

Improving Elementary School Students' Gross Motor Skills Through Creative Gymnastics In Physical Education Learning Activities

Ella H. Tumuloto^a | Arif Haryanto^b | Sulasikin Sahdi Kadir^b | Al Ilham^b | Haerul Ikhsan^b

^aProgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

^bProgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Correspondence: arifharyanto47@students.unnes.ac.id

Article History:

Received: 16 August 2026

Accepted: 31 August 2026

Keyword:

Gross Motor Skills,
Creative Gymnastics,
Physical Education.

Abstract

This classroom action research aimed to improve the gross motor skills of fifth-grade elementary school students through creative gymnastics in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The study involved 30 fifth-grade students of SDN 69 Kota Tengah, Gorontalo City, consisting of 20 boys and 10 girls. The research was conducted in two cycles, each comprising planning, action, observation, and reflection. Gross motor skills were assessed through four indicators: balance, coordination, agility, and strength, while student activity was documented through structured observation. The mean gross motor skill score increased from 61.50 in the initial condition to 70.25 in Cycle I and 82.75 in Cycle II. Based on the corrected calculation, mastery in Cycle I was 66.67% (20 of 30 students), while mastery in Cycle II reached 90.00% (27 of 30 students). Student activity increased from 67.83% in Cycle I to 89.83% in Cycle II. The findings indicate an improvement in gross motor performance and classroom participation following the implementation of creative gymnastics. Because this study used a classroom action research design without a control group, the findings are interpreted as evidence of improvement within the investigated classroom context rather than as definitive causal evidence applicable to other populations.

© 2026 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)

How to Cite:

Tumuloto, E. H., Haryanto, A., Kadir, S. S., Ilham, A., & Ikhsan, H. (2026). Improving Elementary School Students' Gross Motor Skills Through Creative Gymnastics In Physical Education Learning Activities. *MISOOL: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 178–185. <https://doi.org/10.47945/misool.v8i1.3318>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam memberikan pengalaman gerak yang terstruktur, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Salah satu kompetensi yang relevan untuk dikembangkan adalah keterampilan motorik kasar, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang melibatkan kelompok otot besar dan koordinasi tubuh, termasuk keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan. Kompetensi tersebut menjadi dasar bagi keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas fisik dan pembelajaran PJOK. Senam kreasi menjadi bagian dari pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu Putri et al. (2025) menjelaskan pengembangan model senam kreatif untuk siswa sekolah dasar telah dilaporkan dapat menjadi alternatif pembelajaran gerak berirama. Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik.

Salah satu aspek perkembangan yang sangat krusial adalah keterampilan motorik kasar, yaitu kemampuan menggunakan otot-otot besar dalam melakukan berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan koordinasi gerak tubuh. Sehingga penelitian Fallo et al. (2020) menjelaskan keterampilan ini menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan gerak yang lebih kompleks serta berpengaruh terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari siswa. Pelaksanaan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota

masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan. Sinaga et al., (2025) menjelaskan hal ini diperkuat dengan teori bahwa Salah satu faktor terpenting dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan siswa di sekolah dasar adalah kebugaran jasmani. Anak-anak saat ini sedang dalam tahap perkembangan fisik, motorik, dan kognitif, sehingga perlu melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan fisik mereka

Keterampilan motorik adalah keterampilan yang sangat diperlukan oleh siswa. Sejalan dengan itu Rifhayati et al. (2024) menjelaskan bahwa kenyataannya masih banyak siswa sekolah dasar yang memiliki keterampilan motorik kasar yang belum optimal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang variatif, metode pembelajaran yang kurang menarik, serta rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan gerak. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian Tumaloto et al., (2022) menjelaskan bahwa gerakan senam irama yang menggunakan musik melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur serta koordinasi antara gerakan tubuh dan musik, namun senam dilakukan dengan gerakan-gerakan tertentu sesuai dengan kategori dan karakter senam yang dikreasikan sehingga menyenangkan dan memberikan kebugaran bagi peserta didik. Disamping itu juga senam kreasi merupakan gerakan di desain sederhana dan mudah dilakukan oleh anak. Senam Kreasi ini terdiri dari urutan Gerakan yang pada umumnya, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Senam Kreasi ini terdiri dari urutan gerakan yang pada umumnya, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan senam kreasi ini berdurasi 9 menit. Sahara et al., (2026) Melalui kegiatan senam kreasi diharapkan anak dapat meningkatkan kemampuan ekspresi emosinya secara wajar dan tepat

