

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM)

a. Pengertian Pembelajaran Aktif

Pembelajaran aktif merupakan pendekatan pembelajaran yang lebih banyak melibatkan aktivitas siswa dalam mengakses berbagai informasi dan pengetahuan untuk dibaca dan dikaji dalam proses pembelajaran di kelas.

Berikut beberapa teori pembelajaran aktif menurut pendapat beberapa ahli sebagai berikut:

1) Silberman

Menyatakan bahwa belajar aktif adalah mempelajari dengan cepat, menyenangkan, penuh semangat dan terlihat secara pribadi untuk mempelajari sesuatu dengan baik. Oleh karena itu, siswa harus mendengar, melihat, menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya dengan orang lain.

2) Glasgow

Berpendapat bahwa siswa aktif adalah siswa yang bekerja keras untuk mengambil tanggung jawab lebih besar dalam proses belajarnya sendiri.

3) UC Davistic Handbook

Pembelajaran aktif adalah suatu pendekatan pembelajaran yang melibatkan siswa untuk menjadi guru bagi mereka sendiri.¹

b. Pembelajaran Kreatif

Istilah kreatif berasal dari bahasa Inggris *to create* yang merupakan singkatan dari :

<i>C-combine</i>	: → menggabungkan
<i>R-reverse</i>	: → membalik
<i>E-eliminate</i>	: → menghilangkan
<i>A-alternatife</i>	: → kemungkinan lain
<i>T-twist</i>	: → memutar
<i>E-elaborate</i>	: → merinci

¹ Asmani, Jamal Makmur, 7 *Aplikasi PAKEM*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), 20.

Pembelajaran kreatif merupakan proses pembelajaran yang mengharuskan guru untuk dapat memotivasi dan memunculkan kreatifitas siswa selama pembelajaran.

Pembelajaran kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam, sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Siswa dikatakan kreatif apabila mampu melakukan sesuatu yang menghasilkan sebuah kegiatan baru yang diperoleh dari hasil berpikir kreatif dengan mewujudkannya dalam bentuk sebuah hasil karya baru.²

c. Pembelajaran Efektif

berikut beberapa teori pembelajaran efektif menurut pendapat beberapa ahli yaitu:

- 1) Pembelajaran efektif bearti proses pembelajaran tersebut bermakna bagi siswa. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung.
- 2) Pembelajaran dikatakan efektif jika mampu memberikan pengalaman baru kepada siswa membentuk kompetensi siswa, sera mengantarkan mereka ke tujuan yang ingin dicapai secara optimal.
- 3) Hanya dengan kelompok dan selalu aktif saja yang bisa menjamin adanya kebermaknaan.
- 4) Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, dapat kita simpulkan bahwa pembelajaran efektif adalah pembelajaran yang melibatkan langsung aktivitas siswa dalam proses pembelajaran langsung sehingga mampu memberikan informasi/pengalaman baru kepada siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

d. Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran menyenangkan adalah adanya pola hubungan yang baik antara guru dengan siswa dalam proses pembelajaran. Guru memposisikan sebagai mitra belajar siswa, sehingga dapat menciptakan suasana yang demokratis yang tidak ada beban dalam proses pembelajaran.

² Asmani, Jamal Makmur, *7 Aplikasi PAKEM*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011),22

Untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan guru harus mampu merancang pembelajaran dengan baik, memilih materi yang tepat serta memilih dan mengembangkan strategi yang dapat melibatkan siswa secara optimal. Selain itu juga guru harus bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan, sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan rasa aman dan nyaman tanpa adanya rasa takut dan tertekan

e. Prinsip Pembelajaran PAKEM

Menurut Rose dan Nocholl

- 1) Menciptakan lingkungan tanpa stress (rileks)
- 2) Menggunakan bahan ajar yang relevan
- 3) Mengajar siswa belajar secara emosional yang dapat dilakukan belajar bersama orang lain
- 4) Melibatkan semua alat indra
- 5) Menantang siswa dapat berpikir jauh kedepan dan mengekspresikan apa yang sedang dipelajari

f. Landasan Pembelajaran PAKEM

Landasan hukum PAKEM adalah sebagai berikut:

a. UU Sisdiknas No. 20 tahun 2003

1) Pasal 4

Pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan dan mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

2) Pasal 40

Menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis.

b. PP No. 19 tahun 2005, pasal 19

Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian diri sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

g. Tujuan Pembelajaran PAKEM

Berikut ini adalah tujuan dari pembelajaran PAKEM yaitu:

- 1) Menilai kemampuan individual melalui tugas tertentu.
- 2) Menentukan kebutuhan pembelajaran.
- 3) Membantu dan mendorong siswa.

