

## Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani: Adaptasi Pandemi Covid-19 Untuk Membentuk Gaya Hidup Sehat

Hendra Mashuri<sup>1</sup>, Adam Mappaompo<sup>2</sup>, Peby Gunarto<sup>3</sup>,  
Reo Prasetyo Herpandika<sup>4</sup>

Universitas Pendidikan Ganesha<sup>1,3</sup>, Universitas Negeri Makassar<sup>2</sup>,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>4</sup>

[hendra.mashuri@undiksha.ac.id](mailto:hendra.mashuri@undiksha.ac.id)<sup>1</sup>, [m.adam.mappaompo@unm.ac.id](mailto:m.adam.mappaompo@unm.ac.id)<sup>2</sup>,  
[peby.gunarto@undiksha.ac.id](mailto:peby.gunarto@undiksha.ac.id)<sup>3</sup>, [reoprasetyo@unpkediri.ac.id](mailto:reoprasetyo@unpkediri.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRACT

Physical education has a strategic role in improving the quality of health and fitness of students. Healthy living behavior that is implemented by students in everyday life will be inherent in students becoming a healthy lifestyle for students during COVID-19 pandemic. the formation of a healthy lifestyle for students needs a creative approach in the physical education learning process. Learning with a creative approach consists of three themes, namely teach creatively, teach to be creative, and learn creatively adapted to learning materials and principles of physical education.

**Keywords:** Creative Approach, Physical Education, Healthy Lifestyle

### ABSTRAK

Pendidikan jasmani mempunyai peran strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran peserta didik. Perilaku hidup sehat yang diimplementasikan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari akan melekat dalam dari peserta didik menjadi gaya hidup sehat peserta didik selama pandemi COVID-19. Penanaman gaya hidup sehat peserta didik perlu dengan pendekatan kreatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran dengan pendekatan kreatif terdiri dari tiga tema, yaitu mengajar kreatif, mengajar untuk kreatif, dan belajar kreatif yang disesuaikan dengan materi pembelajaran dan prinsip pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** Pendekatan Kreatif, Pendidikan Jasmani, Gaya Hidup Sehat

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah investasi jangka panjang yang memerlukan usaha yang besar (Mashuri, 2015). Investasi jangka panjang berarti memanipulasi peserta didik untuk memiliki gaya hidup yang sehat jasmani, rohani, dan sosial (Mashuri, Puspitasari, & Abadi, 2019) yang diawali dengan pembentukan karakter sehat peserta didik (Mashuri & Pratama, 2019). Sehingga pendidikan nasional membutuhkan mata pelajaran yang mampu membentuk gaya hidup sehat dengan beraktivitas (jasmani), bernilai luhur (rohani), dan memungkinkan untuk berinteraksi satu sama lain, yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, meskipun dalam keadaan menstruasi (Mashuri & Umar, 2014).

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan bagian integral dalam proses pendidikan yang menuntut belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan

jasmani berperan dalam pembentukan manusia yang sehat jasmani, rohani, dan sosial melalui aktifitas jasmani yang menyenangkan dan membentuk gaya hidup yang sehat (Mashuri, 2019). Pendidik penjas berupaya menyajikan pembelajaran yang membuat peserta didik bisa menikmati permainan, olahraga, aktivitas berirama, senam dan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kualitas hidup peserta didik (Almonacid-Fierro, De Carvalho, Castillo-Retamal, & Fierro, 2021). Proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani memerlukan pengawasan yang intensif dari pendidik penjas (Rahman, Prasetyo, & Mashuri, 2021). Sehingga keberhasilan dalam pembelajaran penjas tergantung pada proses interaksi langsung antara pendidik penjas dan peserta didik (Mashuri, 2017). Karena interaksi langsung memberikan sentuhan bermakna antara pendidik dan peserta didik yang dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik (Mashuri, 2020).

Pendidikan jasmani secara tradisional dianggap sebagai mata pelajaran praktis dan "*hands-on*" di sekolah, dimana kedekatan dan kontak fisik adalah hal yang biasa (Varea, González-Calvo, & García-Monge, 2020). Secara nyata, proses pembelajaran pendidikan jasmani mengalami hambatan selama pandemi COVID-19 karena pembelajaran dilaksanakan secara daring dan *homeschooling* dengan menggunakan bentuk pengajaran seperti kelas *online* dengan streaming langsung, video rekaman, tugas, proyek, atau membagikan tautan untuk diikuti oleh peserta didik (Filiz & Konukman, 2020). Pembelajaran pendidikan jasmani digital sebenarnya sudah diperingatkan oleh (Gard & Pluim, 2016) bahwa pembelajaran penjas akan mengalami pergeseran ke pendidikan jasmani secara digital. Tampaknya pandemi COVID-19 membuat penjas digital terjadi.

Berdasarkan hasil penelusuran Varea et al., (2020) perubahan pendidikan jasmani di era COVID-19 menunjukkan bahwa calon pendidik penjas mengalami kesulitan dalam menyusun kembali pembelajaran penjas dan menimbulkan dampak kerawanan (penyebaran virus), ketakutan, dan ketidaknyamanan. Calon pendidik penjas mengalami campuran emosi selama pembelajaran *online*, mereka merasa kehilangan kontak fisik dengan siswa dan percaya bahwa calon pendidik penjas kehilangan identitasnya sebagai konsekuensi dari situasi pembelajaran *online* (Varea & González-Calvo, 2020).