Aktifitas fisik siswa dapat dipenuhi dengan berbagai macam kegiatan salah satunya adalah senam kreasi. Penelitian Slamet et al. (2025) menjelaskan senam kreasi merupakan bentuk aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan-gerakan dasar dengan unsur kreativitas, irama, dan variasi gerak yang menyenangkan. Kegiatan ini tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar siswa karena dilakukan dalam suasana yang menarik dan interaktif. Gerakan senam irama yang menggunakan musik melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur serta koordinasi antara gerakan tubuh dan musik, namun senam dilakukan dengan gerakan tertentu sesuai dengan kategori dan karakter senam yang dikreasikan sehingga menyenangkan dan memberikan kebugaran bagi peserta didik.

Selain itu, penerapan senam kreasi dalam pembelajaran terbukti mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui pendekatan yang menyenangkan dan berbasis aktivitas gerak. Study yang dilakukan Elfiadi et al. (2022) yaitu menjelaskan bahwa senam kreasi dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana penerapan senam kreasi dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa serta memberikan kontribusi terhadap inovasi pembelajaran pendidikan jasmani.

Kemampuan motorik anak yang cukup baik, akan berpengaruh juga terhadap kemampuan gerak anak yang baik pula. Sehingga Apriliawati (2016) dalam penelitiannya menjelaskan kemampuan motorik anak tanpa saat anak melakukan aktivitas bermain dan olahraga. Pada anak siswa sekolah dasar sudah dapat dilihat seberapa jauh kemampuan motorik siswa, karena mengingat

sebagian besar siswa sekolah dasar sudah belajar bergerak (sambil bermain) dengan aktivitas gerak. Sejalan dengan penelitian Juli et al. (2024) meningkatkan kemampuan siswa dalam pendidikan jasmani sangat didukung dengan adanya perkembangan motorik yang baik. Motorik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan gerakan tubuh, yang dibentuk oleh tiga komponen yaitu otot, saraf dan otak (Widianti, 2020). Sehingga guru olahraga dan kebugaran jasmani perlu memandang bahwa proses pembelajaran disekolah juga sebagai bagian dari aktivitas olahraga setiap hari dan salah satu kegiatan yang membuat tubuh menjadi bugar adalah dengan rutin mengikuti dan melakukan senam.

Dalam pembelajaran PJOK, senam kreasi dapat diposisikan sebagai aktivitas gerak berirama yang memadukan gerak dasar, irama, musik, variasi, dan rangkaian gerakan yang dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa. Karakter tersebut memberi peluang bagi guru untuk menyediakan pengalaman gerak yang berulang sekaligus bervariasi. Penelitian Suriani (2025) misalnya, menunjukkan bahwa aktivitas senam ritmik dapat mendukung perkembangan koordinasi dan keseimbangan siswa sekolah dasar. Penelitian pengembangan oleh Febrian et al.(2025) juga menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis gerak dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Meskipun demikian, penelitian terdahulu memiliki fokus, subjek, dan desain yang berbeda. Penelitian Suriani (2025) menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada perkembangan keterampilan motorik melalui senam ritmik pada siswa kelas II, sedangkan Febrian et al.(2025) menggunakan penelitian pengembangan untuk menghasilkan model berbasis gerak lokomotor. Studi Amaliah et al.(2024) berfokus pada kegiatan senam ceria untuk anak usia dini. Penelitian Tumaloto et al. (2025) membahas pelatihan senam kreasi daerah Biteya sebagai upaya revitalisasi budaya lokal dalam pembelajaran Penjas. Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian pada konteks PTK yang memanfaatkan rangkaian senam kreasi sebagai tindakan perbaikan pembelajaran PJOK sekolah dasar dan memantau perubahan beberapa komponen motorik kasar secara bertahap dari kondisi awal, Siklus I, hingga Siklus II.

