IMPLEMENTASI PROGRAM SENAM KREASI BERBASIS MUSIK TRADISIONAL: PERUBAHAN PERSEPSI, MINAT, DAN RESPONS SISWA, GURU PJOK, DAN KEPALA SEKOLAH DI SDN SAWOJAJAR 5 KOTA MALANG

Zihan Novita Sari[1], Ratna Ekawati[2], Syahada Tamyatul Jannah[3], Ahmad Nizar Abdulloh[4], Carinada Oki Krisdayanti[5], Rifqi Maulana Asykur[6], Rizky Febrianto[7], Nurul Kholifatul Jannah[8], Dwi Cahyo Aprilianto[9], M Harizul Anam Al Muzakki[10], Halil Wicaksono Putra[11], Ilyas Abdillah[12]
[1-12] Universitas Negeri Malang
[1]zihan.novita.fik@um.ac.id; [2]ratna.ekawati.pasca@um.ac.id;
[3]syahada.tamyatul.2531617@students.um.ac.id;
[4]ahmad.nizar.2531617@students.um.ac.id;
[5]carinada.oki.2531617@students.um.ac.id;
[6]rifqi.maulana.2531617@students.um.ac.id;
[7]rizky.febrianto.2531617@students.um.ac.id;
[8]nurul.kholifatul.2531617@students.um.ac.id;
[9]dwi.cahyo.2531617@students.um.ac.id; [10]m.harisul.2531617@students.um.ac.id;
[11]halil.wicaksono.2531617@students.um.ac.id;
[12]ilyas.abdillah.2531617@students.um.ac.id

ABSTRACT

A needs assessment at SDN Sawojajar 5 in Malang City showed that students became bored when exercise music and movements never changed, and that physical education teachers struggled to find references for culture-based routines. This leadership project implemented a creative gymnastics program based on traditional music in four sessions in September 2026, supported by a module and instructional videos for teachers. The study described the program and compared perceptions, interest, and responses before and after it. A quantitative descriptive approach used pre- and post-program questionnaires completed by 88 respondents (1 principal, 2 physical education teachers, and 85 students in grades 4 to 6), analyzed with mean scores and the percentage of the two highest options, without significance testing. Of 26 scaled items, 18 improved, 8 stayed the same, and none worsened. Among students, those who often or very often felt bored fell from 44.7% to 12.9%, knowledge of traditional songs or instruments rose from 44.7% to 74.1%, and the belief that varied movements prevented tiredness and boredom rose from 76.5% to 90.6%. Both teachers no longer reported difficulty finding references, and the principal considered the program worth developing. Because there were very few teachers and principals, no comparison group, and only perception data, the results do not show changes in physical fitness or physical literacy. Future studies should add standardized measures.

Keywords: *Creative Gymnastics, Traditional Music, Student Interest, Physical Education, Health, and Sports, Elementary School*

ABSTRAK

Need assessment di SDN Sawojajar 5 Kota Malang menunjukkan siswa mudah bosan karena musik dan gerakan senam selalu sama, sedangkan guru PJOK kesulitan menemukan referensi senam berbasis budaya lokal. Projek kepemimpinan ini melaksanakan program senam kreasi berbasis musik tradisional dalam empat pertemuan pada September 2026, dengan modul dan video panduan bagi guru. Tulisan ini menggambarkan pelaksanaan program dan membandingkan persepsi, minat, dan respons peserta sebelum dan sesudah program. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipakai dengan angket pra dan pasca program pada 88 responden (1 kepala sekolah, 2 guru PJOK, dan 85 siswa kelas 4 sampai 6), dianalisis dengan skor rata-rata dan persentase dua opsi tertinggi tanpa uji signifikansi. Dari 26 butir skala, 18 membaik, 8 tetap, dan tidak ada yang memburuk. Pada siswa, persentase yang sering atau sangat sering bosan turun dari 44,7% menjadi 12,9%, pengenalan lagu atau alat musik tradisional naik dari 44,7% menjadi 74,1%, dan perasaan bahwa variasi gerak membuat tidak cepat lelah dan bosan naik dari 76,5% menjadi 90,6%. Kedua guru tidak lagi melaporkan kendala mencari referensi, dan kepala sekolah menilai program layak dikembangkan. Karena guru dan kepala sekolah sangat sedikit, tanpa kelompok pembanding, dan data berupa persepsi, hasil ini tidak menunjukkan perubahan kebugaran jasmani maupun literasi gerak. Penelitian lanjutan perlu menambahkan pengukuran terstandar.

Kata Kunci: Senam Kreasi, Musik Tradisional, Minat Siswa, PJOK, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar tidak hanya mengajarkan olahraga. Mata pelajaran ini menjadi tempat anak belajar bergerak, mulai menyukai aktivitas fisik, dan membangun kebiasaan hidup sehat. Salah satu konsep yang sering dipakai untuk menjelaskan peran itu adalah literasi gerak atau *physical literacy*. Whitehead (2012, dalam Husnan et al., 2023) merumuskannya sebagai gabungan motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman agar seseorang tetap aktif sepanjang hidup. Dudley dan Cairney (2021) menempatkannya sebagai bagian dari upaya mewujudkan pendidikan yang berkualitas.

