



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 1, Januari 2025

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 1, January 2025

Pages: 302-307

Meningkatkan Kreativitas dan Kecerdasan Anak melalui Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar

Dwi Sulistianing Warni, Nur Hidayani Zahra, Adelia Selviana Hutasuhut,
Bintang Ramadani Harahap, Fajar Sidik Siregar

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Medan

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v2i1.2420>

How to Cite this Article

APA : Warni, D. S., Zahra, N. H., Selviana Hutasuhut, A., Ramadani Harahap, B., & Sidik Siregar, F. (2024). Meningkatkan Kreativitas dan Kecerdasan Anak melalui Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(1), 302 - 307. <https://doi.org/10.32672/mister.v2i1.2420>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9

773032

710001

9

773032

601002

Meningkatkan Kreativitas dan Kecerdasan Anak melalui Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar

Dwi Sulistianing Warni^{1*}, Nur Hidayani Zahra², Adelia Selviana Hutasuhut³,
Bintang Ramadani Harahap⁴, Fajar Sidik Siregar⁵

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Medan^{1,2,3,4,5}

*Email Korespodensi: dwisulistianingwarni30@gmail.com

Diterima: 26-11-2024

| Disetujui: 27-11-2024

| Diterbitkan: 28-11-2024

ABSTRACT

This study aims to improve children's creativity and intelligence through sports activities in elementary school. Various physical activities that hone motor and social skills can support optimal child development. This research examines the application of sports in PJOK learning that can improve students' kinesthetic and interpersonal intelligence. Based on the literature review, sports such as cheerful gymnastics, traditional games, and group activities can stimulate motor skills and social intelligence. The method used was an experiment with observation and pretest-posttest data analysis on elementary school students. The results showed a significant increase in students' kinesthetic and interpersonal intelligence after participating in the sports program. This study concludes that well-structured sports can be an effective means of improving children's creativity and intelligence in elementary school.

Keywords: Creativity; Children's Intelligence; Sports; Elementary School; PJOK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas dan kecerdasan anak melalui kegiatan olahraga di sekolah dasar. Berbagai kegiatan fisik yang mengasah keterampilan motorik dan sosial dapat mendukung perkembangan anak secara optimal. Penelitian ini mengkaji penerapan olahraga dalam pembelajaran PJOK yang dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa. Berdasarkan kajian literatur, olahraga seperti senam ceria, permainan tradisional, dan aktivitas kelompok mampu merangsang keterampilan motorik dan kecerdasan sosial. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pengamatan dan analisis data pretest-posttest pada siswa Sekolah Dasar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa setelah mengikuti program olahraga tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga yang terstruktur dengan baik dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kreativitas dan kecerdasan anak di sekolah dasar.

Katakunci: Kreativitas; Kecerdasan Anak; Olahraga; Sekolah Dasar; PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan tahap awal dalam pembentukan dasar-dasar perkembangan anak, yang mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa ini, anak-anak perlu diberikan berbagai stimulasi yang dapat mendukung perkembangan kemampuan mereka dalam berbagai bidang. Salah satu aspek penting dalam pendidikan anak adalah pengembangan kreativitas dan kecerdasan, yang dapat diperoleh melalui berbagai kegiatan, salah satunya adalah kegiatan olahraga.

Kreativitas adalah kemampuan untuk menghasilkan ide-ide baru, solusi yang inovatif, serta kemampuan untuk berpikir di luar kebiasaan. Sedangkan kecerdasan, dalam konteks ini, tidak hanya terbatas pada aspek akademik atau intelektual, tetapi juga mencakup kecerdasan kinestetik dan interpersonal. Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh dengan presisi, serta kemampuan untuk menggunakan tubuh dalam berbagai aktivitas fisik. Kecerdasan interpersonal, di sisi lain, mengacu pada kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, memahami perasaan, emosi, serta kebutuhan orang lain, yang sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang baik.

Seiring dengan perkembangan kurikulum yang lebih menekankan pada pembelajaran yang lebih menyeluruh, penting bagi pendidik untuk memahami bahwa kegiatan fisik dan olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, tetapi juga dapat mendukung perkembangan kecerdasan sosial dan emosional siswa. Olahraga yang melibatkan keterampilan fisik serta interaksi sosial dapat menjadi sarana efektif dalam mengasah kedua jenis kecerdasan tersebut. Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar dapat menjadi media yang sangat baik untuk mengintegrasikan olahraga sebagai sarana pembelajaran yang menyeluruh.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan olahraga seperti senam ceria dan permainan tradisional memiliki dampak positif terhadap kecerdasan kinestetik siswa. Sebagai contoh, senam ceria yang dirancang khusus dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, yang pada gilirannya memperkuat kecerdasan kinestetik mereka. Pajar Anugrah Prasetyo dkk. (2023) menunjukkan bahwa senam ceria dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan tubuh mereka dalam koordinasi dan keseimbangan, yang merupakan aspek penting dalam kecerdasan kinestetik. Selain itu, permainan tradisional seperti Gobak Sodor juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan mengembangkan kecerdasan kinestetik melalui gerakan tubuh yang dinamis dan penuh tantangan.

