaku menjadi lebih ekspresif dan partisipatif.

Peningkatan dari pra-siklus ke Siklus I memperlihatkan bahwa latihan gerak dasar berirama mulai membantu siswa memahami pola gerak, irama, dan koordinasi tubuh. Secara teoretis, aktivitas gerak berirama menuntut keterpaduan antara gerakan tubuh, musik, tempo, ruang, dan tenaga. Wulandari (2021) menjelaskan bahwa aktivitas gerak berirama memadukan gerakan tubuh dengan irama musik untuk meningkatkan kelenturan, ketepatan, dan keseimbangan gerak siswa. Hidayat dan Sari (2022) juga menegaskan bahwa gerak dasar berirama berpotensi meningkatkan kontrol tubuh, daya tahan otot, kepercayaan diri, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, peningkatan pada Siklus I dapat dimaknai sebagai dampak awal dari latihan yang memberi siswa pengalaman konkret untuk menyesuaikan gerakan dengan irama musik.

Namun, hasil Siklus I yang belum optimal menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak tidak cukup hanya melalui penjelasan verbal dan latihan singkat. Hambatan

utama yang muncul adalah kesulitan siswa dalam mengoordinasikan ayunan tangan dan langkah kaki secara tepat. Kondisi ini sesuai dengan konsep bahwa gerak dasar berirama membutuhkan penguasaan unsur irama, ruang, waktu, dan tenaga secara bersamaan. Nugraha (2020) menekankan bahwa pengaturan waktu yang tepat membantu menciptakan keselarasan antara gerak dan musik, sedangkan Putri dan Handayani (2022) menjelaskan bahwa pengendalian tenaga yang baik menunjukkan kemampuan siswa mengatur ekspresi tubuh agar gerakan tampak hidup, bertenaga, dan menarik. Dengan demikian, kegagalan sebagian siswa pada Siklus I bukan sekadar masalah hafalan gerak, tetapi berkaitan dengan belum matangnya integrasi antara kontrol tubuh, tempo, tenaga, dan kepercayaan diri.

Perbaikan pada Siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran yang lebih visual, bertahap, berulang, dan disertai musik pengiring lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Pada siklus ini, guru memberikan contoh gerakan secara lebih jelas, memperbanyak waktu praktik, memberikan koreksi

langsung, dan memotivasi siswa agar lebih percaya diri. Perubahan strategi tersebut memperkuat prinsip pembelajaran psikomotor bahwa keterampilan gerak berkembang melalui demonstrasi, latihan berulang, umpan balik, dan kesempatan praktik yang cukup. Hal ini juga sejalan dengan Rahmawati dan Prasetyo (2023) yang menyatakan bahwa gerak dasar berirama menjadi dasar pembelajaran senam kreasi karena melatih ritme, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu. Pradina et al. (2024) menemukan bahwa pembelajaran PJOK materi aktivitas gerak berirama melalui *project-based learning* mampu meningkatkan hasil belajar, kreativitas, inovasi, dan keaktifan peserta didik. Rahmawati dan Supriyono (2023) juga menunjukkan bahwa senam kreasi berbasis budaya lokal dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa karena penggunaan musik dan gerakan yang kontekstual membuat siswa lebih tertarik dan termotivasi. Selain itu, Utami (2022) menemukan bahwa penggunaan musik modern dalam senam kreasi

mampu meningkatkan kualitas gerakan, keteraturan, ekspresi, dan antusiasme siswa. Kesesuaian hasil ini memperkuat bukti bahwa pembelajaran gerak berirama yang dikemas secara kreatif, musikal, dan kontekstual dapat meningkatkan kualitas proses maupun hasil belajar PJOK.

Dalam konteks lapangan, peningkatan hasil belajar juga dapat dipahami sebagai akibat dari meningkatnya keberanian siswa untuk bergerak dan tampil. Pada pra-siklus, siswa cenderung kaku, kurang luwes, dan kurang tepat mengikuti irama. Setelah pembelajaran dikemas melalui senam kreasi, siswa memperoleh ruang untuk mengekspresikan gerak secara lebih bebas tetapi tetap terarah. Musik pengiring membantu siswa menjaga tempo, sedangkan latihan kombinasi ayunan tangan dan langkah kaki membantu membangun koordinasi tubuh bagian atas dan bawah. Kombinasi gerakan tersebut penting karena menjadi dasar rangkaian senam kreasi yang harmonis dan berirama.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada penguatan konsep bahwa pembelajaran PJOK,

khususnya materi gerak berirama, perlu dipahami sebagai proses yang tidak hanya menargetkan keterampilan fisik, tetapi juga motivasi, kreativitas, partisipasi aktif, dan kepercayaan diri siswa. Temuan ini mendukung pandangan bahwa senam kreasi dapat menjadi pendekatan pedagogis yang menjembatani aspek psikomotor, afektif, dan sosial dalam pembelajaran jasmani. Secara praktis, hasil penelitian ini memberi implikasi bahwa guru PJOK dapat menggunakan aktivitas gerak dasar berirama berbasis senam kreasi sebagai alternatif pembelajaran yang lebih variatif, terutama pada kelas yang menunjukkan rendahnya koordinasi gerak, ketepatan irama, dan partisipasi siswa.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang terbatas pada satu kelas, sehingga generalisasi hasil ke sekolah atau jenjang lain perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian ini juga lebih menekankan hasil psikomotor dan observasi afektif, sementara aspek kognitif siswa terhadap konsep gerak berirama belum dianalisis secara mendalam. Selain itu, naskah sumber masih menunjukkan

