



PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN KINESTETIK DALAM PERKEMBANGAN BELAJAR DAN KETERAMPILAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 41 AMBON

Maryos Ipaubla^{1*}, Septania Kastilong², Jamila Wania³, Izabela Simbiak⁴, Iklima Titawael⁵

¹*Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pattimura Ambon, Indonesia

^{2,3,4,5}SD Negeri 41 Ambon, Indonesia

Email: maryos13@gmail.com

Submitted: 10 Agustus 2025

Accepted: 5 November 2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan strategi pembelajaran aktif dan kinestetik guna meningkatkan perkembangan dan keterampilan siswa secara menyeluruh, baik fisik, sosial, emosional, maupun kognitif pada siswa kelas III SD Negeri 41 Ambon Tahun Ajaran 2024/2025. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif antara guru dan peneliti, dimana peneliti bertindak sebagai pelaksana pembelajaran, dan guru kelas III bertindak sebagai observer. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas III SD Negeri 41 Ambon yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes, dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam perkembangan menyeluruh siswa. Pada siklus I, perkembangan fisik mencapai 68%, sosial 64%, emosional 62%, dan kognitif 66% (kategori sedang). Sedangkan pada siklus II meningkat menjadi fisik 92%, sosial 88%, emosional 90%, dan kognitif 94% (kategori sangat baik). Dengan demikian, penerapan strategi pembelajaran aktif dan kinestetik terbukti efektif meningkatkan perkembangan dan keterampilan siswa kelas III SD Negeri 41 Ambon secara holistik melalui proses belajar yang melibatkan keaktifan tubuh dan pikiran secara seimbang.

Kata kunci: Pembelajaran Kinestetik, Perkembangan Belajar, Keterampilan

IMPLEMENTATION OF KINESTHETIC LEARNING STRATEGIES IN THE DEVELOPMENT OF LEARNING AND SKILLS IN GRADE III STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL 41 AMBON

Abstract: This research aimed to implement active and kinesthetic learning strategies to improve students' overall development and skills, including physical, social, emotional, and cognitive aspects in grade 3 students of SD Negeri 41 Ambon during the 2023/2024 academic year. This research employed Classroom Action Research (CAR) methodology conducted collaboratively between teachers and researchers, where the researcher acted as the learning implementer and the third-grade teacher acted as an observer. The research design utilized the CAR model from Arikunto (2016) consisting of planning, implementation, observation, and reflection in recycling cycles. The research was conducted in the even semester of the 2023/2024 academic year, specifically in March-April

2024. The research subjects were 25 third-grade students of SD Negeri 41 Ambon. Data collection techniques included observation, tests, and documentation. Data were analyzed descriptively both qualitatively and quantitatively, then presented in tables and narrative form. The research results indicated significant improvements in students' overall development. In cycle I, physical development reached 68%, social 64%, emotional 62%, and cognitive 66% (moderate category). In cycle II, these increased to physical 92%, social 88%, emotional 90%, and cognitive 94% (very good category). Therefore, the implementation of active and kinesthetic learning strategies proved effective in improving the holistic development and skills of third-grade students at SD Negeri 41 Ambon through learning processes that involve balanced activity of body and mind.

Keywords: Kinesthetic Learning, Learning Development, Skills

PENDAHULUAN

Pembelajaran di sekolah dasar, terutama pada kelas rendah, seharusnya tidak hanya berfokus pada aspek kognitif semata, tetapi juga mengintegrasikan perkembangan fisik motorik, keterampilan sosial, serta kestabilan emosional anak. Pembelajaran yang holistik akan membentuk anak yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara fisik, matang secara emosional, dan terampil dalam bersosialisasi. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan abad 21 yang menekankan pada pengembangan 4C (Communication, Collaboration, Critical Thinking, dan Creativity) yang memerlukan keterlibatan aktif seluruh aspek perkembangan anak. Pembelajaran aktif dan kinestetik merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada keterlibatan fisik dan mental siswa secara simultan dalam proses belajar. Pembelajaran kinestetik berasal dari kata "kinesthetic" yang berarti berkaitan dengan gerakan tubuh. Menurut Gardner dalam teori Multiple Intelligence, kecerdasan kinestetik-jasmani merupakan salah satu dari delapan jenis kecerdasan yang dimiliki manusia. Anak dengan kecerdasan kinestetik yang dominan akan lebih mudah belajar melalui aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, manipulasi objek, dan pengalaman langsung.