Hasil penelitian tentang pandangan calon pendidik penjas terhadap pembelajaran yang dilakukan oleh Victorian, Aryanti, Yusfi, Solahuddin, & Bayu (2021) menunjukkan 70,06% calon pendidik penjas menyukai pembelajaran *online*, namun 63,84% calon pendidik menginginkan pembelajaran *offline* di semester berikutnya. Calon pendidik merasa kurang ada interaksi antar dosen dan teman sejawat selama pembelajaran *online*. 64,41% calon pendidik berpendapat bahwa penerapan pembelajaran *online* dirasa mampu meningkatkan kemandirian belajar namun diterapkan jika terjadi peristiwa yang luar biasa saja. Mereka menginginkan pembelajaran

*offline* karena sudah terbiasa praktek dilapangan sebagai calon pendidik penjas.

Studi lain oleh Kirbaş (2020) tentang pembelajaran penjas *online* dari sudut pandang akademis pendidikan jasmani. 79% akademis menekankan bahwa pembelajaran praktek tidak boleh diajarkan melalui pendidikan jarak jauh. Sementara 52% akademis menyatakan bahwa pembelajaran teori dapat diajarkan melalui pendidikan jarak jauh. Hasil telaah pandangan akademis pendidikan jasmani tentang masalah pembelajaran jarak jauh yang mereka hadapi adalah 55% menyatakan terkait sistem yang masih belum memadai, 36% efisiensi pembelajaran, 30% partisipasi peserta didik yang tidak memadai, 21% umpan balik peserta didik yang kurang, 21% evaluasi pembelajaran yang belum baik, 19% kurangnya pengalaman pembelajaran jarak jauh, dan 17% kurangnya fasilitas internet dan perangkat peserta didik.

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Vilchez, Kruse, Puffer, & Dudovitz (2021) terkait perspektif pendidik dan kepala sekolah tentang pendidikan jasmani selama pandemi COVID-19, ada empat tema utama yang muncul yaitu (1) pendidik dan kepala sekolah merasa pendidikan jasmani harus dalam standart yang tinggi (berkualitas) untuk pembelajaran jarak jauh, (2) strategi untuk menciptakan lingkungan pembelajaran jarak jauh yang baik termasuk personalisasi, kreativitas, dan inklusivitas, (3) sumber daya yang diperlukan termasuk pengembangan profesional, dukungan administratif, dan sarana prasarana, dan (4) pelajaran untuk jangka panjang.

Selama proses pembelajaran mengajar penjas yang dilakukan secara *online*, ada beberapa calon pendidik penjas (mahasiswa) yang menyoroti kendala yang dihadapi selama pembelajaran *online* dan *platform* yang digunakan. Kendala yang dihadapi terkait dengan kuota internet, keterlambatan saat perkuliahan, tugas perkuliahan, dan inovasi pembelajaran pendidik (Jumareng et al., 2021). Temuan penelitian sebelumnya terkait inovasi mengajar pendidik (pendidik) penjas dirasakan peserta didik masih membosankan (Rahman et al., 2021), sehingga calon pendidik harus meningkatkan literasi digital dan lebih kreatif serta memiliki strategi dan inovasi pembelajaran penjas *online*.

Pembelajaran penjas jarak jauh (*online*) membutuhkan pengajaran yang kreatif dengan dukungan literasi digital dari pelaku pendidikan jasmani. Strategi dan inovasi pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar melalui aktifitas jasmani di lingkungan peserta didik masing-masing bisa terwujud dengan pendekatan kreatif pendidikan jasmani. Pendekatan kreatif pendidikan jasmani akan membuat pendidik untuk mengajar dengan kreatif, mengajar untuk meningkatkan kreatifitas peserta didik, dan pelaku penjas akan belajar kreatif. Hal ini akan menciptakan lingkungan belajar melalui aktivitas fisik secara kreatif sesuai dengan sarana-prasarana yang tersedia di masing-masing tempat peserta didik.

## PEMBAHASAN

### Pendekatan Kreatif

Pada dasarnya setiap anak mempunyai bakat kreatif sesungguhnya dimiliki oleh setiap anak, namun perkembangannya bergantung akan lingkungan mereka berada (Wibowo, 2010). Peran pendidik menciptakan lingkungan belajar dan sekolah harus memberikan ruang kepada peserta didik untuk bisa mengembangkan kreativitas (Lian, Kristiawan, & Fitriya, 2018). Pemanfaatan lingkungan dan ruang gerak membantu peserta didik untuk mengeksplorasi gerakan, bereksperimen, dan berimprovisasi dengan materi gerakan yang dapat meningkatkan kreativitas peserta didik (Pürgstaller, 2021).