ketidakkonsistenan angka antara tabel hasil, rekapitulasi, dan narasi pembahasan, sehingga validasi ulang data kuantitatif perlu dilakukan sebelum publikasi. Penelitian lanjutan dapat melibatkan sampel yang lebih luas, membandingkan senam kreasi dengan model pembelajaran lain, menggunakan instrumen observasi yang lebih terstandar, serta menguji pengaruh jenis musik, formasi kelompok, atau media audiovisual terhadap peningkatan keterampilan gerak berirama.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama efektif meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Peningkatan tersebut terlihat dari persentase ketuntasan belajar yang naik dari 15% pada tahap awal menjadi 62% setelah tindakan pertama, kemudian mencapai 81% setelah tindakan kedua. Rata-rata nilai siswa juga meningkat dari 44 menjadi 81, disertai perkembangan aspek afektif berupa meningkatnya antusiasme, kedisiplinan, dan kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran. Temuan ini

menunjukkan bahwa pembelajaran yang memadukan gerak dasar, irama musik, latihan berulang, dan bimbingan guru mampu memperbaiki kualitas keterampilan psikomotor sekaligus memperkuat sikap positif siswa dalam pembelajaran PJOK.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas gerak berirama berbasis senam kreasi dapat menjadi pendekatan pedagogis yang relevan dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena mengintegrasikan unsur koordinasi, keluwesan, ketepatan gerak, ekspresi, dan partisipasi aktif siswa. Secara praktis, temuan ini memberi implikasi bahwa guru PJOK dapat menggunakan senam kreasi sebagai alternatif pembelajaran yang lebih menarik, aktif, dan kontekstual untuk meningkatkan keterampilan gerak serta keaktifan siswa. Dukungan sekolah melalui penyediaan sarana dan prasarana pembelajaran juga menjadi faktor penting agar pembelajaran PJOK dapat berlangsung lebih optimal.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris bahwa pembelajaran senam kreasi melalui aktivitas gerak dasar berirama

tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar psikomotor, tetapi juga berperan dalam membangun dimensi afektif siswa, terutama kepercayaan diri, disiplin, dan antusiasme. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari capaian keterampilan fisik, tetapi juga dari keterlibatan aktif dan perkembangan sikap siswa selama proses pembelajaran.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji penerapan senam kreasi pada jumlah sampel yang lebih luas, jenjang pendidikan yang berbeda, atau dengan desain eksperimen agar efektivitasnya dapat dibandingkan dengan model pembelajaran PJOK lainnya. Kajian berikutnya juga perlu mengeksplorasi pengaruh variasi musik, media audiovisual, formasi kelompok, dan pendekatan berbasis budaya lokal terhadap peningkatan keterampilan gerak berirama, motivasi belajar, serta kreativitas siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Castro-García, M., Landi, D., & Kirk, D. (2024). deportigualizate: Enacting critical intersectional feminist pedagogy in Spanish PESTE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2284927>
- Cleophas, F. J., & Visser, U. T. (2024). Roots, origins and development of rhythmic gymnastics: A historical insight. *Science of Gymnastics Journal*, 16(1), 67–76. <https://doi.org/10.52165/sgj.16.1.67-76>
- Gaspari, V., Bogdanis, G. C., Panidi, I., Konrad, A., Terzis, G., Donti, A., & Donti, O. (2024). The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. *Sports*, 12(9), 248. <https://doi.org/10.3390/sports12090248>
- Nugraha, A., & Suryani, M. (2023). Implementasi nilai-nilai MBKM dalam penguatan kompetensi mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 102–111. <https://journal.uny.ac.id>
- Pradina, A. L., & Latifah, N. M. (2024). Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Aktivitas Gerak Berirama Melalui Penerapan Project Based Learning. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 9(1).
- Quennerstedt, M., Landi, D., & Casey, A. (2025). Busier, happier, and good(er) - 40 years on from “busy, happy, and good” as success in teaching physical education. *Quest*, 77(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2393624>
- Rahmawati, N., & Prasetyo, R. (2023). Aktivitas Gerak Berirama sebagai Dasar Pengembangan Senam Kreasi dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan*

- Olahraga Nusantara, 11(2), 89–98.
- Reyno Freundt, A., & Meirone Matus, N. (2025). Contextual factors that influence children to choose to train rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 17(1), 79–90. <https://doi.org/10.52165/sgj.17.1>.
- Sandford, R., Beckett, A., & Giulianotti, R. (2022). Sport, disability and (inclusive) education: Critical insights and understandings from the Playdagogy programme. *Sport, Education and Society*, 27(2), 150–166. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1902299>
- Sterkowicz-Przybycien, K. (2022). A comparative analysis of scores and chronological age of participants in the 2017-2020 Olympic cycle individual rhythmic gymnastics continental championships. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(10). <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10315>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tiastuti, A. M., Fachrezzy, F., & Kurniawan, D. I. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas III SDIT Al Muhajirin Koja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.B), 8–19.