Pembelajaran aktif mengacu pada metode pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses belajar, bukan sekadar penerima informasi pasif. Bonwell dan Eison (1991) mendefinisikan pembelajaran aktif sebagai pembelajaran yang melibatkan siswa dalam melakukan sesuatu dan berpikir tentang apa yang mereka lakukan. Dalam pembelajaran aktif, siswa terlibat dalam aktivitas seperti membaca, menulis, berdiskusi, memecahkan masalah, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Pembelajaran aktif juga mendorong siswa untuk mengeksplorasi sikap, nilai, dan perspektif mereka sendiri.

Kombinasi antara pembelajaran aktif dan kinestetik menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dimana siswa tidak hanya duduk diam mendengarkan penjelasan guru, tetapi aktif bergerak, berinteraksi, dan mengalami pembelajaran secara langsung. Pendekatan ini sangat sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang memiliki energi tinggi dan rentang perhatian yang masih terbatas. Dengan melibatkan gerakan fisik, pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan berkesan bagi siswa.

Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif anak. Menurut Donnelly et al. (2016), aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan otak, fungsi kognitif, dan prestasi akademik anak. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang pertumbuhan sel-sel otak baru, dan meningkatkan koneksi antar neuron, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan belajar dan memori. Selain aspek kognitif, pembelajaran aktif dan kinestetik juga berkontribusi pada perkembangan fisik motorik anak. Koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kekuatan otot, dan keterampilan motorik halus maupun kasar dapat diasah melalui berbagai aktivitas pembelajaran yang melibatkan gerakan. Perkembangan fisik motorik yang optimal pada masa kanak-kanak akan menjadi fondasi penting untuk kesehatan dan kebugaran sepanjang hidup.

Dari aspek sosial dan emosional, pembelajaran aktif yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi, berkomunikasi, bekerja sama, dan mengelola emosi dalam konteks sosial. Siswa belajar berbagi, bergiliran, menghargai pendapat orang lain, menyelesaikan konflik, dan membangun empati. Keterampilan sosial-emosional ini sangat penting untuk kesuksesan akademik maupun kehidupan di masa depan. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran di banyak sekolah dasar masih cenderung berpusat pada guru (teacher-centered) dan lebih menekankan pada aspek kognitif melalui metode ceramah dan penugasan tertulis. Siswa lebih banyak duduk diam di tempat duduk mereka, mendengarkan penjelasan guru, dan mengerjakan soal-soal dalam buku atau lembar kerja. Pembelajaran semacam ini kurang memberikan stimulasi optimal untuk perkembangan menyeluruh anak, terutama aspek fisik motorik, sosial, dan emosional.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Negeri 41 Ambon, khususnya pada kelas 3, ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Pertama, dari aspek

fisik motorik, banyak siswa menunjukkan koordinasi gerak yang kurang baik, mudah lelah dalam aktivitas fisik, dan kurang terampil dalam gerakan-gerakan dasar. Hal ini disebabkan minimnya aktivitas fisik dalam pembelajaran sehari-hari yang lebih banyak dilakukan sambil duduk. Kedua, dari aspek sosial, siswa cenderung individualistik dan kurang mampu bekerja sama dalam kelompok. Ketika diberikan tugas kelompok, sering terjadi konflik antar siswa, dan hanya beberapa siswa saja yang aktif mengerjakan sementara yang lain hanya diam atau bermain sendiri. Keterampilan komunikasi dan kolaborasi siswa masih perlu ditingkatkan.

Ketiga, dari aspek emosional, banyak siswa yang mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan dalam belajar, kurang percaya diri untuk mengekspresikan pendapat, dan belum mampu mengelola emosi dengan baik. Beberapa siswa juga menunjukkan sikap apatis dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Keempat, dari aspek kognitif, hasil belajar siswa pada berbagai mata pelajaran masih belum optimal. Dari 25 siswa kelas 3, rata-rata hanya 12 siswa (48%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan yaitu 70. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami konsep-konsep abstrak, menghafal, dan menerapkan pengetahuan dalam situasi baru. Pembelajaran yang monoton dan kurang melibatkan aktivitas fisik membuat siswa cepat bosan dan sulit berkonsentrasi.