Pentingnya kreativitas dalam pendidikan sebagai proses dan hasil pendidikan membuat Amerika Serikat memasukkan kreativitas dalam rencana pendidikan yang termuat dalam kurikulum pendidikan nasional. The National Advisory Committee in Creative and Cultural Education (NACCCE) mengemukakan "*All Our Future: Creativity, Culture, and Education*" (Robinson, Minkin, & Bolton, 1999). Gagasan tersebut memberikan peluang bagi anak muda untuk mewujudkan ide-ide, nilai-nilai, dan perasaannya. Peran pendidik sebagai fasilitator peserta didik untuk memahami proses berfikir berpikir kreatif, mempunyai gagasan, hingga mewujudkan gagasan menjadi sesuatu yang bermanfaat. Pendidik memegang peranan penting untuk membantu peserta didik memahami proses produksi gagasan kreatif.

Perkembangan berikutnya pada tahun 2004, Qualification and Curriculum Authority (QCA) mempromosikan kreativitas sebagai bagian penting dalam sistem pendidikan nasional Amerika Serikat. QCA memperkenalkan "*Creativity: Find it, Promote it*" (Qualifications and Curriculum Authority, 2004) dengan mengedepankan karakter berpikir dan berperilaku kreatif dengan cara mempertanyakan dan menantang kaidah dan asumsi, membuat hubungan yang berdayacipta dan menghubungkan sesuatu yang tidak biasa, mempertimbangkan kemungkinan yang akan terjadi, membayangkan, dan melihat sesuatu melalui *mind's eye*, mencoba alternatif dan pendekatan baru, serta tetap terbuka terhadap pilihan lain, dan merefleksikan ide secara kritis, bertindak, dan menghasilkan sesuatu (Lavin, 2008).

Pada latar belakang kurikulum 2006 pendidikan nasional Indonesia disebutkan bahwa kemampuan berfikir kreatif diperlukan untuk menguasai dan menciptakan teknologi di masa depan (Saefudin, 2012). Kreativitas merupakan keterampilan berpikir untuk menciptakan inovasi pembelajaran yang baru, bernilai, dan bermanfaat (Seechaliao, 2017). Kreativitas akan menciptakan inovasi-inovasi yang digunakan untuk membantu pendidik dan peserta didik belajar. Kreativitas pendidik dan peserta didik akan membawa pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien.

Indonesia berupaya memberdayakan kreativitas sebagai dasar pencapaian tujuan pendidikan nasional dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya melalui pemanfaatan lingkungan. Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengarahkan pendidikan berpusat pada peserta didik (*student center*) yang artinya setiap peserta didik bisa mengembangkan imajinasinya dan mewujudkan sesuai dengan potensi dan lingkungannya. Pendidik sebagai fasilitator berusaha mengarahkan ide-ide, nilai-nilai, dan perasaan peserta didik menjadi gagasan bernilai yang mampu diwujudkan dengan lingkungan yang tersedia. Hal ini merupakan kesempatan emas bagi pendidik untuk mengembangkan pembelajarannya dengan pendekatan kreatif.

Pendekatan kreatif merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang membuat pelaku pendidikan aktif memanfaatkan lingkungan yang tersedia untuk mengajar secara kreatif, mengajar untuk kreativitas, dan belajar yang kreatif. Mengajar secara kreatif merupakan upaya pendidik memanfaatkan lingkungan yang ada untuk mencapai tujuan pendidikan. Mengajar untuk kreativitas merupakan upaya pendidik untuk membuat peserta didik bisa memanfaatkan lingkungan yang tersedia di lingkungan peserta didik menjadi sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Hasilnya peserta didik mampu belajar memanfaatkan berbagai macam bahan yang tersedia sebagai sarana belajar. Dengan demikian, pendekatan kreatif memungkinkan semua pelaku pendidikan secara aktif untuk memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia di sekitar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak mengembangkan potensi fisik yang dimilikinya. Proses pendidikan jasmani (dan olahraga) mengandung unsur perkembangan jasmani yang membantu perkembangan kognisi serta pembiasaan peserta didik untuk mengamalkan nilai luhur melalui gaya hidup sehat (Mashuri et al., 2019). Melalui pendekatan kreatif, pendidikan jasmani yang merupakan wadah yang luas dalam upaya mengembangkan potensi fisik peserta didik akan memberikan dampak yang luar biasa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik dan menciptakan gaya hidup sehat berdasarkan lingkungan masing-masing peserta didik.

### **Mengajar Kreatif**

Mengajar kreatif berkaitan dengan kemampuan pendidik mengajar yang dapat menciptakan suasana kondusif yang membuat peserta didik merasa nyaman dan tertantang dalam belajar dengan cara membuat kombinasi-kombinasi baru dan menghubungkan ide-ide baru berdasarkan data informasi atau elemen-elemen yang sudah ada (Monawati & Fauzi, 2018). Kreativitas dalam mengajar menuntut pendidik mendemonstrasikan dan

menunjukkan proses kreativitas dan sekolah bisa memberikan ruang yang mendukung pembelajaran kreatif (Pentury, 2017).