- 4) Membantu dan mendorong guru untuk mengajar yang lebih baik lagi.
- 5) Menentukan strategi pembelajaran.

2. Perkembangan Motorik

a. Pengertian Motorik

Gallahue berpendapat bahwa motoric erupakan terjemahan dari kata “*motor*” yaitu suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Sedangkan muhibbin menyebut motoric dengan istilah “*motor*” yang diartikan sebagai segala keadaan yang meningkatkan atau menghasilkan stimulasi/rangsangan terhadap kegiatan organ-organ fisik.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motoric adalah suatu mekanika yang menghasilkan stimulasi terhadap organ-organ fisik sehingga menghasilkan terjadinya gerakan-gerakan tubuh.³

b. Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar

Corbin mengemukakan bahwa perkembangan motorik adalah perubahan kemampuan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan geran. Salah satu prinsip perkembangan motorik anak usia dini yang normal adalah terjadi suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya. Perkembangan motoric sangat dipengaruhi oleh gizi, status kesehstsn dan perlakuan stimulasi aktivitas gerak yang sesuai dengan perembangannya.

Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan anak dalam beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, lari, melompat, meloncat, dan lain-lain. Kemampuan dalam menggunakan otot-otot besar bagi anak tergolong pada kemampuan gerak dasar.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan motoric kasar adalah suatu perubahan kemampuan seseorang dalam menggunakan otot-otot besarnya yang dimulai sejak lahir sampai usia dewasa.

³ Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, (Jakarta: Universitas Terbuka), 37

Kemampuan motoric kasar sangat diperlukan oleh anak untuk melangsungkan kehidupannya dan dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik dapat dilakukan melalui latihan yang dapat menghasilkan perubahan kemampuan seseorang sehingga dapat menghasilkan gerakan yang terampil.

c. Tahapan dalam Mempelajari Gerak (Motorik)

Seorang anak dalam mempelajari gerakan melalui beberapa tahapan. Tahapan dalam mempelajari gerak meliputi tahapan verbal kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatisasi.

1) Tahap verbal Kognitif

Tahap verbal kognitif yaitu tahap belajar motoric pada anak melalui uraian lisan atau menangkap penjelasan konsep tentang gerak yang akan dilakukan. Disini guru memiliki peran untuk memberikan gambaran tentang gerak apa yang akan dipelajari oleh anak. Guru sebatas memberikan penjelasan secara lisan kepada anak.

Disini guru membantu anak dalam mengikuti pembelajaran motoric dengan menyampaikan informasi yang sejelas-jelasnya kepada anak tentang tugas yang akan dipelajari dan dikerjakan oleh anak. Guru dapat memberikan instruksi, demonstrasi, film, dan informasi lisan yang berguna bagi anak untuk melakukan suatu kegiatan. Namun, dalam memberikan penjelasan atau informasi sebaiknya dilakukan secara bertahap agar anak bisa menguasai dengan sempurna.

Pada tahap ini guru dan peneliti memaparkan gerakan yang akan dilakukan dalam kegiatan senam gemari. Guru menjelaskan kepada anak bagaimana gerakan-gerakan yang akan dilakukan.

2) Tahap Asosiatif

Tahap asosiatif merupakan tahap belajar untuk menyesuaikan konsep ke dalam bentuk gerakan pada bentuk perilaku yang dipelajarinya/mencoba-coba gerakan dan memahami gerak yang dilakukan. Guru dan anak bersama-sama mencoba gerakan yang telah ditentukan. Anak mencoba memahami gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru.

Pada tahap ini guru dan peneliti mengajak anak untuk bergabung melaksanakan gerakan dalam kegiatan senam

gemari. Anak diminta menirukan gerakan-gerakan dilakukan oleh guru.

3) Tahap Otomatisasi

Tahap otomatisasi yaitu melakukan gerakan dengan berulang-ulang untuk mendapatkan gerakan yang benar secara alamiah. Setelah anak mencoba gerakan bersama guru, anak mengulangi gerakan berulang kali agar anak terbiasa dan hafal dengan gerakan yang diberikan. Pada tahap ini anak sudah memiliki reflek terhadap gerakan yang akan dilakukan. Anak melakukan gerakan tanpa harus memikirkannya terlebih dahulu.