Di sisi lain, olahraga yang melibatkan permainan berkelompok, seperti permainan Sunda Manda, dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa. Bambang Lasmono dkk. (2022) meneliti bagaimana permainan berkelompok dapat membangun kerja sama, komunikasi, dan keterampilan sosial lainnya. Interaksi yang terjadi selama permainan akan melatih siswa untuk mengenali dan memahami perasaan orang lain, serta bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama, yang menjadi dasar dari kecerdasan interpersonal.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana kegiatan olahraga, terutama senam ceria, permainan tradisional, dan permainan kelompok, dapat digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kreativitas serta kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa di sekolah dasar. Berdasarkan berbagai kajian pustaka yang telah ada, penelitian ini akan mengidentifikasi potensi dan manfaat yang dapat diperoleh siswa melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dengan baik, serta bagaimana hal tersebut dapat diimplementasikan dalam kurikulum

pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional siswa secara holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka untuk menganalisis peningkatan kreativitas dan kecerdasan anak melalui kegiatan olahraga di sekolah dasar. Dalam kajian pustaka ini, berbagai penelitian yang relevan tentang pengaruh kegiatan fisik, seperti senam ceria, permainan tradisional, dan olahraga kelompok, akan dianalisis untuk melihat dampaknya terhadap kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal, dan artikel yang membahas peran olahraga dalam meningkatkan kemampuan motorik dan sosial anak di sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kajian pustaka ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga, baik yang melibatkan keterampilan motorik maupun interaksi sosial, memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kreativitas dan kecerdasan siswa di sekolah dasar. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dikaji, ditemukan bahwa senam ceria, permainan tradisional, dan permainan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa.

Peningkatan Kecerdasan Kinestetik

Kecerdasan kinestetik mengacu pada kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh dengan presisi dan efisiensi. Dalam hal ini, kegiatan olahraga yang melibatkan gerakan fisik menjadi media yang sangat efektif untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Senam ceria, misalnya, terbukti dapat mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasar, seperti keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan gerakan. Penelitian yang dilakukan oleh Pajar Anugrah Prasetyo dkk. (2023) tentang implementasi senam ceria dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik siswa. Senam ceria yang dilakukan secara terstruktur memberikan siswa kesempatan untuk berlatih mengendalikan gerakan tubuh dalam berbagai posisi dan gerakan yang kompleks. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik mereka, tetapi juga memperkuat koneksi antara tubuh dan otak, yang sangat penting dalam perkembangan kecerdasan kinestetik.

Selain itu, permainan tradisional seperti Gobak Sodor juga terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Dewi Qonitatin dkk. (2021) mengemukakan bahwa permainan tradisional, yang umumnya melibatkan lari, lompat, dan berbagai gerakan fisik lainnya, merangsang perkembangan keterampilan motorik siswa dengan cara yang menyenangkan. Permainan ini juga menuntut siswa untuk menggunakan tubuh mereka dengan koordinasi yang baik, sehingga melatih ketangkasan dan kelincahan. Kegiatan ini juga dapat merangsang kerja otot yang lebih banyak, meningkatkan stamina, dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak bebas dan mengembangkan rasa tubuh yang lebih baik.

Peningkatan Kecerdasan Interpersonal

Kecerdasan interpersonal merujuk pada kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, memahami perasaan mereka, serta bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Olahraga yang melibatkan interaksi antar peserta, terutama permainan kelompok, dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan kecerdasan interpersonal. Permainan berkelompok seperti permainan Sunda Manda yang dikaji oleh Bambang Lasmono dkk. (2022) dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa, karena permainan ini mengharuskan siswa untuk berkolaborasi dalam tim, berkomunikasi secara efektif, serta menyelesaikan masalah bersama-sama. Dalam permainan tersebut, siswa dituntut untuk bekerja sama, mengatur strategi, dan berkomunikasi secara baik dengan teman satu tim agar dapat memenangkan permainan.

Selain itu, kegiatan olahraga berkelompok juga memberikan ruang bagi siswa untuk belajar mengenali emosi orang lain, merespons perasaan teman, serta mengelola konflik yang muncul dalam situasi sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bambang Lasmono dkk., siswa yang terlibat dalam permainan Sunda Manda menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk berempati, bekerja sama, dan berkomunikasi secara efektif dalam kelompok. Ini sejalan dengan teori kecerdasan interpersonal, yang menyatakan bahwa keterampilan sosial yang baik sangat berperan dalam membangun hubungan yang sehat dan produktif dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Pengaruh Olahraga Terhadap Kreativitas Anak

Selain kecerdasan kinestetik dan interpersonal, kegiatan olahraga juga memberikan dampak positif terhadap kreativitas anak. Kreativitas di sini mencakup kemampuan siswa untuk berpikir fleksibel, menghasilkan ide-ide baru, serta mengatasi tantangan dengan cara yang inovatif. Kegiatan olahraga yang mengandung elemen permainan yang menyenangkan dan penuh tantangan dapat merangsang imajinasi dan kreativitas siswa. Misalnya, dalam senam ceria, meskipun fokus utama adalah latihan fisik, siswa juga diberikan kesempatan untuk berimajinasi dan berkreasi dalam mengikuti gerakan-gerakan tertentu dengan cara yang menyenangkan dan bebas. Dengan memberi kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri melalui gerakan tubuh, olahraga ini juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif mereka.