Mengajar kreatif berkorelasi positif terhadap kreativitas mengajar pendidik. Kreativitas mengajar pendidik merupakan salah satu bagian dari kompetensi pedagogi (Gardiner, 2017) yang merujuk pada penggunaan teknik dan desain mengajar yang mampu menciptakan suasana belajar menyenangkan dan menarik (Juandi & Sontani, 2017). Sehingga keterampilan pendidik dalam mengelola pembelajaran hingga menciptakan suasana pembelajaran dengan memberdayakan sumber daya yang ada untuk merangsang peserta didik berfikir kreatif dalam memecahkan masalah, menganalisis, memberikan ide, memberikan pandangan, menoleransi ambiguitas, mengambil resiko, mengatasi hambatan, dan menunjukkan peserta didik menyukai kegiatan belajar dan melaksanakannya (Sternberg, 2000).

Wood (1995 dalam Huang & Lee, 2015) mengusulkan bahwa mengajar kreatif harus memiliki empat fitur, yaitu inovasi, relevansi, kontrol, dan kepemilikan. Reilly, Lilly, Bramwell, & Kronish (2011) menyimpulkan bahwa ada empat tema yang muncul dari sintesis dan kinerja kreatif yang dapat mendorong perilaku kreatif, yaitu proses kreatif, orang kreatif, hasil, dan komunitas. Kreativitas pendidik akan menghasilkan inovasi pembelajaran yang mampu memberdayakan potensi sumber daya yang ada menjadi bentuk pengajaran yang membuat peserta didik lebih aktif dan kreatif sesuai dengan tema atau materi pembelajaran. Pendidik sebagai fasilitator mengontrol tugas kreatif peserta didik agar produk yang dihasilkan sesuai dengan kaidah, etika, serta kebermanfaatannya. Semua produk yang dihasilkan dalam pengajaran kreatif akan menjadi milik bersama hingga menjadi kebanggaan bersama yang mampu mempererat ikatan emosi komunitas kelas.

Mengajar secara kreatif diasumsikan sebagai penggunaan pendekatan imajinatif untuk membuat belajar menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan efektif (Lavin, 2008). Pendekatan imajinatif sering dikaitkan dengan pendekatan kontekstual imajinatif yang merupakan konsep belajar dengan membayangkan atau menciptakan gambaran tentang kaitan antara materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata serta membuat hubungan antara pengetahuan dengan penerapannya dalam kehidupan (Firmansyah, 2017). Metode belajar pendidik harus bisa membuat peserta didik mengimajinasikan materi ajar dengan lingkungan di sekitarnya termasuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia sebagai alat bantu belajar.

Mengajar kreatif membuat pelaku belajar lebih mudah mengembangkan ide pikirannya jika situasi pembelajaran menyenangkan. Pembelajaran menyenangkan sesuai dengan hakekat manusia, yaitu homo luden, manusia yang suka dengan permainan. Sehingga mengajar kreatif melalui permainan dan aktivitas fisik merupakan salah satu solusi yang tepat. Mengajar kreatif melalui aktivitas fisik akan memberikan dorongan kepada

pendidik untuk membuat inovasi yang membuat peserta didik aktif bergerak hingga menjadi gaya hidup sehat. Berikut adalah model mengajar secara kreatif dalam pembelajaran penjas untuk membentuk gaya hidup sehat.

Tabel 1. Mengajar secara kreatif untuk membentuk gaya hidup sehat

Pendidik	Contoh
Menjadi inspirasi	Pendidik antusias menjadi role model yang menunjukkan gaya hidup sehat (makan makanan sehat, sering berolahraga, menjaga kebersihan). Pendidik memotivasi peserta didik untuk bergerak dan menikmati aktivitas fisik yang dilakukan.
Mengetahui mata pelajarannya	Pendidik mengapresiasi bahwa meningkatkan gaya hidup aktif yang lebih sehat dengan melibatkan seluruh peserta didik merupakan hal yang baik. Pendidik mengapresiasi bahwa peserta didik harus memahami alasan dan harus mempercayai dengan mengikuti pembelajaran penjas yang menyenangkan yang mana mereka belajar "mengapa, bagaimana, apa, dan dimana" tentang aktivitas fisik.
Membuat keterjalinan	Pendidik mengapresiasi bahwa meningkatkan kesehatan dan gaya hidup aktif adalah lebih efektif jika dilakukan sebagai aktifitas sekolah yang menyeluruh. Pendidik yang membantu peserta didik membuat hubungan antara pendidikan jasmani dengan ilmu pengetahuan yang lain, seperti pengetahuan personal, sosial dan pendidikan kesehatan, teknologi, ilmu gizi (misalnya tentang manajemen erat badan yang sehat dan keseimbangan energi)
Merangsang keingintahuan	Pendidik mendorong anak-anak berfikir tentang isu-isu seperti meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup serta kontribusi bahwa aktifitas fisik dapat dilakukan di semua tahap kehidupan. Pendidik membuat hubungan dengan materi di internet, misalnya membuat situs yang bisa interaktif dengan peserta didik, website 'sekolah sehat' yang membantu anak-anak berfikir tentang kesehatan dalam cara holistik.
Memberi dukungan	Pendidik memberdayakan peserta didik dengan mendorong sikap baik kepada pendidikan jasmani dan memberi reward serta menyambut pencapaian positif peserta didik. Pendidik yang mengerti bahwa banyak peserta didik yang tidak aktif dalam mengelola waktunya sendiri karena mereka menganggap dirinya 'bukan tipe olahragawan' atau 'tidak cocok pada pendidikan jasmani/ cabang olahraga'.
Memungkinkan waktu	Pendidik harus memanfaatkan waktu pendidikan jasmani yang tersedia dengan baik dengan mencakup rentang luas aktifitas untuk membantu mereka mengaktifkan tujuan kunci seperti misalnya mendorong aktivitas sehat sepanjang hayat.
Mempelajari gaya mengajar	Pendidik dipersiapkan untuk bereksperimen dengan gaya penyampaian yang berbeda untuk mencapai efek yang diinginkan. Pendidik merasa diistimewakan ketika berada dalam posisi yang menantang, memberi inspirasi dan memotivasi peserta didik serta akan bekerja keras menemukan cara yang efektif dalam melakukan eksperimen.