Disini guru dan peneliti melakukan kegiatan senam secara berulang-ulang sehingga sebagian besar anak sudah hafal terhadap gerakan-gerakan senam. Anak yang dengan serius mengikuti kegiatan senam akan lebih cepat dalam menghafal gerakan yang digunakan.

d. Tujuan Pengembangan Motorik Kasar

Tujuan pengembangan motoric kasar pada anak yaitu:

(a) mampu meningkatkan keterampilan gerak, (b) mampu memelihara dan meingkatkan kebugaran jasmani, (c) mampu menanamkan sikap percaya diri, (d) mampu bekerjasama, (e) mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif.

1) Mampu meningkatkan keterampilan gerak

Kegiatan-kegiatan motoric yang dilakukan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada anak. Anak yang pada awalnya belum mampu mengkombinasikan antara tangan dan kaki dapat meningkat keterampilannya melalui kegiatan motoric. Misalnya anak yang pada awalnya belum mampu menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan, melalui kegiatan senam gemari dapat distimulasi sehingga anak dapat memiliki keterampilan dalam menggerakkan tangan dan kakinya secara bersamaan.

2) Mampu Memelihara dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Melalui kegiatan motoric kasar, tubuh anak akan bergerak. Hal ini dapat meningkatkan kerja jantung dan memperlancar peredaran darah. Apabila kegiatan motoric dilakukan setiap hari maka kesehatan dan

kebugaran tubuh akan terpelihara dan terhindar dari berbagai penyakit.

3) Mampu Menanamkan sikap percaya diri

Kegiatan pengembangan motoric kasar pada anak dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Misalnya, pada bulan-bulan awal masuk sekolah seorang anak merasa malu. Melalui pembelajaran motoric seperti melakukan berbagai macam permainan, anak dapat berperan aktif baik dalam kelas maupun luar kelas sehingga rasa percaya diri anak akan muncul.

e. Kategori Kemampuan Gerak Dasar (Motorik Kasar)

Kemampuan gerak dasar ada beberapa kategori yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak untuk memindahkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain atau gerak untuk mengangkat tubuh ke atas. Contoh dari gerak lokomotor adalah berlari, berjalan, melompat, melompat, meluncur, dan lain-lain. Kegiatan dalam pembelajaran yang termasuk dalam gerak lokomotor yaitu lomba memindahkan bendera, berjalan maju selama beberapa meter, melompat menirukan gerakan binatang dan lain-lain.

Kemampuan gerak nonlokomotor adalah kemampuan gerak yang dilakukan di tempat tanpa memindahkan badan. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk menurunkan, melipat, dan memutar badan, geleng kepala ke kanan dan ke kiri.

Kemampuan gerak manipulatif adalah kemampuan gerak yang dikembangkan ketika anak sudah menguasai macam-macam objek. Kemampuan ini lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh tetap dapat digunakan. Manipulasi objek lebih ditekankan dari pada kombinasi mata-kaki dan tangan-mata. Gerak manipulative meliputi gerak mendorong (melempar, memukul, menendang) dan menerima objek/benda.

f. Program Pengembangan Keterampilan Motorik

Program pengembangan keterampilan motorik berbeda dengan program olahraga. Pembuatan program olahraga ditujukan untuk anak-anak yang mempunyai keinginan untuk mengkhususkan diri pada salah satu atau beberapa cabang olahraga. Tujuannya adalah memperbaiki kemampuannya agar dapat berkompetisi dengan orang lain

yang mempunyai keinginan dan minat yang sama. Sedangkan program pengembangan keterampilan motorik ditujukan untuk semua anak, baik yang berminat maupun tidak. Tujuan dari program ini adalah untuk menyediakan dan memberi berbagai pengalaman gerak untuk memberi fondasi gerak yang kokoh pada anak.

Karakteristik program pengembangan keterampilan yaitu memberikan banyak kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas belajar yang bermakna dan sesuai dengan tingkat perkembangannya. Hal ini dapat mengembangkan konsep gerak pada anak serta menambah percaya diri dalam menampilkan berbagai macam gerak.

Selain memberikan banyak kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas gerak, orang tua maupun guru hendaknya memberikan pendampingan selama proses belajar. Hal ini sangat penting untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan misalnya terjadinya cedera pada anak. Pendampingan yang diberikan oleh orang tua dan guru bukan berarti melarang anak untuk mencoba hal-hal baru, tetapi memberikan pengawasan kepada anak selama proses belajar.

Orang tua dan guru hendaknya tidak melarang anak untuk mencoba hal-hal yang baru. Anak yang selalu dilarang untuk mencoba hal baru tidak akan menemukan sesuatu yang berharga bagi hidupnya. Anak akan merasa terkekang dan perkembangannya tidak akan maksimal.