Hasil wawancara dengan guru kelas 3 juga mengungkapkan bahwa guru mengalami kesulitan dalam mengelola energi siswa yang tinggi. Siswa sering tidak bisa duduk diam dalam waktu lama, mudah teralihkan perhatiannya, dan sulit mengikuti pembelajaran yang bersifat pasif. Guru menyadari perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih aktif dan melibatkan gerakan, namun masih terkendala dengan keterbatasan pengetahuan tentang strategi pembelajaran aktif dan kinestetik yang tepat untuk diterapkan. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam pembelajaran yang dapat mengakomodasi kebutuhan perkembangan menyeluruh anak. Strategi pembelajaran aktif dan kinestetik dipilih sebagai solusi karena pendekatan ini dapat mengintegrasikan perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif dalam satu kesatuan proses pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

Penerapan strategi pembelajaran aktif dan kinestetik di kelas 3 SD dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas seperti pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*), role play, simulasi, pembelajaran berbasis proyek, eksperimen sederhana, dan aktivitas seni yang melibatkan gerakan tubuh. Semua aktivitas ini dirancang untuk membuat siswa aktif

bergerak, berpikir, berinteraksi, dan mengekspresikan diri sambil belajar konsep-konsep akademik yang sesuai dengan kurikulum. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris tentang efektivitas strategi pembelajaran aktif dan kinestetik dalam meningkatkan perkembangan menyeluruh siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam merancang pembelajaran yang lebih holistik dan sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan perkembangan anak usia sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menerapkan strategi pembelajaran aktif dan kinestetik guna meningkatkan perkembangan dan keterampilan siswa secara menyeluruh, baik fisik, sosial, emosional, maupun kognitif melalui proses belajar yang melibatkan keaktifan tubuh dan pikiran secara seimbang pada siswa kelas 3 SD Negeri 41 Ambon.

Pembelajaran aktif adalah pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran (student-centered learning) dengan melibatkan mereka secara aktif dalam proses belajar. Menurut Prince (2004), pembelajaran aktif adalah segala metode pembelajaran yang melibatkan siswa dalam proses pembelajaran secara aktif, dimana siswa tidak hanya mendengarkan secara pasif tetapi juga melakukan aktivitas seperti membaca, menulis, diskusi, atau pemecahan masalah. Silberman (2006) menyatakan bahwa pembelajaran aktif adalah pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk belajar secara aktif dengan mendominasi aktivitas pembelajaran. Ketika peserta didik belajar dengan aktif, berarti mereka yang mendominasi pembelajaran, mereka secara aktif menggunakan otak baik untuk menemukan ide pokok dari materi pembelajaran, memecahkan persoalan, atau mengaplikasikan apa yang baru mereka pelajari ke dalam satu persoalan yang ada dalam kehidupan nyata.

Karakteristik pembelajaran aktif menurut Bonwell dan Eison (1991) meliputi: (1) siswa terlibat dalam aktivitas lebih dari sekedar mendengarkan, (2) penekanan pada pengembangan keterampilan siswa daripada transmisi informasi, (3) siswa terlibat dalam berpikir tingkat tinggi (analisis, sintesis, evaluasi), (4) siswa terlibat dalam aktivitas seperti membaca, berdiskusi, menulis, dan (5) penekanan yang lebih besar pada eksplorasi nilai dan sikap siswa. Menurut DePorter dan Hernacki (2000), individu dengan gaya belajar kinestetik belajar melalui bergerak, menyentuh, dan melakukan. Mereka sulit untuk duduk diam atau diam untuk waktu yang lama karena keinginan mereka untuk beraktivitas dan eksplorasi