## Mengajar Kreativitas

Mengajar untuk kreativitas berarti secara sengaja memasukkan aktivitas dalam pelajaran yang memungkinkan pembelajaran bisa kreatif (Lavin, 2008). Mengajar untuk kreatif berarti mengajar secara kreatif untuk

menghasilkan peserta didik yang kreatif. Aktivitas yang dimungkinkan dalam penjas untuk membentuk gaya hidup sehat adalah pola hidup sehat yang diawali dari intrinsik peserta didik. Prosesnya bisa dengan menanamkan manfaat olahraga bagi diri sendiri, menjaga kebersihan untuk diri sendiri, makan makanan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan diri sendiri.

Mengajar untuk kreativitas bisa bermakna mengajar agar peserta didik bisa memecahkan masalah untuk hidup lebih sehat, memberikan kepuasan, dan dapat meningkatkan kualitas hidup peserta didik (Kau, 2017). Mengajar untuk kreativitas memberikan kesempatan besar kepada pendidik untuk memfasilitasi peserta didik agar lebih mandiri dalam memecahkan masalah kesehatannya sendiri. Hasil yang akan dicapai oleh peserta didik adalah kepuasan akan prestasi kemandirian dan kenikmatan gaya hidup sehat ala peserta didik. Tentu hal ini berdampak besar sepanjang hidup peserta didik karena peningkatan kualitas diri untuk menjaga kesehatan tertanam dalam diri peserta didik.

Peranan pendidik dalam mengajar kreativitas berdasarkan penelitian Refida (1999) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara sikap pendidik terhadap ciri pribadi kreatif dengan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Sehingga potensi kreativitas peserta didik harus dipupuk dan dikembangkan dengan sikap pendidik dan orang tua (Munandar, 1977).

Penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang memposisikan peserta didik sebagai subyek belajar yang harus memiliki kreativitas dalam membentuk gaya hidup sehat. Pengertian tersebut memberikan peluang besar kepada pendidik penjas untuk bisa memilih metode yang tepat sesuai karakter peserta didik dalam mengembangkan kreativitas peserta didik. Harris (dalam Lavin, 2008) memberikan model mengajar untuk kreativitas serta contoh kongkretnya sebagai berikut.

Tabel 2. Mengajar kreativitas membentuk gaya hidup sehat

Pendidik	Contoh
Merencanakan	Pendidik merencanakan untuk para peserta didik mempelajari perbedaan antara aktifitas berintensitas 'sedang' dan 'berat', memikirkan dan mendesain contoh-contoh masing-masing aktivitas fisik.
Tanya jawab	Pendidik menggunakan hierarki pertanyaan untuk mengases belajar pada tingkat yang berbeda, misalnya: a. Mendeskripsikan bagaimana peserta didik melakukan aktivitas jasmani? b. Jelaskan pada pendidik apa yang terjadi pada tubuh anda? c. Bagaimana anda dapat meningkatkan denyut jantung anda lebih kuat? d. Dapatkah anda menjelaskan mengapa hal ini terjadi? e. Aktifitas lain apa yang menyebabkan hal ini terjadi?
Tipe mengetahui	Pendidik menggunakan pertanyaan untuk membantu peserta didik memahami pemikirannya sendiri. Misalnya : makanan cepat saji dapat membuat anak-anak menjadi gemuk dan tidak bugar. Bagaimana menurut pendapat Anda! Apa yang menyebabkan Anda berfikir ini! "Apa alasannya menurut Anda? Apa yang dapat dilakukan tentang ini?"

Kerja kelompok	Pendidik mendorong peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk mencari solusi tugas/masalah. Misalnya : Tugas kelompok untuk mendesain dan melakukan latihan sirkuit yang akan memperkuat otot besar dalam bagian tubuh Anda (lengan, kaki, perut, pinggul).
Mempelajari metafora	Pendidik secara aktif melibatkan peserta didik dalam belajarnya sendiri, misalnya : "Tugas memilih tiga dari enam aktifitas (jogging, <i>skipping</i> dengan tali, <i>bench stepping</i> , berderap, jalan cepat, lompat jauh) dan menjelaskan efek berbagai aktifitas terhadap tubuh peserta didik (misalnya, denyut jantung, laju nafas, suhu, rupanya, keseimbangan energi, otot).