Perkembangan anak tidak akan maksimal jika dibanding-bandingkan dengan anak yang lain. Anak akan menganggap bahwa dirinya tidak mampu dan hal ini akan membuat anak merasa rendah diri. Jika anak sudah merasa rendah diri maka perkembangannya akan terhambat.

Program-program yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan motorik antara lain: (1) Memperdengarkan irama music dan mengajak anak melakukan gerakan senam, (2) Menyediakan balok untuk bermain, (3) Menyediakan bola serta keranjang, (4) Membuat garis di lantai atau tanah sebagai tempat untuk melatih berjalan lurus, dan (5) mengajak anak menaiki dan menuruni tangga.

3. Senam Gemari

a. Pengertian Senam Gemari

Senam gemari adalah senam yang diiringi musik dan gerakan gemar makan ikan yaitu kecintaan makan ikan sejak dini, kebiasaan makan ikan yang ditanamkan kepada anak akan lebih lama diingat, kesadaran makan ikan yang ditanamkan pada anak-anak hari ini akan dipanen 20 tahun mendatang. Senam gemari adalah salah satu cara yang bisa ditempuh agar anak banyak mengonsumsi ikan. Daging ikan dikenal kaya akan kandungan protein serta asam lemak tak jenuh omega 3 dan omega 6 yang berguna untuk kecerdasan otak serta jantung, vitamin B12 yang terkandung dalam tubuh ikan berguna untuk kesehatan hati, mengonsumsi ikan dan secara rutin dapat mencegah penyakit asma, kanker, stroke serta jantung.

b. Dasar-Dasar Sikap dan Gerak Senam Irama

Dalam mempelajari gerakan-gerakan senam gemari, pertama kali yang harus dilakukan adalah mengajarkan dasar-dasar sikap dan gerak secara khusus, terutama gerakan dasar. Setelah anak menguasai gerakan-gerakan dasar, baru dilanjutkan dengan melatih gerakan-gerakan yang lebih kompleks.

c. Metode Mengajar Senam Gemari

1) Latihan Pemanasan

Latihan pemanasan adalah latihan yang dilakukan sebelum pelaksanaan latihan inti. Latihan pemanasan pada senam gemari memiliki beberapa tujuan, diantaranya: (1) lelemasan dan penguluran otot-otot, (2) menyiapkan suhu badan anak agar siap menerima latihan berikutnya, (3) memebawa jiwa dan raga anak kepada suatu pelajaran pendidikan jasmani, (4) memenuhi hasrat anak untuk bergerak.

2) Latihan Inti

Pada latihan kegiatan inti dibagi menjadi lima bagian, yaitu: (1) Latihan Tubuh, (2) Latihan Keseimbangan, (3) Latihan kekuatan dan ketangkasan, (4) Latihan jalan dan Lari, (5) Llatihan Lompat/Loncat.

Lirik Lagu Senam Gemari

PEMANASAN

GEMARI

Gemari..gemari..gemar makan ikan
Gemari..gemari..gemar makan ikan
Gemari..gemari..gemar makan ikan
Ayolah kawan budayakan makan ikan

Siapa suka makan ikan
Siapa gemar makan ikan
Sudah pasti kita jadi anak pintar
Siapa suka makan ikan
Siapa gemar makan ikan
Badan kita jadi sehat dan kuat

INTI

MASAK IKAN

BANDENG NILA/TUNA

Ayo kita kumpul belajar memasak
Kita buat masakan bergizi
Potong..potong..ikan, tumis-tumis bumbu
Sadapnya makan ikan bandeng nila tuna

MACAM-MACAM IKAN

Teman aku beri tahu
Macam-macam ikan segar
Ikan gurami ikan mas nila
Tuna kakap bandeng dan udang
Teman aku beri tahu
Macam-macam ikan segar
Ikan gurami, ikan mas nila
Tuna kakap bandeng dan udang

PILIH IKAN SEGAR

Jangan kamu salah pilih
Ikan segar yang bergizi
Matanya terang, kulit cemaerlang
Dagingnya kenyal tak berbau
Jangan kamu salah pilih
Ikan segar yang bergizi
Matanya terang, kulit cemerlang

Dagingnya kenyal tak berbau

GIZI IKAN SEGAR

Kamu harus tau teman
Gizi pada ikan segar
Ada protein ada mineral
Vitamin dan juga zat lemak
Kamu harus tahu teman
Gizi pada ikan segar
Ada protein ada mineral
Vitamin dan juga zat lemak

