

**PENINGKATAN KECERDASAN KINESTETIK PADA PESERTA DIDIK  
MELALUI AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI  
KELAS VIII G SMP NEGERI 3 SEMARANG**

**Muhammad Hamdan Jaya<sup>1</sup>,Soeparno<sup>2</sup>,Martin Soedarmono<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang

<sup>2</sup>SMP Negeri 3 Semarang

\*Email Korespondensi: [hamdanjaya16@gmail.com](mailto:hamdanjaya16@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan Kinestetik peserta didik dalam pembelajaran PJOK dengan menggunakan aktivitas kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian peserta didik pada kelas VIII G SMP Negeri 3 Semarang sebanyak 32 peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus, dimana setiap siklus 2 kali pertemuan dalam satu rangkaian kegiatan pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian, pada siklus I dengan jumlah 32 peserta didik yang hadir diperoleh kecerdasan kinestetik dengan rentang skor 7 dengan kategori masih berkembang. Sedangkan pada siklus II dengan 32 peserta didik diperoleh kecerdasan kinestetik dengan rentang skor 10 dengan kategori berkembang sesuai harapan. Sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan aktivitas kebugaran jasmani dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik peserta didik dalam pembelajaran.

**Kata kunci: Kecerdasan kinestetik, Aktivitas kebugaran jasmani.**

**ABSTRACT**

Study This aim For know enhancement intelligence Kinesthetic participant educate in learning PJOK with use activity fitness physical . Study This is study action class with subject study participant educate on Class VIII G of SMP Negeri 3 Semarang had 32 participants educate . Study This carried out in 2 cycles , where every cycle of 2 meetings in One Suite activity learning . Every cycle consists of 4 stages that is planning , implementation , observation , and reflection . Based on results research , on cycle I with total of 32 participants students present obtained intelligence kinesthetic with range score 7 with category Still develop. Whereas on cycle II with 32 participants educate obtained intelligence kinesthetic with range score 10 with category develop in accordance hope . So that study This can concluded that with use activity fitness physical can increase intelligence kinesthetic participant educate in learning.

**Keywords: Kinesthetic, Physical fitness activities.**

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sarana penting untuk mewujudkan proses pembelajaran secara efektif dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri. Pada hakekatnya pendidikan suatu

kebutuhan dasar setiap manusia untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna tercapainya tingkat kemajuan dan kesejahteraan pada kehidupan bangsa. Pentingnya suatu pendidikan bagi seluruh warga negara juga dijelaskan pada Undang-undang dasar 1945 yang tertuang pada pasal 28b ayat 1 yang berbunyi bahwa setiap individu berhak untuk mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak untuk mendapatkan manfaat ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya guna kesejahteraan umat manusia. Adapun ketepatan lainnya pada pasal 32 ayat 1 Undang-undang dasar 1945 bahwa setiap warga negara berhak untuk mendapatkan sebuah pendidikan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah bentuk implementasi dalam membantu tumbuh kembang peserta didik melalui peranan aktivitas jasmani, yang tentunya hal ini menjadi sebuah pembeda dengan pendidikan lainnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai karakteristik dalam segi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang ada dibidangnya hal ini juga menjadi sebuah gambaran tentang kemampuan kinestetik yang ada didalam diri peserta didik. Aspek yang terdapat dalam kognitif berupa pada kemampuan berfikir yang berdasarkan kemampuan intelektual pada bidangnya tentunya tidak hanya mengyangkut pengetahuan faktual saja akan tetapi meliputi pemahaman terhadap gerak dan prinsipnya. Aspek afektif merupakan bentuk kepribadian seperti perilaku, sikap, emosi, dan nilai konatif, hal tersebut dapat ditinjau dengan kolaborasi pada saat melakukan aktivitasnya. Kemudian aspek psikomotorik mengarah pada kemampuan motorik kasar pengelolaan keterampilan pada gerak anggota tubuh.