## Belajar Kreatif

Belajar kreatif mengandung arti belajar berfikir dalam cara baru dan menghubungkan belajar dengan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya (Lavin, 2008). Belajar kreatif melatih peserta didik untuk mengamalkan ilmu pengetahuan yang dimiliki dalam praktek pengalaman kehidupan sehari-harinya menjadi pengetahuan baru. Hasil belajar yang didapat dari sekolah dikorelasikan dengan pengalaman peserta didik yang nantinya akan membuat peserta didik mampu memanfaatkan kondisi lingkungannya menjadi hal yang luar biasa.

Belajar kreatif merupakan salah satu budaya dan karakter bangsa yang penting dalam peningkatan mutu pembelajaran yang menempatkan kreativitas menjadi kompetensi dalam proses belajar dan hasil belajar (Wahyuni & Kurniawan, 2018). Belajar kreatif sebagai proses belajar memposisikan kreativitas sebagai kompetensi yang dimiliki peserta didik dalam memanfaatkan lingkungan sebagai bahan yang bisa mendukung pembelajaran penjas. Belajar kreatif sebagai hasil memposisikan kreativitas sebagai kompetensi yang harus dimiliki peserta didik untuk bisa memanfaatkan lingkungan untuk memiliki nilai lebih.

Penjas sebagai mata pelajaran yang mendidik peserta didik untuk memanfaatkan dan memodifikasi lingkungan untuk hidup sehat, berperan penting dalam belajar kreatif. Belajar kreatif dalam penjas berusaha memupuk peserta didik membiasakan untuk hidup sehat. Pola hidup sehat yang diterapkan dalam penjas mencakup memanfaatkan barang tidak berniali menjadi bahan ajar untuk bergerak/bermain atau berolahraga. Harris (dalam Lavin, 2008) memberikan model mengajar untuk kreativitas serta contoh kongkretnya sebagai berikut.

Tabel 3. Belajar kreatif membentuk gaya hidup sehat

Belajar kreatif	Contoh
Proses dan produk	Pendidik secara aktif melibatkan peserta didik dalam proses belajar dan menekankan bahwa belajar adalah perjalanan yang mempunyai banyak tujuan, misalnya meningkatkan tingkat aktivitas peserta didik merupakan hal yang penting dibanding membuat mereka bugar; penekanan lebih kepada peserta didik dapat menyebabkan mereka tidak aktif.
Lingkungan	Pendidik melibatkan peserta didik dalam pembelajaran melalui praktek, misalnya tunjukkan saya (daripada jelaskan

	pada saya tentang) latihan/aktivitas yang membuat tubuh menjadi lebih sehat.
Lintas-kurikuler	Pendidik membentuk hubungan antara bidang-bidang pelajaran, misalnya melibatkan peserta didik dalam proyek lintas kurikuler yang otentik untuk meneliti dan mendesain bidang permainan baru di sekolah dasar yang melibatkan bidang-bidang untuk mempermudah dan mendorong aktifitas fisik.
Imajinasi	Pendidik mau mencoba berbagai cara mengajar dan melakukannya, misalnya memungkinkan peserta didik memilih dari satu rentang aktivitas (misalnya, aerobik, melangkah, sirkuit, <i>aqua-fit</i> , taichi) dan memutuskan bagaimana mereka menyukai kemajuannya yang bisa diakses dalam aktifitas ini (misalnya, catatan aktifitas, uji kebugaran, kemampuan melakukan dengan teknik yang baik, memahami prinsip-prinsip kunci, kombinasi metode-metode ini).
Merawat/Mengembangkan	Pendidik membebaskan anak-anak untuk berimajinasi melalui gagasan-gagasan luar biasa, misalnya menjawab pertanyaan hanya menggunakan tindakan-tindakan; mendesain permainan yang aktif dengan hanya menggunakan balon dan senar.
Memungkinkan kondisi	Pendidik menjamin bahwa peserta didik memiliki kebebasan untuk mencoba gagasan-gagasan dan melakukan proses " <i>trial and error</i> "; yaitu memahami bahwa Anda tidak dapat membuat <i>omellette</i> tanpa memecah beberapa telur!

### Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani (dan olahraga) mengajarkan pembelajaran melalui aktivitas jasmani (gerak) yang teratur dan terencana guna mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup (Mashuri & Palmizal, 2019). Artinya penjas memberikan keleluasaan bagi pelakunya untuk mengembangkan pembelajaran gerak untuk membentuk pola hidup sehat, sehingga pendekatan kreatif dalam penjas akan sangat memungkinkan dilaksanakan.

Pendekatan kreatif mempunyai definisi yang unik sehingga menempatkan pendekatan kreatif sebagai pendekatan yang berasal dari peserta didik, oleh peserta didik, dan untuk peserta didik. Pendekatan kreatif merupakan salah satu konsep pembelajaran yang bertujuan memberi ruang dan peluang kepada peserta didik untuk melibatkan diri secara aktif dalam proses pengajaran dan pembelajaran (Siti Rohani Jasni, Suhaila Zailani, & Hakim Zainal, 2020). Peserta didik sebagai pemeran utama dalam proses pendidikan dan menjadi pemenang utama untuk hasil pendidikan.