Di Indonesia istilah ini belum sebakrab literasi membaca atau literasi digital (Friskawati & Stephani, 2021). Husnan et al. (2023) meneliti 1.468 siswa SD dan MI di Malang Raya dan menemukan bahwa penguasaan literasi fisik sudah memenuhi kriteria, tetapi keaktifan berolahraga dan kebugaran belum. Gambaran serupa muncul di Kota Semarang. Winoto dan Adi (2025) mengukur 99 siswa SD pada dua waktu, yaitu 2024 dan 2025.

Kompetensi fisik siswa membaik, sedangkan motivasi dan kepercayaan diri cenderung bertahan di kategori awal dan skor pengetahuan justru turun. Dalam studi korelasional pada 270 siswa kelas 4 sampai 6, Adi et al. (2025) melaporkan bahwa literasi fisik, aktivitas fisik, dan motivasi berhubungan dengan hasil belajar PJOK. Kedua temuan itu mengingatkan bahwa sisi afektif, yaitu rasa senang dan mau bergerak, perlu mendapat perhatian tersendiri di kelas. Tinjauan sistematis Carl et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi literasi fisik layak dikembangkan, dan Barnett et al. (2023) mengingatkan bahwa penilaian pada anak sekolah perlu memakai instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan.

Sekolah memang dapat menjadi tempat yang efektif untuk menambah aktivitas fisik anak. Costa et al. (2024) di Portugal menambahkan satu sesi aktivitas 60 menit per minggu selama 12 minggu pada anak usia 9 sampai 10 tahun. Kelompok eksperimen menunjukkan kompetensi motorik yang lebih baik, dan anak menilai kegiatan itu berada di antara menyenangkan dan sangat menyenangkan. Pada tindak lanjut satu tahun di sekolah yang sama, Bloch et al. (2025) melaporkan manfaat yang masih bertahan, walaupun desainnya tidak diacak dan hanya melibatkan satu sekolah.

Musik dan tari dapat menjadi cara membuat gerak terasa menyenangkan. Chatzopoulos et al. (2024) membandingkan jeda aktif berupa dansa lima menit dengan jeda aerobik pada 67 siswa kelas 5. Kelompok dansa melaporkan kesenangan yang lebih tinggi. Kapodistria et al. (2021) menguji 12 pertemuan program tari tradisional Yunani pada anak kelas awal sekolah dasar dan menyimpulkan program itu efektif dan menyenangkan untuk memperbaiki sinkronisasi gerak dengan musik pada tempo 80 ketukan per menit, tetapi tidak pada tempo 120. Di Indonesia, Pohan dan Verawati (2022) mengembangkan senam kreasi berbasis budaya etnis Mandailing untuk siswa kelas VII dan menilainya sangat layak digunakan. Prasetiyo et al. (2025) mengembangkan senam berbasis tari tradisional untuk siswa SD dan masyarakat desa, dan Surur et al. (2025) melaporkan respons positif siswa kelas V terhadap program kebugaran dengan musik yang ceria. Rangkaian penelitian ini menguatkan

dugaan bahwa musik dan unsur budaya lokal dapat membuat aktivitas fisik terasa lebih menarik bagi anak.

Dari sisi guru, Lacksana et al. (2024) mengamati 12 guru PJOK SD di Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang. Sebagian guru belum siap menyusun perangkat ajar, masih nyaman dengan metode yang biasa, dan terbatas dalam memakai media. Temuan ini menunjukkan bahwa inovasi di kelas PJOK sulit berjalan bila guru tidak memiliki bahan siap pakai dan pendampingan.

Kebutuhan yang sama terlihat di SDN Sawojajar 5 Kota Malang. Pada need assessment awal, 44,7% siswa mengaku sering atau sangat sering bosan karena musik dan gerakan senam selalu sama, dan hanya 44,7% yang mengenal lagu atau alat musik tradisional daerahnya. Kedua guru PJOK menyatakan mengalami kendala mencari referensi senam kreasi berbasis budaya lokal, sedangkan kepala sekolah menilai pengembangan inovasi kegiatan fisik sangat penting. Berangkat dari kondisi itu, kelompok kami melaksanakan projek kepemimpinan berupa program senam kreasi berbasis musik tradisional, dilengkapi modul dan video panduan untuk guru.

Tulisan ini bertujuan menggambarkan pelaksanaan program tersebut dan membandingkan persepsi, minat, dan respons siswa, guru PJOK, dan kepala sekolah sebelum dan sesudah program. Kami tidak mengukur literasi gerak maupun kebugaran jasmani. Konsep literasi gerak kami pakai sebagai kerangka untuk memahami mengapa rasa senang dan keinginan bergerak itu penting, bukan sebagai variabel hasil.