Research gap penelitian ini terletak pada kombinasi konteks, tujuan, dan desain tersebut. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji efektivitas senam kreasi terhadap kelompok kontrol, tetapi untuk mendokumentasikan dan memperbaiki praktik pembelajaran pada satu kelas melalui siklus tindakan reflektif. Kebaruan penelitian terutama berada pada penerapan rangkaian senam kreasi dalam konteks PTK di kelas V SDN 69 Kota Tengah, Gorontalo, dengan pemantauan empat indikator keterampilan motorik kasar, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan, serta aktivitas siswa selama proses tindakan.

Secara teoretis, keterampilan motorik kasar dalam penelitian ini dipahami secara operasional melalui empat indikator yang diukur, sehingga pembahasan dibatasi pada aspek yang benar-benar diamati. Senam kreasi dipahami sebagai aktivitas pembelajaran gerak berirama yang disusun dalam rangkaian pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan, dengan gerakan yang sederhana dan dapat dimodifikasi sesuai kemampuan siswa. Dengan posisi tersebut, penelitian ini penting karena memberikan bukti kontekstual mengenai proses perbaikan pembelajaran PJOK melalui aktivitas senam kreasi pada siswa kelas V.

Berdasarkan kondisi awal siswa kelas V SDN 69 Kota Tengah, keterampilan motorik kasar masih perlu ditingkatkan. Rata-rata kemampuan awal adalah 61,50 dengan ketuntasan 40%. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui penerapan senam kreasi dalam pembelajaran PJOK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah JENIS penelitian PTK. Widayati (2008) Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif .Penelitian

dilaksanakan di SDN 69 Kota Tengah, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas V yang terdiri atas 20 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. PTK dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran, rangkaian senam kreasi, media/iringan musik, lembar observasi, dan instrumen penilaian keterampilan motorik kasar. Pada tahap tindakan, pembelajaran dilakukan secara bertahap melalui pengenalan gerak dasar, latihan, pengulangan, dan penggabungan gerakan menjadi satu rangkaian senam. Pada tahap observasi, aktivitas siswa dan keterampilan gerak dicatat menggunakan instrumen lembar observasi. Tahap refleksi digunakan untuk menentukan kekurangan yang perlu perbaikan pada Siklus II.

Data keterampilan motorik kasar diperoleh melalui penilaian empat indikator, yaitu keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, dan kekuatan. Data aktivitas siswa diperoleh melalui observasi terhadap keaktifan mengikuti pembelajaran, perhatian terhadap instruksi, keberanian melakukan gerakan, kemampuan mengikuti irama, kerja sama, dan antusiasme. Pengukuran dilakukan pada kondisi awal dan setelah tindakan pada masing-masing siklus, kemudian hasilnya dibandingkan secara deskriptif.

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan pada kondisi awal, Siklus I, dan Siklus II. Persentase ketuntasan dihitung dengan rumus jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan dibagi jumlah seluruh siswa, kemudian dikalikan 100%. Data aktivitas siswa dihitung berdasarkan persentase capaian pada setiap aspek dan diringkas dalam bentuk rata-rata. Data kualitatif dari observasi dan refleksi digunakan untuk menjelaskan perubahan proses pembelajaran dan menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Karena desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, analisis tidak diarahkan untuk mengestimasi efek kausal secara eksperimental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan dilaksanakan, terlihat adanya peningkatan signifikan dan bertahap pada penguasaan keterampilan motorik kasar subjek dari setiap tahap intervensi. Pada tahap kondisi awal (prasiklus), keterlibatan serta pencapaian motorik kasar anak masih tergolong cukup rendah dengan nilai rata-rata keseluruhan mencapai 61,50. Setelah dilaksanakannya tindakan perbaikan pembelajaran pada Siklus I, terjadi perkembangan yang cukup positif di mana nilai rata-rata meningkat menjadi 70,25. Peningkatan yang lebih optimal kemudian ditunjukkan pada Siklus II setelah dilakukan penyesuaian dan evaluasi terhadap metode tindakan, sehingga menghasilkan nilai rata-rata akhir sebesar 82,75. Perkembangan positif ini tercakup dalam empat indikator utama penilaian motorik kasar, yaitu keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, dan kekuatan sebagaimana tampak dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Penilaian Motorik Kasar