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan anak untuk mengekspresikan ide dan perasaan dengan keterampilan tangan untuk mengubah ataupun menciptakan sesuatu dengan ketangkasan tubuh. Kinestetik koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan terhadap kemampuan fisik seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan. Menurut Sari (2014), menurutnya “Kecerdasan kinestetik mempengaruhi kembangan motorik anak, perkembangan motorik adalah proses berjalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisasi, dan tidak terampil kearah penampilan keterampilan motorik yang (menjadi tua).” Hal tersebut juga diperkuat Laely dkk dalam Amstrong (2015) berpendapat bahwa “Kecerdasan kinestetik atau fisik adalah kecerdasan dimana seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni, dan hasta karya.”

Pentingnya kecerdasan kinestetik sangat diperlukan bagi semua peserta didik, karena kecerdasan dapat membantu seseorang menghadapi berbagai masalah yang muncul. Perkembangan kecerdasan akan lebih baik jika dilakukan sejak dini dengan cara merangsang inderanya. Kecerdasan juga merupakan pola pikir seseorang yang dapat digunakan sebagai modal belajar. Selain itu, kecerdasan kinestetik membantu peserta didik belajar dalam arti praktis. Kecerdasan ini memungkinkan peserta belajar sesuai dengan tingkat kenyamanan, tingkat kepercayaan diri, dan potensi kreatifnya. Mereka dapat terlibat dalam interaksi sosial

yang positif, mahir dalam memecahkan masalah, dan meningkatkan kreativitas mereka dengan mengekspresikan diri.

Aktivitas kebugaran jasmani merupakan sebuah aspek yang sangat penting serta relevan dengan tuntutan kebutuhan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu aktivitas kebugaran jasmani adalah sebuah keadaan dimana proses tubuh menerima latihan fisik secara teratur sehingga menimbulkan peningkatan kebugaran tanpa menimbulkan kelelahan. Fidiani dkk dalam Giriwijoyo (2024) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Penerapan pembelajaran oleh guru pada peserta didik tentunya memiliki keterkaitan akan tetapi perlu adanya perlakuan secara optimal untuk mencapai hasil yang terbaik, kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 3 Semarang melalui materi yang diterapkan untuk mengasah kecerdasan kinestetik Merujuk pada pendapat ahli dan peneliti terdahulu yang diperkuat dari penelitian Pulungan (2019). Kecerdasan kinestetik yang didalamnya terdapat motorik kasar penggunaan model pembelajaran pada aktivitas jasmani dengan intensitas sederhana dengan menggunakan analisis kinestetik pada peserta didik untuk menyikapi permasalahan tersebut yang tentunya mencakup aspek kognitif dalam kecerdasan bermain, aspek afektif pada kolaborasi pada tim dan aspek psikomotorik dalam keterampilan. Berdasarkan indikator-indikator di atas untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik maka tindakan yang diberikan yaitu dengan aktivitas kebugaran jasmani.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik peserta didik melalui aktivitas kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan pada kelas VIII G dengan jumlah 32 peserta didik pada tanggal 6 februari sampai 27 februari tahun 2024. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah lembar observasi dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan menggunakan kriteria pencapaian.

## **HASIL PEMBAHASAN**

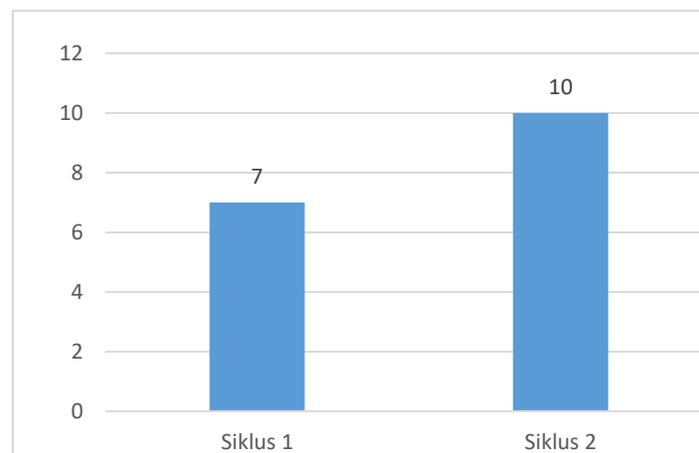
Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dengan 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II, dimana setiap siklus terdapat 2 kali pertemuan dalam satu rangkaian kegiatan pembelajaran. Tahapan pelaksanaan yang dilakukan setiap siklus yaitu (1) tahap perencanaan dimana pada tahapan ini menyiapkan rancangan pembelajaran yang tentunya dengan menggunakan aktivitas kebugaran jasmani, (2) pelaksanaan yaitu tahapan penerapan pembelajaran sesuai dengan rancangan pembelajaran yang sudah dipersiapkan, (3) observasi yaitu tahapan dimana observer mengamati peserta didik sesuai indikator yang sudah ditentukan untuk mengukur kecerdasan kinestetik peserta didik dalam lembar observasi, (4) refleksi yaitu tahapan analisis dan perbaikan