B. Metode Penelitian

1) Desain, Lokasi, dan Responden

Kegiatan ini memakai pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah program pada kelompok yang sama, tanpa kelompok pembanding. Kegiatan dilakukan di SDN Sawojajar 5 Kota Malang pada September 2026 sebagai bagian dari Projek Kepemimpinan PPG Universitas Negeri Malang. Kepala sekolah dan kedua guru PJOK bersedia mengisi angket. Tim menjelaskan tujuan kegiatan kepada siswa, yang kemudian mengisi angket atas kemauan sendiri, dan data dilaporkan tanpa nama. Sebanyak 85 siswa yang sama mengisi angket awal

dan akhir. Responden berjumlah 88 orang, terdiri dari 1 kepala sekolah, 2 guru PJOK, dan 85 siswa kelas 4, 5, dan 6 (Tabel 1).

Tabel 1. Responden Penelitian

Kelompok responden	Jumlah	Keterangan
Kepala sekolah	1	Angket bagian II
Guru PJOK	2	Angket bagian I
Peserta didik kelas 4	28	Angket bagian III
Peserta didik kelas 5	29	Angket bagian III
Peserta didik kelas 6	28	Angket bagian III
Total peserta didik	85	43 laki-laki (50,6%), 42 perempuan (49,4%)
Total responden		88

2) Pelaksanaan Program

Program memadukan gerak dasar yang sederhana dan ekspresif dengan iringan lagu daerah serta unsur permainan tradisional. Kegiatan memanfaatkan jadwal senam rutin sekolah, dua kali seminggu pada pagi hari sebelum pembelajaran, dan berlangsung dalam empat pertemuan selama September 2026. Setiap pertemuan berdurasi 15 sampai 20 menit dan dipandu seluruh anggota tim yang tersebar di lapangan sebagai acuan gerak, bersama guru PJOK. Urutannya pemanasan, inti berupa rangkaian senam kreasi, pendinginan, lalu ditutup dengan membaca Asmaul Husna dan doa bersama.

Musik pengiring berupa delapan lagu daerah dari berbagai provinsi, yaitu “Manuk Dadali” (Jawa Barat), “Kicir-Kicir” (Betawi), “Cik-Cik Periuk” (Kalimantan Barat), “Yamko Rambe Yamko” (Papua), “Sajojo” (Papua), “Sinanggar Tulo” (Sumatra Utara), “Sipatokaan” (Sulawesi Utara), dan “Suwe Ora Jamu” (Jawa Tengah). Siswa kelas 4 sampai 6 menirukan gerak dasar seperti berjalan di tempat, langkah samping, berjinjit, hentakan kaki, ayunan tangan, ukel, serta condong dan tolehan tubuh. Pada bagian inti, mereka melompat dengan pola engklek dan lompat tali mengikuti irama. Setiap pertemuan melewati empat tahap: demonstrasi oleh tim dan guru PJOK, latihan satu bagian delapan hitungan tanpa musik, penggabungan dengan musik, lalu variasi arah dan formasi.

Guru PJOK dibekali dua video, yaitu video utuh dan video peragaan dengan ketukan dan hitungan yang diperjelas, agar gerakan dapat diajarkan kembali tanpa bantuan tim.

3) Instrumen dan Kesesuaian Indikator

Data dikumpulkan dengan tiga angket untuk guru PJOK, kepala sekolah, dan siswa. Masing-masing berisi 10 butir dengan empat opsi

jawaban (A sampai D), sebagian besar berbentuk skala, kecuali dua butir pilihan pada angket guru dan dua pada angket siswa yang menanyakan jenis musik atau gerakan yang paling cocok. Butir disusun dari temuan need assessment (rasa bosan siswa, pengenalan musik tradisional, kendala referensi guru, dan dukungan kepala sekolah), dengan rujukan artikel ilmiah tentang literasi gerak, minat siswa, dan senam berbasis budaya, serta masukan dosen pembimbing. Angket belum diuji validitas, reliabilitas, dan keterbacaannya, sehingga hasilnya hanya menggambarkan persepsi, minat, dan respons dalam kegiatan ini.

Angket sebelum program berasal dari need assessment, sedangkan angket sesudah program memakai butir yang sama dengan penyesuaian kalimat (misalnya "nantinya" diganti bentuk lampau) agar konstruk dan urutan butir tetap sebanding. Indikator sengaja dibatasi pada persepsi, minat, dan respons tanpa tes kebugaran atau keterampilan gerak, dengan pemetaan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kisi-kisi Indikator dan Nomor Butir Angket