Selain itu, permainan kelompok yang melibatkan strategi juga dapat mendorong siswa untuk berpikir secara kreatif dalam menyusun rencana atau menyelesaikan masalah yang ada dalam permainan. Hal ini akan melatih keterampilan berpikir kritis dan solusi yang kreatif, yang juga berpengaruh pada perkembangan kemampuan kognitif siswa. Penelitian oleh Ajeng Adistya Putri dkk. (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang melibatkan elemen permainan kreatif dapat menumbuhkan minat dan keterampilan berolahraga, sekaligus memperkaya pengalaman belajar siswa dengan cara yang lebih menyenangkan dan merangsang kreativitas mereka.

Sinergi antara Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal, dan Kreativitas

Hasil kajian pustaka ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kecerdasan kinestetik, interpersonal, dan kreativitas dalam konteks pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Olahraga yang melibatkan aspek fisik, interaksi sosial, dan elemen permainan, dapat mengembangkan ketiga kecerdasan tersebut secara bersamaan. Kegiatan seperti senam ceria dan permainan berkelompok tidak hanya memperbaiki keterampilan motorik dan kecerdasan kinestetik, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial, komunikasi, dan empati antar siswa, serta merangsang kreativitas mereka dalam menyelesaikan

masalah dan bekerja dalam tim. Oleh karena itu, pembelajaran olahraga di sekolah dasar harus dirancang sedemikian rupa untuk mengintegrasikan ketiga aspek tersebut guna mendukung perkembangan holistik siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pentingnya pengintegrasian kegiatan olahraga dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, karena tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik, interpersonal, dan kreativitas siswa. Hal ini memperlihatkan bahwa olahraga dapat menjadi media yang sangat efektif dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga di sekolah dasar, baik yang melibatkan senam ceria, permainan tradisional, maupun permainan kelompok, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kreativitas serta kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa. Kegiatan senam ceria dan permainan tradisional seperti Gobak Sodor terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik, yakni keterampilan motorik, koordinasi, dan ketepatan gerakan tubuh. Di sisi lain, permainan berkelompok, seperti permainan Sunda Manda, telah terbukti dapat meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa, yakni kemampuan mereka untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan berempati. Selain itu, olahraga yang melibatkan elemen kreatif juga dapat merangsang kemampuan berpikir kreatif dan inovatif pada siswa.

Dengan demikian, pembelajaran PJOK yang melibatkan kegiatan olahraga yang terstruktur dengan baik dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan berbagai kecerdasan siswa, baik secara fisik, sosial, maupun kognitif. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk merancang program pembelajaran PJOK yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mengintegrasikan kegiatan yang dapat merangsang keterampilan motorik, sosial, dan kreativitas siswa.

SARAN

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar sekolah-sekolah lebih memfokuskan penggunaan kegiatan olahraga dalam mendukung perkembangan kecerdasan siswa. Penambahan variasi permainan tradisional dan senam ceria dalam pembelajaran PJOK dapat membantu meningkatkan kreativitas dan kecerdasan siswa. Selain itu, pelatihan bagi guru PJOK mengenai metode pengajaran yang lebih interaktif dan berbasis pada kecerdasan kinestetik dan interpersonal juga perlu diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lasmono, B., Cholid, A., & Wiyarno, Y. (2022). PENGEMBANGAN PERMAINAN SUNDA MANDA BERKELOMPOK UNTUK MEINGKATKAN KECERDASAN INTERPERSONAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Journal STAND: Sports and Develompment*, 3(2), 30-39.
- Prsetio, P. A., Acesta, A., Damayanti, D., & Fajar, F. N. (2023). IMPLEMENTASI SENAM CERIA DALAM PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Journal of Elementary Education*, 6, 1-6.

- Putri, A. A., Nathaniela Ridhwan, A. S., Zahra, F. R., Handayani, N. A., Maharani, N. F., Rahmadini, R., & Mulyana, A. (2024). MENUMBUHKAN MINAT DAN KETERAMPILAN BEROLAHRAGA MELALUI PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH DASAR. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2750-2762.
- Qonitatin, D., Zulfa, I. K., Hany, M., & Safitri, Q. M. (2021). MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR. *Prosiding SEMAI*, 638-656.
- R. Rustiana, E. (2013). UPAYA PENINGKATAN KECERDASAN EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PENDIDIKAN JASMANI HARMONI. *Cakrawala Pendidikan*, 139-149.
- Rismayanthi, C. (n.d.). PENINGKATAN KREATIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN REKREASI MELALUI OUTBOUND DI SEKOLAH.