

Pelatihan Penerapan Metode *One Step Each* (OSE) Melalui Gerak Tari Sederhana untuk Merangsang Kemampuan Kognitif dan Kreativitas Siswa Sekolah Dasar

**Fitriani¹, Rahma Permaidani², Dwi Sefti Hendro³, Isma Sukni Lastri⁴,
Mukhammad Adli⁵**

1,2,3,4,5 PGSD, STKIP Widyaswara Indonesia, Indonesia

Received : 13 Januari 2026, Revised : 21 Januari 2026, Published : 3 Februari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitriani

E-mail: mualab88@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan kompetensi guru Sekolah Dasar dalam menerapkan metode One Step Each (OSE) melalui pembelajaran gerak tari sederhana sebagai upaya merangsang kemampuan kognitif dan kreativitas siswa. Permasalahan mitra menunjukkan bahwa pembelajaran seni tari di Sekolah Dasar masih cenderung bersifat imitasi, belum terstruktur, dan belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana pengembangan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pelatihan dan workshop satu hari yang meliputi penyampaian materi konseptual, praktik penerapan metode OSE, perancangan pembelajaran gerak tari sederhana, serta simulasi dan micro teaching. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan metode One Step Each (OSE). Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan, pemahaman guru terhadap pembelajaran bertahap dan gerak tari sederhana meningkat dari kategori cukup menjadi baik. Guru juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam merancang aktivitas gerak tari yang sistematis dan kreatif, serta tumbuhnya kesadaran akan pentingnya pembelajaran seni sebagai media pengembangan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa. Kegiatan ini berkontribusi dalam penguatan pembelajaran seni tari yang inovatif, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.

Kata kunci - One Step Each, gerak tari, kemampuan kognitif, kreativitas, sekolah dasar

Abstract

This Community Service Activity aims to improve the competence of Elementary School teachers in implementing the One Step Each (OSE) method through simple dance movement learning as an effort to stimulate students' cognitive abilities and creativity. Partner problems indicate that dance learning in Elementary Schools still tends to be imitative, unstructured, and has not been optimally utilized as a means of developing students' cognitive abilities and creativity. The method of implementation of the activity was carried out through a one-day training and workshop that included the delivery of conceptual material, practical application of the OSE method, designing simple dance movement learning, as well as simulations and micro teaching. The results of the activity showed a significant increase in teachers' understanding and skills in implementing the One Step Each (OSE) method. Based on the results of the evaluation before and after the training, teachers' understanding of step-by-step learning and simple dance movements increased from the category of sufficient to good. Teachers also showed an increase in their ability to design systematic and creative dance movement activities, as well as a growing awareness of the importance of art learning as a medium for developing students' cognitive abilities and creativity. This activity contributed to strengthening dance learning that is innovative, applicable, and in accordance with the characteristics of Elementary School students.

Keywords - One Step Each, dance movement, cognitive ability, creativity, elementary school

How To Cite : Fitriani, F., Permaidani, R., Hendro, D. S., Lastri, I. S., & Adli, M. (2026). Pelatihan Penerapan Metode One Step Each (OSE) Melalui Gerak Tari Sederhana untuk Merangsang Kemampuan Kognitif dan Kreativitas Siswa Sekolah DASAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3621 - 3625. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1049>

Copyright ©2026 Fitriani Fitriani, Rahma Permaidani, Dwi Sefti Hendro, Isma Sukni Lastri, Mukhammad Adli

PENDAHULUAN

Pendidikan di Sekolah Dasar merupakan fase fundamental dalam pembentukan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa. Pada tahap ini, siswa berada pada fase operasional konkret sehingga membutuhkan pembelajaran yang bersifat aktif, kontekstual, dan melibatkan pengalaman langsung (Uno, 2017; Suyanto & Jihad, 2019). Kemampuan kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan pemahaman urutan menjadi dasar penting bagi keberhasilan belajar siswa, sementara kreativitas berperan dalam menumbuhkan kemampuan berpikir fleksibel dan imajinatif sejak usia dini (Munandar, 2016).

Pembelajaran berbasis seni dan gerak, khususnya melalui aktivitas gerak tari sederhana, merupakan salah satu pendekatan yang relevan untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa Sekolah Dasar. Aktivitas gerak tari melibatkan siswa secara fisik dan mental melalui proses mengingat urutan gerak, menyesuaikan ritme, serta mengekspresikan ide dan emosi melalui tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran seni tari mampu meningkatkan konsentrasi, memori, serta motivasi belajar siswa (Putri, 2021; Herawati et al., 2022).

Namun demikian, implementasi pembelajaran seni tari di Sekolah Dasar masih menghadapi berbagai kendala. Guru sering mengalami keterbatasan dalam memilih metode pembelajaran yang sederhana dan sistematis. Pembelajaran tari masih cenderung bersifat imitasi tanpa tahapan pembelajaran yang jelas, sehingga siswa kurang dilibatkan dalam proses berpikir dan eksplorasi gerak (Pratama & Lestari, 2020). Kondisi tersebut menyebabkan potensi pembelajaran seni tari sebagai sarana pengembangan kemampuan kognitif dan kreativitas belum dimanfaatkan secara optimal.