Indikator	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
Keseimbangan	60,00	69,50	81,50
Koordinasi	61,00	70,00	82,50
Kelincuhan	62,00	70,50	83,00
Kekuatan	63,00	71,00	84,00
Rata-rata	61,50	70,25	82,75

Pada indikator keseimbangan, nilai awal yang hanya mencapai 60,00 mengalami peningkatan berturut-turut menjadi 69,50 pada Siklus I dan 81,50 pada Siklus II. Indikator koordinasi juga menunjukkan grafik yang meningkat dari 61,00 pada pra-tindakan, naik menjadi

70,00 pada Siklus I, dan berkembang pesat hingga mencapai 82,50 pada Siklus II. Selanjutnya, aspek kelincihan mengalami kenaikan konsisten dari kondisi awal sebesar 62,00, meningkat menjadi 70,50 pada Siklus I, dan memuncak pada angka 83,00 pada Siklus II. Terakhir, indikator kekuatan mencatatkan skor tertinggi sejak kondisi awal sebesar 63,00, yang kemudian berkembang menjadi 71,00 pada Siklus I dan berlanjut hingga meraih 84,00 pada Siklus II. Rincian data perubahan data tersebut secara sistematis tersaji dalam tabel di bawah ini.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, tingkat ketuntasan keterampilan motorik kasar siswa mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari Siklus I ke Siklus II. Pada pelaksanaan Siklus I, tercatat sebanyak 20 dari total 30 siswa telah berhasil mencapai kriteria ketuntasan, yang jika dihitung secara akurat melalui rumus $(20/30 \times 100\%)$ menghasilkan tingkat ketuntasan sebesar 66,67%, sedangkan 10 siswa sisanya atau setara dengan 33,33% masih dikategorikan belum tuntas. Angka persentase 66,67% ini merupakan nilai perhitungan matematis yang tepat untuk memperbaiki kekeliruan pencatatan sebelumnya yang sempat mencantumkan angka 65%. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perbandingan tingkat ketuntasan belajar siswa antar siklus, data selengkapnya disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2: Perbandingan Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa Antar Siklus

Kriteria	Siklus I	Siklus II
Tuntas	20 siswa (66,67%)	27 siswa (90,00%)
Belum tuntas	10 siswa (33,33%)	3 siswa (10,00%)
Jumlah	30 siswa (100%)	30 siswa (100%)

Penerapan tindakan perbaikan yang lebih maksimal pada Siklus II terbukti memberikan dampak yang sangat positif terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Hal ini terlihat dari melonjaknya jumlah siswa yang tuntas menjadi 27 dari 30 siswa, yang setara dengan persentase keberhasilan mencapai 90,00%, sementara jumlah siswa yang belum tuntas berkurang secara drastis menjadi hanya 3 siswa atau sebesar 10,00%. Penyesuaian angka persentase ini penting untuk diterapkan secara konsisten pada seluruh bagian laporan penelitian, mulai dari abstrak, tabel data, bagian hasil, pembahasan, hingga kesimpulan akhir.

Berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran, terjadi peningkatan yang signifikan pada aktivitas siswa dari Siklus I ke Siklus II di seluruh aspek yang diamati. Pada Siklus I, tingkat keaktifan siswa mencatatkan nilai 70 dan meningkat menjadi 90 pada Siklus II, atau naik sebesar 20 poin persentase. Aspek perhatian juga mengalami kenaikan 20 poin persentase, dari 68 menjadi 88. Data perkembangan ini disajikan secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 3: Peningkatan Aktivitas Siswa Siklus I Ke Siklus II

Aspek	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Keaktifan	70	90	20 poin persentase
Perhatian	68	88	20 poin persentase
Keberanian	65	90	25 poin persentase
Mengikuti irama	62	87	25 poin persentase
Kerja sama	70	91	21 poin persentase
Antusiasme	72	93	21 poin persentase
Rata-rata	67,83	89,83	22 poin persentase

Peningkatan rata-rata skor dari 61,50 pada kondisi awal menjadi 70,25 pada Siklus I dan 82,75 pada Siklus II menunjukkan adanya perbaikan capaian keterampilan motorik kasar selama rangkaian tindakan. Kenaikan tersebut terjadi pada seluruh indikator yang diukur. Keseimbangan meningkat dari 60,00 menjadi 69,50 dan kemudian 81,50; koordinasi dari 61,00 menjadi 70,00 dan 82,50; kelincihan dari 62,00 menjadi 70,50 dan 83,00; sedangkan kekuatan dari 63,00 menjadi

71,00 dan 84,00.