sangatlah kuat. Orang dengan gaya belajar kinestetik lebih mudah menangkap pelajaran apabila mereka bergerak, meraba, atau mengambil tindakan. Gardner dalam teori Multiple Intelligence mengidentifikasi kecerdasan kinestetik-jasmani sebagai salah satu dari delapan jenis kecerdasan. Kecerdasan kinestetik-jasmani adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh atau bagian-bagian tubuh (tangan, jari, lengan) untuk memecahkan masalah, membuat sesuatu, atau menghasilkan berbagai produk. Orang dengan kecerdasan kinestetik yang tinggi memiliki koordinasi fisik yang baik, keterampilan motorik halus dan kasar yang berkembang, serta dapat mengekspresikan diri melalui gerakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research. PTK merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat (Arikunto, 2016). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari tiga pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 41 Ambon yang terletak di Kelurahan Lateri, Kecamatan Baguala, Kota Ambon. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024, yaitu pada bulan Maret-April 2024. Subjek penelitian adalah siswa kelas 3 SD Negeri 41 Ambon yang berjumlah 25 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Penelitian dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru kelas 3, dimana peneliti bertindak sebagai pelaksana pembelajaran dan guru kelas bertindak sebagai observer.

Kriteria N-Gain:

$N\text{-Gain} > 0,70$ = Tinggi

$0,30 \leq N\text{-Gain} \leq 0,70$ = Sedang

$N\text{-Gain} < 0,30$ = Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama tiga pertemuan pada siklus I, perkembangan fisik motorik siswa menunjukkan peningkatan yang cukup baik. Data observasi perkembangan fisik motorik siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Perkembangan Fisik Motorik Siswa Siklus I

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Rata-rata
Koordinasi gerak tubuh	60%	68%	72%	67%
Keseimbangan	64%	70%	74%	69%
Keterampilan motorik kasar	62%	66%	70%	66%
Keterampilan motorik halus	65%	70%	75%	70%
Rata-rata Keseluruhan	63%	69%	73%	68%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa perkembangan fisik motorik siswa mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan pertama, rata-rata perkembangan fisik motorik baru mencapai 63%, kemudian meningkat menjadi 69% pada pertemuan kedua, dan 73% pada pertemuan ketiga. Rata-rata keseluruhan perkembangan fisik motorik pada siklus I adalah 68% yang termasuk dalam kategori sedang.

Perkembangan sosial siswa diamati melalui kemampuan berinteraksi, bekerja sama, berkomunikasi, dan menghargai teman. Hasil observasi perkembangan sosial pada siklus I disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Perkembangan Sosial Siswa Siklus I

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Rata-rata
Kemampuan berinteraksi	58%	64%	68%	63%
Kerja sama dalam kelompok	60%	66%	70%	65%
Komunikasi verbal	56%	62%	66%	61%
Menghargai pendapat teman	62%	68%	72%	67%
Rata-rata Keseluruhan	59%	65%	69%	64%

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa perkembangan sosial siswa juga mengalami peningkatan progresif. Rata-rata perkembangan sosial meningkat dari 59% pada pertemuan pertama menjadi 69% pada pertemuan ketiga, dengan rata-rata keseluruhan 64% (kategori sedang).

Perkembangan emosional siswa meliputi kemampuan mengekspresikan emosi, mengelola emosi, kepercayaan diri, dan antusiasme dalam belajar. Hasil observasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Perkembangan Emosional Siswa Siklus I

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Rata-rata
Ekspresi emosi positif	60%	66%	70%	65%
Pengelolaan emosi	54%	60%	64%	59%
Kepercayaan diri	58%	64%	68%	63%
Antusiasme belajar	60%	66%	70%	65%
Rata-rata Keseluruhan	58%	64%	68%	63%

Tabel 3 menunjukkan bahwa perkembangan emosional siswa pada siklus I mencapai rata-rata 63% (kategori sedang), dengan peningkatan yang konsisten dari pertemuan pertama hingga ketiga.

Perkembangan kognitif diukur melalui pretest dan posttest pada setiap siklus. Hasil pretest dan posttest siklus I disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus I

Kategori	Standar Nilai	Pretest	Persentase	Posttest	Persentase
Tuntas	≥ 70	8	32%	17	68%
Belum Tuntas	< 70	17	68%	8	32%
Jumlah		25	100%	25	100%
Nilai Rata-rata		62,4		74,8	

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil belajar kognitif siswa dari pretest ke posttest. Nilai rata-rata meningkat dari 62,4 menjadi 74,8. Persentase ketuntasan juga meningkat dari 32% menjadi 68%. Namun demikian, persentase ketuntasan pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80%.