Angket	Indikator	Nomor butir	Jenis
Siswa	Jenis musik dan gerakan yang paling disukai	1 dan 3	Pilihan
Siswa	Kesukaan musik & lagu daerah	2	Skala
Siswa	Rasa bosan saat senam setiap minggu	4	Skala (negatif)
Siswa	Kegembiraan & kebebasan bergerak	5	Skala
Siswa	Pengenalan lagu atau alat musik tradisional daerah	6	Skala
Siswa	Minat pada gerak yang digabung permainan tradisional	7	Skala
Siswa	Semangat berolahraga dengan musik ceria	8	Skala
Siswa	Persepsi variasi gerak terhadap rasa lelah dan bosan	9	Skala
Siswa	Keinginan mengikuti senam kreasi lagi	10	Skala
Guru PJOK	Persepsi kondisi literasi gerak siswa dan manfaat senam kreasi	1 dan 2	Skala
Guru PJOK	Jenis senam yang sesuai & gerak yang disukai siswa	3 dan 4	Pilihan
Guru PJOK	Variasi musik pengiring	5	Skala
Guru PJOK	Kesesuaian olahraga dan musik tradisional	6, 7, 8	Skala
Guru PJOK	Kendala mencari referensi	9	Skala (negatif)
Guru PJOK	Potensi penerapan berkelanjutan	10	Skala
Kepala sekolah	Kontribusi senam bagi hidup aktif dan literasi gerak	1	Skala
Kepala sekolah	Ciri khas dan potensi program unggulan sekolah	2 dan 10	Skala
Kepala sekolah	Dukungan kearifan lokal dan kreasi guru PJOK	3 dan 5	Skala
Kepala sekolah	Kemampuan mengurangi kebosanan siswa	4	Skala

Angket	Indikator	Nomor butir	Jenis
Kepala sekolah	Penanaman karakter cinta budaya	6	Skala
Kepala sekolah	Ketersediaan sarana dan kesiapan sekolah memfasilitasi	7 dan 9	Skala
Kepala sekolah	Modul dan video memperkaya muatan lokal atau kokurikuler	8	Skala

Butir tentang literasi gerak pada angket guru dan kepala sekolah menanyakan pandangan mereka. Butir itu bukan pengukuran literasi gerak siswa.

4) Analisis Data

Analisis dilakukan secara deskriptif. Pada butir skala, opsi A bernilai 4, B bernilai 3, C bernilai 2, dan D bernilai 1. Skor rata-rata dihitung dari jumlah perkalian frekuensi dan bobot dibagi jumlah responden. Skor dikelompokkan menjadi sangat tinggi (3,25 ke atas), tinggi (2,50 sampai 3,24), rendah (1,75 sampai 2,49), dan sangat rendah (di bawah 1,75). Selain skor, dihitung persentase responden yang memilih opsi A dan B. Dua butir bermakna negatif, yaitu kendala guru dalam mencari referensi dan rasa bosan siswa, dinilai membaik apabila skornya turun. Untuk butir pilihan, yang dibandingkan adalah persentase tiap opsi sebelum dan sesudah program. Selisih dihitung dari skor yang belum dibulatkan. Karena skor per individu tidak dianalisis, uji signifikansi tidak dilakukan. Pada guru dan kepala sekolah, hasil dilaporkan juga dalam jumlah responden karena persentase dari dua atau satu orang tidak bermakna.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil pada Peserta Didik

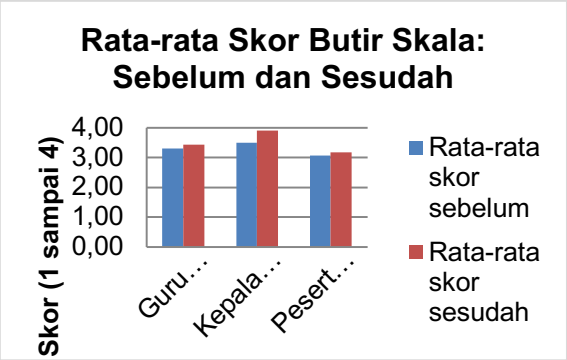
Seluruh delapan butir skala pada angket siswa bergerak ke arah yang lebih baik (Tabel 4). Perubahan terbesar ada pada rasa bosan dan pengenalan musik tradisional. Skor rasa bosan turun dari 2,42 menjadi 1,67, dan persentase siswa yang sering atau sangat sering bosan turun dari 44,7% menjadi 12,9%. Skor pengenalan lagu atau alat musik tradisional naik dari 2,45 (kategori rendah) menjadi 2,99 (kategori tinggi), dan siswa yang mengaku mengenalnya naik dari 44,7% menjadi 74,1%.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Angket Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Program (n = 85)

No	Aspek yang dinilai	Skor sebelum	Skor sesudah	Selisih	% A+B sebelum	% A+B sesudah	Keterangan
2	Menyukai musik senam dengan alat musik atau lagu daerah	3,20	3,39	+0,19	83,5	91,8	Membaik
4	Rasa bosan saat senam setiap minggu*	2,42	1,67	−0,75	44,7	12,9	Membaik
5	Dapat bergerak bebas dan gembira	3,27	3,44	+0,16**	85,9	91,8	Membaik
6	Mengenal lagu atau alat musik tradisional daerah	2,45	2,99	+0,54	44,7	74,1	Membaik
7	Senang bila gerak digabung permainan tradisional	3,41	3,51	+0,09**	90,6	92,9	Membaik
8	Bersemangat berolahraga bersama teman dengan musik ceria	3,47	3,54	+0,07	91,8	94,1	Membaik
9	Variasi gerak membuat tidak cepat lelah dan bosan	3,05	3,41	+0,36	76,5	90,6	Membaik
10	Ingin mengikuti senam kreasi lagi	3,35	3,55	+0,20	88,2	94,1	Membaik