PENDINGINAN

LAUTKU

Laut Indonesiaku
Luas panjang membentang
Mari kita menjaga alam Indonesiaku
Laut Indonesiaku
Kaya beribu ikan
Mari kita menjaga laut Indonesiaku

B. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang disusun oleh Fitri Nurul Ihsani judulnya yaitu: “upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada kelompok A TK aisyiyah bustanul athfal koripan poncosari srandakan bantul”, (2013) hasil penelitiannya yaitu anak setelah melakukan kegiatan senam irama sesuai dengan tujuan pengembangan motorik kasar pada anak yaitu mampu meningkatkan keterampilan gerak, mampu menanamkan rasa percaya diri, mampu bekerjasama dan mampu berperilaku disiplin. Setelah menelaah karya penelitian sebelumnya dengan penelitian dari peneliti, bisa diketahui terdapat pembeda diantara penelitian sebelumnya peneliti menggunakan senam gemari. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang senam dan meningkatkan motorik kasar.⁴

⁴ Fitri Nurul Ihsani, “upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada kelompok TK A Aisyiyah Bustanul Athfal Koripan poncosari skrandal Bantul”, Yogyakarta, Skripsi, UNY, 2013

2. Skripsi yang disusun oleh setyaningrum judulnya yaitu: “meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B melalui senam irama di TK Dharma Wanita II Candimulyo kecamatan kedu kabupaten Temanggung”, (2013) hasil penelitiannya yaitu bahwa senam irama dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak, meliputi koordinasi lengan dan kaki serta kelentukan. Penelitian ini sama-sama membahas tentang meningkatkan motorik kasar anak melalui senam. Sehingga terdapat perbedaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang, peneliti terdahulu memfokuskan pada meningkatkan keterampilan motorik kasar anak melalui senam irama, sedangkan peneliti sekarang lebih memfokuskan menerapkan pembelajaran PAKEM untuk meningkatkan perkembangan fisik motorik kasar melalui senam gemari.⁵
3. penelitian oleh Nurhudaya, Normawati, Abdul Halik, dengan judul ”strategi meningkatkan motorik kasar melalui senam ceria di TK Aisyiyah Paddumpu kecamatan Dampal Selatan kabupaten Toli-Toli”, hasil penelitiannya yaitu senam ceria dapat meningkatkan motorik kasar pada anak, dengan beberapa tahapan. Pertama, guru menyiapkan perlengkapan senam. Kedua, guru memberi pengarahan kepada anak tentang senam, ketiga guru mengatur pembagian barisan anak, keempat, guru memberikan contoh senam. Peneliti ini sama-sama membahas tentang meningkatkan motorik kasar melalui gerakan senam. Perbedaan antara peneliti terdahulu dengan sekarang yaitu peneliti sekarang lebih memfokuskan pada meningkatkan perkembangan fisik motorik kasar melalui senam gemari.⁶

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan suatu bagian dari penelitian dengan gambaran alur pemikiran dari peneliti didalam memberikan suatu kejelasan bagi orang lain, kerangka berfikir umumnya memiliki fungsi sebagai tempat dari peneliti dalam memberikan suatu penjelasan tentang hal yang berkaitan dengan variable

⁵ Setyaningrum, “Meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B melalui senam irama di TK Dharma II Candimulyo kecamatan kedu kabupaten Temanggung”, Yogyakarta, Skripsi, UNY, 2013

⁶ Nurhudaya, Normawati, Abdul Halik, *Jurnal Fai UMP*. Strategi meningkatkan motorik kasar melalui senam ceria di TK Aisyiyah Paddumpu kecamatan Dampal kabupaten Toli-toli.

pokoknya, subvariabel pokoknya atau pokok permasalahan didalam penelitian yang sudah ada berdasar dari teori-teori.

Pembelajaran PAKEM adalah model pembelajaran yang bertumpu pada 4 prinsip yaitu aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Aktif maksudnya bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa, sehingga siswa aktif bertanya. Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam. Efektif dapat diartian memanfaatkan waktu yang ada. Dalam proses pembelajaran harus sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang telah dirancang. Menyenangkan adalah suasana belajar mengajar yang menyenangkan, dapat dilihat dari penampilan guru yang menarik, suasana belajar yang aktif, kaya dengan metode belajar, desain kelas yang tidak membosankan, sehingga siswa memusatkan perhatiannya pada pembelajaran.

Banyak cara untuk mengembangkan fisik motorik anak salah satunya dengan senam. Gerakan-gerakan senam dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot. Setiap pelaksanaan kegiatan haruslah dengan suasana yang menyenangkan.