Pola tersebut dapat dipahami dari karakter aktivitas senam kreasi yang menuntut siswa melakukan rangkaian gerak secara berulang dan terstruktur. Keseimbangan berkaitan dengan kemampuan mempertahankan dan mengendalikan posisi tubuh, koordinasi dengan kemampuan menyelaraskan bagian tubuh dalam rangkaian gerak, kelincahan dengan perubahan posisi atau arah secara efektif, dan kekuatan dengan kemampuan menghasilkan gaya melalui kelompok otot yang digunakan.

Penelitian ini juga sejalan dengan kajian Puspitasari et.al (2026) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan gerak dasar dapat meningkatkan kompetensi motorik anak. Pemberian stimulasi motorik kasar dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini, salah satunya melalui aktivitas senam. Penelitian ini juga memiliki kedekatan dengan penelitian Tafuy et al. (2025) bahwa senam kreasi memiliki Tujuan yakni 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. Sementara itu, Trilova et al. (2026) Gerakan yang dilakukan secara berulang dengan iringan musik membantu siswa dalam mengingat urutan gerakan, sehingga meningkatkan keterampilan motorik kasar. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan PTK dan memusatkan tindakan pada rangkaian senam kreasi dalam satu kelas V, sehingga kontribusi utamanya adalah pada perbaikan praktik pembelajaran dalam konteks kelas tertentu.

Perubahan aktivitas siswa memperkuat temuan proses pembelajaran. Rata-rata aktivitas meningkat dari 67,83% pada Siklus I menjadi 89,83% pada Siklus II. Peningkatan terbesar terjadi pada keberanian dan kemampuan mengikuti irama, masing-masing 25 poin persentase. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah perbaikan tindakan, lebih banyak siswa terlibat dalam mengikuti gerakan, memperhatikan instruksi, bekerja sama, dan berpartisipasi dalam rangkaian senam. Akan tetapi, peningkatan aktivitas tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahwa senam kreasi secara langsung menyebabkan perubahan psikologis tertentu seperti kepercayaan diri, karena variabel tersebut tidak diukur dengan instrumen khusus dalam penelitian.

Refleksi antarsiklus menjadi bagian penting dalam memahami peningkatan. Siklus I menghasilkan peningkatan awal, tetapi masih terdapat 10 siswa yang belum mencapai ketuntasan dan beberapa aspek aktivitas berada di bawah capaian Siklus II. Perbaikan tindakan pada Siklus II kemudian diikuti peningkatan nilai rata-rata dan ketuntasan. Dalam kerangka PTK, pola ini lebih tepat dibaca sebagai hasil dari proses perencanaan–tindakan–observasi–refleksi yang berulang, bukan sebagai estimasi efek kausal seperti pada eksperimen dengan kelompok kontrol.

Dari sisi kebaruan, penelitian ini memberikan bukti kontekstual pada siswa kelas V SDN 69 Kota Tengah melalui pemantauan empat komponen motorik kasar dalam dua siklus. Nilai praktisnya terletak pada penggunaan senam kreasi sebagai alternatif pembelajaran yang dapat dimodifikasi sesuai kemampuan siswa dan kondisi pembelajaran. Namun, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati karena penelitian hanya melibatkan satu kelas dengan 30 siswa dan tidak menggunakan kelompok pembandingan.

KESIMPULAN

Penerapan senam kreasi dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas V sekolah dasar. Perbaikan pembelajaran melalui gerakan yang variatif, berirama, dan dilakukan secara bertahap memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan. Senam kreasi juga mendukung peningkatan aktivitas, keberanian, kerja sama, dan antusiasme siswa dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, senam