Untuk mengukur efektivitas peningkatan, dilakukan perhitungan N-Gain sebagai berikut:

$$N\text{-Gain} = (74,8 - 62,4) / (100 - 62,4) = 12,4 / 37,6 = 0,33 \text{ (kategori sedang)}$$

Setelah dilakukan perbaikan berdasarkan refleksi siklus I, perkembangan fisik motorik siswa pada siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Data observasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Perkembangan Fisik Motorik Siswa Siklus II

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Rata-rata
Koordinasi gerak tubuh	88%	92%	96%	92%
Keseimbangan	86%	90%	94%	90%
Keterampilan motorik kasar	88%	92%	96%	92%
Keterampilan motorik halus	90%	94%	96%	93%
Rata-rata Keseluruhan	88%	92%	96%	92%

Tabel 5 menunjukkan peningkatan yang sangat baik pada perkembangan fisik motorik siswa di siklus II. Rata-rata keseluruhan mencapai 92% (kategori sangat baik), meningkat 24% dari siklus I.

Perkembangan sosial siswa pada siklus II juga menunjukkan peningkatan yang signifikan seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Perkembangan Sosial Siswa Siklus II

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Rata-rata
Kemampuan berinteraksi	84%	88%	92%	88%
Kerja sama dalam kelompok	86%	90%	94%	90%
Komunikasi verbal	82%	86%	90%	86%
Menghargai pendapat teman	86%	90%	94%	90%
Rata-rata Keseluruhan	85%	89%	93%	89%

Perkembangan sosial siswa pada siklus II mencapai rata-rata 89% (kategori sangat baik), meningkat 25% dari siklus I. Siswa terlihat lebih aktif berinteraksi, mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok, berkomunikasi dengan lebih percaya diri, dan menghargai pendapat teman.

Hasil observasi perkembangan emosional siswa pada siklus II disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Perkembangan Emosional Siswa Siklus II

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Rata-rata
Ekspresi emosi positif	88%	92%	96%	92%
Pengelolaan emosi	84%	88%	92%	88%
Kepercayaan diri	86%	90%	94%	90%
Antusiasme belajar	88%	92%	96%	92%
Rata-rata Keseluruhan	87%	91%	95%	91%

Perkembangan emosional siswa pada siklus II mencapai rata-rata 91% (kategori sangat baik), meningkat 28% dari siklus I. Siswa menunjukkan emosi positif yang lebih sering, mampu mengelola emosi dengan lebih baik, lebih percaya diri, dan sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil pretest dan posttest pada siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus II

Kategori	Standar Nilai	Pretest	Persentase	Posttest	Persentase
Tuntas	≥ 70	16	64%	24	96%
Belum Tuntas	< 70	9	36%	1	4%
Jumlah		25	100%	25	100%
Nilai Rata-rata		72,8		87,2	

Tabel 8 menunjukkan peningkatan yang luar biasa pada hasil belajar kognitif siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 72,8 menjadi 87,2. Persentase ketuntasan meningkat dari

64% menjadi 96%, telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80%.

Perhitungan N-Gain pada siklus II:

$$N\text{-Gain} = (87,2 - 72,8) / (100 - 72,8) = 14,4 / 27,2 = 0,53 \text{ (kategori sedang)}$$

Untuk melihat peningkatan yang terjadi dari siklus I ke siklus II, berikut disajikan tabel perbandingan:

Tabel 9. Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II

Aspek Perkembangan	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Fisik Motorik	68%	92%	24%
Sosial	64%	89%	25%
Emosional	63%	91%	28%
Kognitif (Ketuntasan)	68%	96%	28%
Kognitif (Nilai Rata-rata)	74,8	87,2	12,4