Pendekatan kreatif pendidikan jasmani (penjas) merupakan pengajaran dan pembelajaran kreatif yang mampu membuat peserta didik berfikir kreatif dalam memecahkan masalah dalam kesehatan dan kebugaran yang nanti akan melekat erat menjadi gaya hidup peserta didik. Pendekatan kreatif penjas merupakan pembelajaran berasaskan pengalaman yang bersifat praktikal, yang mampu membantu peserta didik lebih memahami dan mengingat materi pelajaran lebih baik (Siti Rohani Jasni et al., 2020). Melalui

praktek lapangan, peserta didik secara langsung merasakan pengalaman memanfaatkan sumber daya lingkungan untuk bermain, bergerak, dan berpola hidup sehat.

Pendekatan kreatif penjas mendorong pendidik agar bisa memilih metode belajar yang memungkinkan peserta didik untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan sumber daya lingkungan guna membentuk gaya hidup sehat. Seechaliao (2017) memberikan strategi/metode pembelajaran melalui pendekatan kreatif, yaitu *design based learning, problem solving, creative problem solving, creative thinking, research based learning, problem based learning, project based learning, science*, atau *innovative teaching process*. Beberapa metode belajar pendekatan kreatif penjas perlu disesuaikan dengan kondisi dan karakter peserta didik.

Pendekatan kreatif penjas dengan berbagai desain pembelajarannya, menunjukkan bahwa melalui pendekatan kreatif sangat cocok diterapkan selama pandemi COVID-19 atau pembelajaran online. Metode belajar melalui pendekatan kreatif pendidikan jasmani tersebut memberikan peluang kepada peserta didik untuk berkreasi dengan ide-ide mereka selama belajar di rumah. Melalui lingkungan rumah, peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang ada di sekitar mereka. Mereka juga difasilitasi oleh pendidik untuk berdiskusi secara virtual dengan memberikan masalah dan ide-ide solutif. Pendidik bisa mengarahkan peserta didik untuk membuat proyek sederhana untuk mengatasi masalah kesehatan di lingkungannya masing-masing.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pendekatan kreatif pendidikan jasmani memberikan alternatif solusi pembelajaran penjas di masa pandemi COVID-19. Pendekatan kreatif penjas merupakan pendekatan pembelajaran yang berpusat kepada peserta didik sebagai subyek pendidikan, artinya peserta didik sebagai tokoh utama pendidikan dan sebagai pemenang hasil pendidikan. Pendekatan kreatif penjas terdiri dari tiga tema pembelajaran yaitu mengajar kreatif, mengajar untuk kreatif, dan belajar kreatif.

Pendekatan kreatif pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif pendekatan pembelajaran di masa pandemi COVID-19 diimplementasikan dalam metode *based learning, problem solving, creative problem solving, creative thinking, research based learning, problem based learning, project based learning, science*, atau *innovative teaching process*. Desain belajar disesuaikan dengan kompetensi pendidik dan karakteristik peserta didik serta dukungan lingkungan.

## DAFTAR RUJUKAN

Almonacid-Fierro, A., De Carvalho, R. S., Castillo-Retamal, F., & Fierro, M. A. (2021). The practicum in times of Covid-19: Knowledge developed by

- future physical education teachers in virtual modality. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20(3), 68–83. <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.3.5>
- Filiz, B., & Konukman, F. (2020). Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic: Editor: Ferman Konukman. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(9), 48–50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1816099>
- Firmansyah, D. (2017). Penerapan Metode Sugesti Imajinatif Melalui Media Musik untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Puisi. *Dinamika*, 9, 17–22.
- Gard, M., & Pluim, C. (2016). *Schools and Public Health: Past, Present, Future*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Gardiner, P. (2017). Rethinking feedback: Playwriting pedagogy as teaching and learning for creativity. *Teaching and Teacher Education*, 65, 117–126. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.03.009>
- Huang, X. han, & Lee, J. C. kin. (2015). Disclosing Hong Kong teacher beliefs regarding creative teaching: Five different perspectives. *Thinking Skills and Creativity*, 15, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2014.11.003>
- Huang, Z., Peng, A., Yang, T., Deng, S., & He, Y. (2020). A design-based learning approach for fostering sustainability competency in engineering education. *Sustainability (Switzerland)*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/su12072958>
- Juandi, A., & Sontani, U. T. (2017). Keterampilan Dan Kreativitas Mengajar Guru Sebagai Determinan Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 130. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8114>
- Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., Asmuddin, & Gani, R. A. (2021). Online learning and platforms favored in physical education class during COVID-19 era: Exploring student' perceptions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 11–18. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090102>
- Kau, M. A. (2017). Peran Guru Dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Sekolah Dasar. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 157–166. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1281>
- Kırbaş, Ş. (2020). The Views of Physical Education and Sports Teaching Instructors on Education in the COVID-19 Period. *Journal of Education and Learning*, 9(6), 196. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n6p196>
- Lavin, J. (2008). *Creative Approaches to Physical Education. Helping Children to Achieve Their True Potential*. New York: Routledge.
- Lian, B., Kristiawan, M., & Fitriya, R. (2018). Giving creativity room to students through the friendly school's program. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 7(7), 1–7. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zebpd>