Keterangan: % A+B adalah persentase siswa yang memilih dua opsi tertinggi. *Butir bermakna negatif; pada butir ini A+B berarti siswa sering atau sangat sering bosan, sehingga skor yang turun menunjukkan perbaikan. **Selisih dihitung dari skor yang belum dibulatkan, sehingga dapat berbeda 0,01 dari hasil pengurangan skor yang tertera.

Butir lain juga naik dengan selisih lebih kecil karena nilai awalnya sudah tinggi, sehingga ruang untuk naik memang sempit. Siswa yang menyukai musik dengan alat musik atau lagu daerah naik dari 83,5% menjadi 91,8%. Siswa yang ingin mengikuti senam kreasi lagi dan yang bersemangat berolahraga bersama teman dengan iringan musik ceria sama-sama mencapai 94,1%.



(Gambar 1)

Pada butir pilihan (Tabel 5), arah preferensi siswa berubah. Sebelum program, musik ceria dan bersemangat paling banyak dipilih (47,1%), sedangkan musik bernuansa daerah dipilih 36,5%. Sesudah program, urutannya berbalik: musik bernuansa daerah menjadi pilihan terbanyak (47,1%, atau 9 siswa lebih banyak) dan musik ceria turun menjadi 35,3%. Untuk gerakan, opsi "seru, mudah diikuti, dan seperti bermain" tetap paling banyak dipilih meski turun dari 50,6% menjadi 44,7%, sedangkan opsi meniru tarian atau gaya hewan naik dari 29,4% menjadi 37,6%.

Tabel 5. Pilihan Siswa terhadap Jenis Musik dan Gerakan

Pilihan siswa	Sebelum % (siswa)	Sesudah % (siswa)
Jenis musik yang paling disukai		
Ceria, gembira, dan bersemangat	47,1 (40)	35,3 (30)
Bernuansa daerah atau tradisional yang seru	36,5 (31)	47,1 (40)
Santai dan pelan	11,8 (10)	11,8 (10)
Tanpa musik sama sekali	4,7 (4)	5,9 (5)
Gerakan yang paling disukai		
Seru, mudah diikuti, dan seperti bermain	50,6 (43)	44,7 (38)
Meniru tarian atau gaya hewan yang lucu	29,4 (25)	37,6 (32)
Cepat dan membuat banyak berkeringat	12,9 (11)	11,8 (10)
Kaku dan tenang	7,1 (6)	5,9 (5)

2. Hasil pada Guru PJOK

Dari delapan butir skala pada angket guru, enam butir membaik dan dua butir tetap (Tabel 6). Perbaikan paling jelas ada pada kendala mencari referensi. Sebelum program, kedua guru mengalami kendala. Setelah memperoleh modul dan video panduan, tidak ada guru yang masih mengalaminya. Skor butir ini turun dari 3,50 menjadi 1,50. Frekuensi guru memberikan variasi musik pengiring naik dari skor 2,50 menjadi 3,50, dan jumlah guru yang memilih sering atau sangat sering naik dari 1 menjadi 2 orang. Pandangan guru tentang kondisi literasi gerak siswa naik dari skor 3,00 menjadi 3,50.

Tabel 6. Perbandingan Hasil Angket Guru PJOK Sebelum dan Sesudah Program (n = 2)

No	Aspek yang dinilai	Skor sebelum	Skor sesudah	Selisih	Guru memilih A/ B-sebelum	Guru memilih A/ B-sesudah	Keterangan
1	Kondisi literasi gerak siswa	3,00	3,50	+0,50	2 dari 2	2 dari 2	Membaik
2	Kebutuhan/ manfaat senam kreasi bagi literasi gerak	3,50	4,00	+0,50	2 dari 2	2 dari 2	Membaik
5	Frekuensi variasi musik pengiring	2,50	3,50	+1,00	1 dari 2	2 dari 2	Membaik
6	Kesesuaian perpaduan olahraga dan musik tradisional	3,50	4,00	+0,50	2 dari 2	2 dari 2	Membaik
7	Dukungan terhadap variasi senam kreasi berbasis musik daerah	3,50	4,00	+0,50	2 dari 2	2 dari 2	Membaik
8	Integrasi musik tradisional meningkatkan daya tarik dan kecintaan budaya	3,50	3,50	0,00	2 dari 2	2 dari 2	Tetap
9	Kendala mencari referensi senam berbasis budaya lokal*	3,50	1,50	−2,00	2 dari 2	0 dari 2	Membaik
10	Potensi keberlanjutan	3,50	3,50	0,00	2 dari 2	2 dari 2	Tetap

Keterangan: *Butir bermakna negatif, sehingga skor yang turun menunjukkan perbaikan. Butir 3 dan 4 adalah butir pilihan dan tidak dimasukkan ke tabel.