pada area-area tertentu setelah mengetahui hasil kecerdasan kinestetik peserta didik dari setiap siklus hingga mendapatkan hasil yang baik. Berdasarkan hasil observasi, pada siklus I dengan jumlah 32 peserta didik diperoleh kecerdasan peserta didik dengan skor 7 sedangkan pada siklus II dengan total 32 peserta didik diperoleh kecerdasan kinestetik dengan skor 10.

Tabel 1. Kategori Tingkat Kecerdasan Kinestetik peserta didik

No.	Rentang Skor	Kategori
1	1 sampai 4	Belum Berkembang
2	5 sampai 8	Masih Berkembang
3	9 sampai 12	Berkembang Sesuai Harapan
4	13 sampai 16	Berkembang Sangat Baik

Sehingga jika dilihat dari tabel di atas bahwa kecerdasan kinestetik peserta didik pada siklus I masuk dalam kategori masih berkembang, siklus II masuk dalam kategori berkembang sesuai harapan. Berikut peningkatan kecerdasan kinestetik peserta didik yang digambarkan pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 1. Diagram batang peningkatan keaktifan peserta didik

Berdasarkan diagram batang di atas pada siklus I kecerdasan kinestetik peserta didik dengan skor 7 dimana masuk dalam kategori masih berkembang, hal ini dikarenakan terdapat catatan yaitu ketika aktivitas kebugaran jasmani melakukan *circuit training* kurang maksimal karena mereka belum sepenuhnya melakukan gerak fungsional secara baik dan benar. Sehingga pada area tersebut pada proses refleksi bisa diperbaiki pada siklus selanjutnya. Kemudian pada siklus II dengan skor 10 yang masuk dalam kategori berkembang sesuai harapan, dimana sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada siklus ini terdapat peningkatan dengan hasil refleksi pada siklus 1 yaitu lebih menekankan pada gerak spesifik dan fungsional secara baik benar ketika melakukan *circuit training*.

Pada penelitian ini terdapat kendala dimana dari siklus I dan II tidak bisa dihadiri peserta didik secara keseluruhan, akan tetapi hal ini bisa diatasi dengan melakukan susulan kepada peserta didik yang tidak hadir, sehingga penelitian tindakan kelas ini bisa terukur dengan sepenuhnya.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian tindakan kelas ini yang dilakukan pada kelas VIII G di SMP Negeri 3 Semarang terdapat peningkatan kecerdasan kinestetik didik dengan menggunakan aktivitas kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK dimana siklus I dengan jumlah 32 peserta didik diperoleh kecerdasan kinestetik dengan skor 7 dengan kategori masih berkembang. Sedangkan pada siklus II dengan total 32 peserta didik diperoleh kecerdasan kinestetik dengan skor 10 dengan kategori berkembang sesuai harapan. Sehingga dengan menggunakan aktivitas kebugaran jasmani dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fidiani, Indra, A. (2024). "Hubungan Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal Dan Intrapersonal Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik". *Journal of SPORT Vol. 8*.
- Laely, K., & Yudi, D. (2015). "Pengaruh Permainan Egrang Tempurung Kelapa Terhadap Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak". *Jurnal Empowerment*, 3(1), 32–41.
- Pulungan, M. S. (2019). *Pengaruh Perapan Permainan Sirkuit Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra (Raudhatul Athfal) Al-Washliyah Desa Janji Matogu Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Sari, M. (2014). "Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Air". *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8, 373–382.