kreasi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang aktif, kreatif, dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Gorontalo, SDN 69 Kota Tengah, kepala sekolah, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas V yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, Muzakki, & Saudah. (2024). Meningkatkan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Kreasi Senam Ceria. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2(3), 491–495.
- Andriani, V.(2024). Peningkatan Keterampilan Guru Raudhatul Athfal Dalam Menciptakan Senam Kreasi Melalui Program Pelatihan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 7(2), 141–157.
- Apriliawati, A. T. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 04, 522–528.
- Elfiandi, D.Munasti (2022). Pengembangan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Kreasi Pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe 1 Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(1), 1–12.
- Fallo, Ilhan S., Ardimansyah, & Hidayati, N. (2022) Dimnenai Pembelajaran Permainan Kasti Berbasis Perkembangan Motorik Dengan Gaya Mengajar Komando Pada Siswa Sekolah Dasar,. *Jurnal Pendidikan Olahraga Vol 1 No 1* 41–59.
<https://doi.org/10.31571/Jpo.V9i1.1399>
- Febrian, D., & Ramadhan, M. G. (2025). Model Pembelajaran Berbasis Gerak Lokomotor Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Pada Siswa Kelas 1-2 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasnani dan Adaptif* <https://doi.org/10.21009/Jpja.V8i02.61891>
- Juli, N., Uli, A., Gultom, A., Sri, D., Surbakti, K., Nazwa, N., Syarafina, D., Siddik, F., Jl, A., & Iskandar, W. (2024). Pengaruh Olahraga Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar . *Jurnal Inspirasi Pendidikan Vol 2 No (3)*, 205–214.
- Puspitasari, C. A., & Zakiyati, A. (2026). Gerak Ceria Bersama : Implementasi Senam Kreasi Mahasiswa Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini Di RA Al-Mujahidin Tomohon , Sulawesi Utara. *Jurnal Abdi, Kreasi dan Inovasi Masyarakat (JAKIM)* 2(1).
- Putri, N. S., Nabila, M. P., Mutiara, Z., Islam, U., Sumatera, N., Estate, M., Serdang, K. D., & Kasar, M. (2025). Meningkatkan Motorik Kasar Siswa Mis Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, 325–331.
- Rifhayati, N., Munawar, M., & D.H, D. P. (2024). Analisis Motorik Kasar Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Seni Tari Jaranan Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di Tk Janneta. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X Volume 10 Nomor 01, Maret 2024 10, 1264–1273.
- Sahara, L. P., Asmah, A., & Iswahyudi, D. (2026). Meningkatkan Ekspresi Emosi Melalui Kegiatan Senam Kreasi Pada Anak Kelompok B Di TK Madinah Malang. *Jurnal Pendidikan* 10(3), 723–730.
- Sinaga, R., Putri, S., Nahor, A. B., Rapindo, J., & Tobing, O. L. (2025). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kreasi Pada Anak SD Di Perumnas Simalingkar Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, 170–174.
- Slamet, S., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Bandung berdasarkan ekstrakurikuler (the analysis of gross motor skills and physical fitness of elementary students in Bandung based

- on extracurricular activities). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 21(1), 87–100.
- Suriani, I. (2025). Senam Ritmik Dan Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Dua. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9(6), 2391–2400. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7044>
- Tafuy, A. Y., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025). Penerapan Senam Kreasi Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu Ardi. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga* 10(April), 136–140.
- Trilova, N. (2026). Pelatihan Senam Kreasi Anak Untuk Meningkatkan Daya Ingat , Konsentrasi , Dan Kebugaran Jasmani Siswa MI Di Sidoarjo. *Jurnal Pelayanan dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia* 1(2), 86–98.
- Tumaloto, E. H., Ilham, A., Kadir, S. S., Ikhsan, H.. (2025). Pelatihan Senam Kreasi Daerah Biteya di SD Negeri 75 Kota Tengah: Upaya Revitalisasi Budaya Lokal dalam Pembelajaran Penjas . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi* 4(2), 234–240. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v4i2.33957>
- Tumaloto, E. H., Lasimpala, A., & Misnaedi, D. (2022). Pengembangan Senam Kreasi Daerah Melalui Pemanfaatan Media Sosial (Tik-Tok Dan Youtube Kids) *Jambura Arena Of Physical Education And Sport*. 1, 1–9. <https://doi.org/10.37905/japes.v1i1.16626>
- Widayati, A. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. VI(1), 87–93.
- Widianti, R. (2020). Sosialisasi Senam SKJ Dan Senam Kreasi Untuk Guru PJOK Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudi Volume* 2(1).