- Mashuri, H. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Catur Terhadap Prestasi Akademik Siswa SD Se-Kabupaten Trenggalek. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran Olahraga*, 1(1), 1. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.570](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.570)
- Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 1–10. Retrieved from <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
- Mashuri, H. (2019). Analisis Tingkat Kenikmatan Beraktifitas Fisik Peserta Didik Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 55–70. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.602>
- Mashuri, H. (2020). Simple Trick: Tri Dharma Perguruan Tinggi Dosen Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19. In W. D. Dwiyojo (Ed.), *PEMBELAJARAN DI MASA COVID-19 - WORK FROM HOME* (pp. 65–71). Malang: Wineka Media.
- Mashuri, H., & Palmizal. (2019). Analisis Partisipasi Masyarakat dan Sumber Daya Manusia Keolahragaan di Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci. *SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(1), 35–41. Retrieved from <http://jurnal.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/700>
- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta Didik. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle*, (April). Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/865>
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga : Sebuah Pandangan Filosofi. *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3, 383–390. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Mashuri, H., & Umar, F. (2014). The Influence Of Menstruation For The Achievement Of Sprint 100 Meters In The Study Of Physical Education. *Proceeding ASEAN University Sports Council International Conference*, 107–111. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/331344974\\_The\\_Influence\\_Of\\_Menstruation\\_For\\_The\\_Achievement\\_Of\\_Sprint\\_100\\_Meters\\_In\\_The\\_Study\\_Of\\_Physical\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/331344974_The_Influence_Of_Menstruation_For_The_Achievement_Of_Sprint_100_Meters_In_The_Study_Of_Physical_Education)
- Monawati, & Fauzi. (2018). Hubungan Kreativitas Mengajar Guru Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pesona Dasar*, 6(2), 33–43. <https://doi.org/10.24815/pear.v6i2.12195>
- Munandar, U. (1977). *Creativity and Education. A Study of the Relationship Between Measures of Creative Thinking and a Number of Educational Variables in Indonesian Primary and Junior Secondary School*. Universitas Indonesia.
- Pentury, H. J. (2017). Pengembangan Kreativitas Guru dalam Pembelajaran Kreatif Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 4(3), 265–272.
- Pürgstaller, E. (2021). Assessment of Creativity in Dance in Children:

- Development and Validation of a Test Instrument. *Creativity Research Journal*, 33(1), 33–46. <https://doi.org/10.1080/10400419.2020.1817694>
- Qualifications and Curriculum Authority. (2004). *Creativity: find it, promote it*. Sudbury: QCA Publications.
- Rahman, T., Prasetyo, D. A., & Mashuri, H. (2021). The Impact of Online Learning During The Covid-19 Pandemic on Physical Education Teachers. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(II), 294–304. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5638>
- Refida, F. (1999). *Sikap Guru Terhadap Ciri Pribadi Kreatif dan Hubungannya dengan Penciptaan Lingkungan Belajar Kondusif bagi Perkembangan Kreativitas Siswa*. Universitas Indonesia.
- Reilly, R. C., Lilly, F., Bramwell, G., & Kronish, N. (2011). A synthesis of research concerning creative teachers in a Canadian context. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 533–542. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.10.007>
- Robinson, K., Minkin, L., & Bolton, E. (1999). National Advisory Committee on Creative and Cultural Education All Our Futures : Creativity , Culture and Education. In *DfEE Report* (Vol. 16). Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.115.1660&rep=rep1&type=pdf>
- Saefudin, A. A. (2012). Pengembangan Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Dengan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (PMRI). *Al-Bidayah*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.14421/al-bidayah.v4i1.10>
- Seechaliao, T. (2017). Instructional Strategies to Support Creativity and Innovation in Education. *Journal of Education and Learning*, 6(4), 201. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n4p201>
- Siti Rohani Jasni, Suhaila Zailani, & Hakim Zainal. (2020). Impak pendekatan kreatif dalam pengajaran dan pembelajaran kosa kata arab. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences*, 3(1), 10–21.
- Sternberg, R. J. (2000). Identifying and developing creative giftedness. *Roeper Review*, 23(2), 60–64. <https://doi.org/10.1080/02783190009554067>
- Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>
- Varea, V., González-Calvo, G., & García-Monge, A. (2020). Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 0(0), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233>
- Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., Solahuddin, S., & Bayu, W. I. (2021). Perspektif Calon Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 94. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p94-106>

- Vilchez, J. A., Kruse, J., Puffer, M., & Dudovitz, R. N. (2021). Teachers and School Health Leaders' Perspectives on Distance Learning Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Journal of School Health, 91*(7), 541–549. <https://doi.org/10.1111/josh.13030>
- Wahyuni, A., & Kurniawan, P. (2018). Hubungan Kemampuan Berpikir Kreatif Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. *Matematika, 17*(2), 1–8. <https://doi.org/10.29313/jmtm.v17i2.4114>
- Wibowo, Y. A. (2010). Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 7*(2), 15–20.