Pada butir pilihan, kedua guru memilih gerakan yang energik, gembira, dan berbasis budaya lokal sebagai senam yang paling sesuai untuk pembelajaran PJOK. Sebelum program, hanya satu guru yang memilihnya, sedangkan guru lainnya memilih senam dengan variasi permainan tradisional. Kedua guru juga tetap memilih gerakan yang sederhana, komunikatif, dan ekspresif sebagai karakteristik yang paling disukai siswa, sama seperti sebelum program. Dua butir skala yang tidak berubah, yaitu daya tarik musik tradisional dan penerapan berkelanjutan, sudah berskor 3,50 (kategori sangat tinggi) sejak awal.

Hasil ini perlu dibaca dengan batas yang jelas. Dengan dua responden, skor hanya bisa bernilai kelipatan 0,5, sehingga satu guru yang mengganti satu opsi sudah menggeser skor 0,5.

Perubahan pada tabel menggambarkan pengalaman dua guru di satu sekolah dan tidak dapat dibaca sebagai kecenderungan guru PJOK pada umumnya.

3. Hasil pada Kepala Sekolah

Kepala sekolah menjawab 10 butir skala. Empat butir membaik dan enam butir tetap, tanpa ada yang memburuk (Tabel 7). Butir yang naik dari skor 3 menjadi 4 adalah anggapan bahwa senam kreasi dapat menjadi ciri khas sekolah, kemampuannya mengurangi kebosanan siswa, efektivitasnya menanamkan karakter cinta budaya, dan kesiapan sekolah memfasilitasi program. Enam butir lainnya sudah bernilai tinggi sejak awal, antara lain dukungan terhadap program berbasis kearifan lokal dan potensi menjadi program unggulan sekolah. Ketersediaan ruang dan sarana tetap dinilai memadai (skor 3,0) dan menjadi satu-satunya butir yang berada pada kategori tinggi, bukan sangat tinggi.

Tabel 7. Perbandingan Hasil Angket Kepala Sekolah Sebelum dan Sesudah Program (n = 1)

No	Aspek yang dinilai	Skor sebelum	Skor sesudah	Selisih	Kategori sesudah	Keterangan
1	Kontribusi senam bagi hidup aktif dan literasi gerak	4,0	4,0	0,00	Sangat tinggi	Tetap
2	Senam sebagai ciri khas atau keunggulan sekolah	3,0	4,0	+1,00	Sangat tinggi	Membaik
3	Dukungan terhadap program berbasis kearifan lokal	4,0	4,0	0,00	Sangat tinggi	Tetap
4	Kemampuan mengurangi kebosanan siswa	3,0	4,0	+1,00	Sangat tinggi	Membaik
5	Dukungan sekolah terhadap kreasi guru PJOK	4,0	4,0	0,00	Sangat tinggi	Tetap
6	Efektivitas menanamkan karakter cinta budaya	3,0	4,0	+1,00	Sangat tinggi	Membaik
7	Ketersediaan ruang dan sarana	3,0	3,0	0,00	Tinggi	Tetap
8	Modul dan video memperkaya muatan lokal atau kokurikuler	4,0	4,0	0,00	Sangat tinggi	Tetap
9	Kesiapan sekolah memfasilitasi program	3,0	4,0	+1,00	Sangat tinggi	Membaik
10	Potensi menjadi program unggulan sekolah	4,0	4,0	0,00	Sangat tinggi	Tetap

Hasil kepala sekolah adalah pandangan satu orang yang menilai program di sekolahnya sendiri. Kami menyajikannya sebagai gambaran program sekolahnya sendiri mungkin condong positif.

4. Rekapitulasi Seluruh Kelompok

Dari 26 butir skala pada ketiga angket, 18 butir menunjukkan perbaikan, 8 butir tetap, dan tidak ada butir yang memburuk (Tabel 8).

dukungan kepemimpinan sekolah. Hasil ini tidak kami tafsirkan sebagai kecenderungan kelompok, dan penilaian seorang pimpinan terhadap

Tabel 8. Rekapitulasi Perubahan Butir Skala

Kelompok	n	Butir skala	Membaik	Tetap
Kepala sekolah	1	10	4	6
Guru PJOK	2	8	6	2
Peserta didik	85	8	8	0
Seluruh kelompok	88	26	18	8

Angka rekapitulasi ini hanya menghitung arah perubahan. Delapan butir siswa yang semuanya membaik mewakili 85 orang, sedangkan 16 butir guru dan kepala sekolah mewakili tiga orang. Karena itu persentase butir yang membaik tidak boleh dibaca seolah ketiga kelompok bobotnya sama.