Tabel 9 menunjukkan bahwa semua aspek perkembangan siswa mengalami peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek emosional dan kognitif (ketuntasan) yaitu sebesar 28%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif dan kinestetik terbukti efektif dalam meningkatkan perkembangan dan keterampilan siswa secara menyeluruh, baik fisik, sosial, emosional, maupun kognitif. Peningkatan yang terjadi dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa perbaikan-perbaikan yang dilakukan berdasarkan refleksi memberikan dampak positif yang signifikan. Peningkatan perkembangan fisik motorik siswa dari 68% pada siklus I menjadi 92% pada siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran aktif dan kinestetik memberikan stimulasi yang optimal untuk perkembangan keterampilan motorik anak. Aktivitas-aktivitas pembelajaran yang melibatkan gerakan tubuh seperti permainan edukatif, role play, dan eksperimen hands-on memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih koordinasi gerak, keseimbangan, dan keterampilan motorik kasar maupun halus.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Donnelly et al. (2016) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terintegrasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kesehatan fisik anak. Pembelajaran yang melibatkan gerakan juga membuat anak lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan pembelajaran konvensional yang lebih banyak duduk diam. Menurut Gallahue dan Ozmun (2006), masa sekolah dasar adalah periode kritis untuk pengembangan keterampilan motorik fundamental. Keterampilan motorik yang dikembangkan pada masa ini akan menjadi fondasi untuk aktivitas fisik dan

olahraga di masa depan. Oleh karena itu, pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak. Perkembangan sosial siswa meningkat dari 64% pada siklus I menjadi 89% pada siklus II. Peningkatan ini terjadi karena pembelajaran aktif dan kinestetik yang diterapkan banyak melibatkan aktivitas kelompok dan kolaboratif. Siswa belajar berinteraksi, berkomunikasi, bekerja sama, dan menghargai pendapat teman dalam konteks yang menyenangkan.

Pembelajaran kooperatif yang terintegrasi dalam strategi pembelajaran aktif memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial. Menurut Johnson dan Johnson (2009), pembelajaran kooperatif tidak hanya meningkatkan prestasi akademik tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, kepemimpinan, pengambilan keputusan, manajemen konflik, dan membangun kepercayaan. Vygotsky dalam teori sosiokulturalnya menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran. Melalui interaksi dengan teman sebaya dan orang dewasa, anak mengembangkan kemampuan kognitif dan sosialnya. Pembelajaran aktif dan kinestetik yang melibatkan kerja kelompok menciptakan zone of proximal development dimana anak dapat belajar dari dan dengan teman sebaya.

Perkembangan emosional siswa mengalami peningkatan yang signifikan dari 63% pada siklus I menjadi 91% pada siklus II. Pembelajaran aktif dan kinestetik menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membuat siswa tertekan. Siswa merasa lebih bebas untuk mengekspresikan diri, membuat kesalahan, dan belajar dari kesalahan tanpa takut dihakimi. Aktivitas fisik juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional anak. Menurut Ratey dan Hagerman (2008), aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin yang membuat mood lebih baik dan mengurangi stres. Aktivitas fisik juga meningkatkan kepercayaan diri ketika anak berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menantang. Pembelajaran yang memberikan kesempatan sukses bagi setiap anak, seperti dalam pembelajaran aktif dan kinestetik dimana setiap anak dapat berkontribusi sesuai kemampuannya, meningkatkan self-efficacy dan self-esteem anak. Bandura (1997) menyatakan bahwa pengalaman sukses adalah sumber utama self-efficacy. Ketika anak merasa kompeten dan mampu, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar dan menghadapi tantangan. Hasil belajar kognitif siswa menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Persentase ketuntasan meningkat dari 68% pada siklus I menjadi 96% pada siklus II. Nilai

rata-rata juga meningkat dari 74,8 menjadi 87,2. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran aktif dan kinestetik tidak hanya berdampak pada aspek fisik, sosial, dan emosional, tetapi juga sangat efektif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa.