5. Pembahasan

Minat siswa dan sisi afektif. Rasa bosan turun dari 44,7% menjadi 12,9% dan pengenalan musik tradisional meningkat, dua masalah awal siswa. Penurunan rasa bosan penting karena menyentuh sisi afektif, yang di Semarang sulit bergerak: kompetensi fisik membaik, tetapi motivasi dan kepercayaan diri tetap di kategori awal (Winoto & Adi, 2025). Hasil kami tidak dapat menjawab apakah motivasi berubah. Namun, rasa senang dapat menjadi pintu masuk bagi motivasi yang berhubungan dengan hasil belajar PJOK (Adi et al., 2025). Karena hubungan itu korelasional, kami memakainya sebagai alasan memantau minat siswa, bukan bukti sebab akibat.

Senang belum tentu cukup intens. Dansa lima menit dinilai lebih menyenangkan daripada aerobik, tetapi denyut jantungnya lebih rendah (Chatzopoulos et al., 2024). Sesi di Portugal dinilai sangat menyenangkan meski intensitasnya ringan sampai sedang (Costa et al., 2024). Karena itu, keinginan siswa mengikuti senam kreasi lagi (94,1%) tidak menunjukkan gerakannya cukup berat untuk memengaruhi kebugaran. Keduanya perlu diukur terpisah, misalnya dengan monitor denyut jantung.

Musik tradisional sebagai muatan pembelajaran. Pengenalan lagu atau alat musik tradisional naik dari 44,7% menjadi 74,1%, dan musik

bernuansa daerah menjadi pilihan terbanyak (47,1%). Artinya, budaya lokal dapat masuk ke PJOK tanpa menghilangkan kesenangan, sejalan dengan Pohan dan Verawati (2022) serta Prasetiyo et al. (2025). Kapodistria et al. (2021) menemukan sinkronisasi gerak membaik pada tempo 80 ketukan per menit, tetapi tidak pada 120, sehingga tempo perlu dipertimbangkan saat memilih lagu daerah. Pergeseran pilihan gerak dari "seru dan seperti bermain" ke "meniru tarian atau gaya hewan" mungkin menandakan siswa mulai menikmati gerak bergaya tari, dugaan yang perlu diuji lewat observasi atau wawancara.

Kontribusi bagi inovasi pembelajaran dan praktik guru PJOK. Guru PJOK SD membutuhkan pendampingan menyusun perangkat ajar dan terbatas dalam memakai media (Lacksana et al., 2024). Di sekolah kami, kedua guru tidak lagi melaporkan kendala mencari referensi setelah memiliki modul dan video, dan variasi musik pengiring naik dari skor 2,50 menjadi 3,50. Ini perubahan persepsi dua guru, bukan bukti mutu mengajar naik, meski masuk akal karena bahan siap pakai mengurangi hambatan praktis.

Program ini mudah ditiru karena memasangkan modul dengan video, memperlakukan musik daerah sebagai isi yang dapat diganti, dan memakai jam senam rutin. Berbeda dari program Portugal yang menambah satu jam per minggu (Bloch et al., 2025; Costa et al., 2024), pendekatan kami lebih mudah dijalankan tetapi dosisnya lebih kecil. Dukungan kepala sekolah yang tinggi, termasuk kesiapan memfasilitasi yang naik dari 3 menjadi 4, menjadi modal keberlanjutan program.

Batas penafsiran. Perbandingan bersifat deskriptif, tanpa uji statistik dan kelompok pembanding, dengan jumlah guru (2) dan kepala sekolah (1) yang sangat sedikit. Semua data adalah laporan diri sehingga jawaban dapat condong positif. Angket sesudah program memakai kalimat yang disesuaikan, dan butir 9 menggabungkan lelah dan bosan tetapi hanya menanyakan rasa lelah. Program hanya empat pertemuan sehingga efek kebaruan mungkin berperan, dan tindak lanjut seperti Bloch et al. (2025) diperlukan. Angket belum diuji validitas dan reliabilitasnya, padahal instrumen yang teruji penting untuk menilai anak sekolah (Barnett et al., 2023). Kami

tidak mengukur literasi gerak maupun kebugaran, dan literasi fisik yang baik belum tentu diikuti keaktifan dan kebugaran yang baik (Husnan et al., 2023), sehingga kami tidak menyimpulkan apa pun tentang keduanya. Penelitian lanjutan dapat meniru Winoto dan Adi (2025) yang menggabungkan tes fisik dengan angket persepsi.

D. Kesimpulan

Program senam kreasi berbasis musik tradisional di SDN Sawojajar 5 Kota Malang mendapat tanggapan baik dari siswa, guru PJOK, dan kepala sekolah. Dari 26 butir skala, 18 membaik, 8 tetap, dan tidak ada yang memburuk. Pada siswa, rasa bosan turun dari 44,7% menjadi 12,9%, pengenalan lagu atau alat musik tradisional naik dari 44,7% menjadi 74,1%, dan keinginan mengikuti senam kreasi lagi mencapai 94,1%. Kedua guru tidak lagi melaporkan kendala mencari referensi setelah memiliki modul dan video panduan, dan kepala sekolah menilai program layak dikembangkan. Simpulan ini hanya menyangkut persepsi, minat, dan respons dari data angket; hasilnya tidak menunjukkan perubahan kebugaran jasmani maupun literasi gerak, dan tidak dapat digeneralisasi karena jumlah guru dan kepala sekolah sangat kecil serta tanpa kelompok pembanding.

Sekolah disarankan menjadikan senam kreasi ini kegiatan rutin, baik dalam senam pagi, pembelajaran PJOK, maupun kokurikuler, sementara guru terus memperkaya variasi lagu daerah dan gerak. Penelitian selanjutnya perlu menambahkan tes kebugaran dan penilaian literasi gerak terstandar, memakai skor individu agar dapat diuji statistik, melibatkan kelompok pembanding dan tindak lanjut jangka panjang, mencatat intensitas gerak, serta melengkapinya dengan observasi dan wawancara untuk menggali alasan pilihan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, S., Soenyoto, T., Yuwono, C., & Nurharsono, T. (2025). Exploring physical literacy, physical activity, motivation, and learning outcomes in elementary school physical education. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 6*(1), 66–76. https://doi.org/10.25299/es:ijope.2025.vol6(1).17879

Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Dudley, D. (2023). Validity, reliability, and

feasibility of physical literacy assessments designed for school children: A systematic review. *Sports Medicine, 53*(10), 1905–1929. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01867-4

Bloch, M., Cordovil, R., Rodrigues, L. P., Martins, C., Braga, M. L., Vale, S., Proença, R., Brito, J., Guilherme, J., Neto, C., Seabra, A., & Costa, J. A. (2025). The impact of a school-based physical activity program on children's movement behaviors, aerobic fitness and motor competence: A follow up study. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, Article 1541862. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1541862

Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine, 52*(12), 2965–2999. https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4

Chatzopoulos, D., Mouchou-Moutzouridou, E., Papadopoulos, P., Katsanis, G., & Panoutsakopoulos, V. (2024). Acute effects of 5-minute dance active break on executive functions, mathematics, and enjoyment in elementary school children. *International Electronic Journal of Elementary Education, 16*(2), 239–251. https://doi.org/10.26822/iejee.2024.328

Costa, J. A., Vale, S., Cordovil, R., Rodrigues, L. P., Cardoso, V., Proença, R., Costa, M., Neto, C., Brito, J., Guilherme, J., & Seabra, A. (2024). A school-based physical activity intervention in primary school: Effects on physical activity, sleep, aerobic fitness, and motor competence. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1365782. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1365782

Dudley, D., & Cairney, J. (2021). Physical literacy: Answering the call for quality education and sustainable development. *Prospects, 50*(1–2), 5–11. https://doi.org/10.1007/s11125-020-09512-y

Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). Analysis research trends of physical literacy in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6*(2). https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38298

Husnan, K., Lani, A., & Sunuyeko, N. (2023). Penguasaan literasi fisik, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani: Studi komparatif peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah. *Sriwijaya Journal of Sport, 3*(1), 39–50. https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.976

Kapodistria, L., Chatzopoulos, D., Chomoriti, K., Lykesas, G., & Lola, A. (2021). Effects of a Greek traditional dance programme on sensorimotor synchronization and auditory reaction time of young children. *International Electronic Journal of Elementary Education, 14*(1), 1–8. https://www.iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/1520

Lacksana, A. B., Pujianto, A., Raharjo, A., & Abdulaziz, M. F. (2024).

Analisis pelaksanaan pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka di SD Negeri se-Kecamatan Sumowono. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 5*(1), 156–163. https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/article/download/67/744/20985

Pohan, N., & Verawati, I. (2022). Rancangan senam kreasi model etnis Mandailing dengan menggunakan tampah pada siswa kelas VII di MTs Ponpes TPI Purba Sinomba. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 6*(2), 19–28. https://doi.org/10.24114/ko.v6i2.42394

Prasetiyo, M. T., Azhari, H., & Ari, M. A. (2025). Senam Kreatif Nusantara: Inovasi gerakan olahraga berbasis tari tradisional. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(8), 990–998. https://doi.org/10.55681/swarna.v4i8.1544

Surur, M., Gustiawati, R., Kurniawan, F., Gani, R. A., & Rahayu, E. T. (2025). Pengembangan program kebugaran jasmani dengan pemanfaatan musik digital pada anak sekolah dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 24*(2), 268–279. https://doi.org/10.20527/multilateral.v24i2.21704

Winoto, A., & Adi, S. (2025). Identification of positive trends in physical literacy among primary school students: A longitudinal study for 2024–2025. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 14*(3), 889–900. https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr/article/download/33610/6527

Zohar Barnett-Itzhaki, D. B. (2023). Barnett-Itzhaki, Z., Beimel, D., & Tsoury, A. (2023). Using a variety of interactive learning methods to improve learning effectiveness: Insights from AI models based on teaching surveys. Online Learning, 27(3). https://doi.org/10.24059/olj.v27i3.3575. 27(3).