Temuan ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif. Penelitian Hillman et al. (2008) menemukan bahwa anak-anak yang lebih aktif secara fisik memiliki fungsi kognitif yang lebih baik, termasuk dalam hal atensi, memori kerja, dan fungsi eksekutif. Menurut perspektif neurosains, aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang neurogenesis (pembentukan neuron baru) di hippocampus, meningkatkan produksi BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), dan memperkuat koneksi antar neuron (Ratey & Hagerman, 2008). Semua ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan belajar dan memori. Selain itu, pembelajaran aktif yang melibatkan siswa dalam eksplorasi, discovery, dan konstruksi pengetahuan mereka sendiri menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan pembelajaran pasif. Sesuai dengan teori konstruktivisme, pengetahuan yang dibangun sendiri oleh siswa melalui pengalaman aktif akan lebih bermakna dan bertahan lama.

Pembelajaran kinestetik juga membantu siswa yang memiliki gaya belajar kinestetik untuk belajar lebih efektif. Tidak semua anak belajar dengan baik melalui metode visual atau auditori. Dengan memberikan pengalaman belajar yang multisensori dan melibatkan gerakan, pembelajaran menjadi lebih inklusif dan dapat mengakomodasi keberagaman gaya belajar siswa. Yang menarik dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan terjadi secara simultan pada keempat aspek perkembangan. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan manusia memang bersifat holistik dan integratif. Perkembangan satu aspek mendukung dan mempengaruhi perkembangan aspek lainnya.

Ketika anak aktif bergerak (perkembangan fisik), mereka berinteraksi dengan teman (perkembangan sosial), merasa senang dan percaya diri (perkembangan emosional), dan pada saat yang sama belajar konsep-konsep akademik (perkembangan kognitif). Semua aspek ini berkembang secara terintegrasi dalam satu pengalaman pembelajaran yang utuh. Pendekatan pembelajaran holistik ini sejalan dengan konsep whole child education yang menekankan pentingnya mengembangkan seluruh aspek kepribadian anak, bukan hanya aspek kognitif akademik semata. Menurut ASCD (Association for Supervision and Curriculum Development), whole child approach memastikan bahwa setiap anak sehat, aman, terlibat,

didukung, dan ditantang dalam pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif dan kinestetik terbukti efektif dalam meningkatkan perkembangan dan keterampilan siswa secara menyeluruh, baik fisik, sosial, emosional, maupun kognitif pada siswa kelas 3 SD Negeri 41 Ambon. Peningkatan yang terjadi dari siklus I ke siklus II adalah sebagai berikut: 1) Perkembangan fisik motorik meningkat dari 68% (kategori sedang) menjadi 92% (kategori sangat baik), 2) Perkembangan sosial meningkat dari 64% (kategori sedang) menjadi 89% (kategori sangat baik), 3) Perkembangan emosional meningkat dari 63% (kategori sedang) menjadi 91% (kategori sangat baik), 4) Perkembangan kognitif meningkat dengan persentase ketuntasan dari 68% menjadi 96%, dan nilai rata-rata dari 74,8 menjadi 87,2. Pembelajaran yang melibatkan keaktifan tubuh dan pikiran secara seimbang menciptakan pengalaman belajar yang holistik, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa. Strategi pembelajaran aktif dan kinestetik dapat menjadi alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan pembelajaran di sekolah dasar yang masih terlalu berpusat pada guru dan kurang memberikan stimulasi optimal untuk perkembangan menyeluruh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). *Active Learning: Creating Excitement in the Classroom*. Ashe-Eric Higher Education Report No. 1. Washington, DC: The George Washington University.
- DePorter, B., & Hernacki, M. (2000). *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197-1222.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants*,

- Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Jensen, E. (2008). *Brain-Based Learning: Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), 2086-2094.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Doolaard, S., & Visscher, C. (2015). Improving Academic Performance of School-Age Children by Physical Activity in the Classroom: 1-Year Program Evaluation. *Journal of School Health*, 85(6), 365-371.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Prince, M. (2004). Does Active Learning Work? A Review of the Research. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223-231.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown and Company.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Silberman, M. L. (2006). *Active Learning: 101 Cara Belajar Siswa Aktif*. Bandung: Nusamedia.
- Slavin, R. E. (2006). *Educational Psychology: Theory and Practice* (8th ed.). Boston: Pearson Education.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Zaini, H., Munthe, B., & Aryani, S. A. (2008). *Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.