Metode *One Step Each* (OSE) merupakan pendekatan pembelajaran bertahap yang menekankan penguasaan materi melalui langkah-langkah kecil dan berurutan. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik belajar siswa Sekolah Dasar yang membutuhkan kejelasan instruksi dan pengulangan (Hidayat & Nuraini, 2021). Penerapan metode OSE dalam pembelajaran gerak tari sederhana memungkinkan siswa mempelajari gerakan secara bertahap, mengurangi tekanan belajar, serta memberikan ruang eksplorasi yang mendorong kreativitas (Dewi & Kurniawan, 2023).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian internasional menunjukkan bahwa pembelajaran tari kreatif yang dirancang secara terstruktur dan eksploratif mampu meningkatkan kemampuan memori, perhatian, serta berpikir kreatif siswa Sekolah Dasar melalui keterlibatan tubuh dan pikiran secara simultan (Lakes et al., 2020). Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini difokuskan pada pelatihan penerapan metode *One Step Each* (OSE) melalui pembelajaran gerak tari sederhana sebagai strategi pengembangan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa Sekolah Dasar.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan dan workshop bagi guru Sekolah Dasar dan pembina kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah mitra, identifikasi kebutuhan pembelajaran seni tari, serta penyusunan materi pelatihan berbasis metode *One Step Each* (OSE). Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi mengenai konsep dasar metode OSE, karakteristik pembelajaran gerak tari sederhana, serta praktik penerapan metode OSE dalam aktivitas gerak tari. Guru dilibatkan secara aktif dalam workshop perancangan langkah-langkah pembelajaran gerak tari sederhana yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Tahap evaluasi dilakukan melalui kegiatan simulasi dan micro teaching, di mana peserta mempraktikkan rancangan pembelajaran yang telah disusun dan memperoleh umpan balik dari tim pengabdian. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi reflektif untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kesiapan guru dalam menerapkan metode OSE di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa berdasarkan pelatihan dan pendampingan yang diberikan,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

guru peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pembelajaran bertahap dalam pembelajaran seni tari. Guru mampu merancang aktivitas gerak tari sederhana yang disusun secara sistematis berdasarkan prinsip metode *One Step Each* (OSE), mulai dari pengenalan gerakan dasar hingga penyusunan rangkaian gerak sederhana. Temuan ini sejalan dengan pandangan Hidayat dan Nuraini (2021) yang menegaskan bahwa pembelajaran bertahap membantu peserta didik memahami materi secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

Aktivitas gerak tari sederhana yang dirancang melalui metode OSE mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak menekan siswa. Pendekatan ini membantu siswa meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta keberanian dalam mengekspresikan ide melalui gerak. Hasil kegiatan ini mendukung temuan Putri (2021) dan Herawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran seni berbasis gerak dapat meningkatkan keterlibatan dan fokus belajar siswa Sekolah Dasar.

Lebih lanjut, integrasi metode OSE dalam pembelajaran seni tari memberikan ruang eksplorasi yang mendorong perkembangan kreativitas siswa. Siswa tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga diberi kesempatan untuk memodifikasi dan mengembangkan variasi gerak sesuai dengan imajinasi mereka. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Dewi dan Kurniawan (2023) serta Munandar (2016) yang menekankan pentingnya ruang berekspresi dalam pengembangan kreativitas anak.

Evaluasi dilakukan melalui angket dan observasi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelatihan dengan indikator pemahaman konsep OSE, kemampuan menyusun langkah pembelajaran, serta kesiapan mempraktikkan pembelajaran gerak tari. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, sebagian besar guru berada pada kategori cukup dan cenderung menggunakan metode imitasi tanpa tahapan yang jelas. Setelah mengikuti pelatihan, pemahaman guru meningkat ke kategori baik, ditandai dengan kemampuan menjelaskan prinsip metode *One Step Each* (OSE), menyusun langkah pembelajaran secara runtut, serta mengintegrasikan unsur eksplorasi gerak dalam pembelajaran tari sederhana. Proses praktik dan simulasi penerapan metode OSE oleh peserta pelatihan ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Peserta Memperagakan Gerak

Selain itu, hasil observasi micro teaching menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri guru dalam mempraktikkan pembelajaran gerak tari. Guru lebih mampu mengelola kelas, memberikan instruksi bertahap, serta memberi ruang kreativitas kepada siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sari dan Handayani (2021) yang menyatakan bahwa pelatihan guru berbasis seni dan gerak efektif dalam meningkatkan kompetensi pedagogik dan kreativitas guru Sekolah Dasar. Perubahan ini memperkuat temuan Wahyuni dan Astuti (2022) serta Widodo dan Kadarwati (2020) terkait efektivitas pelatihan berbasis pembelajaran aktif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya bahwa pembelajaran berbasis seni dan gerak yang dilakukan secara bertahap dan eksploratif mampu meningkatkan kemampuan kognitif, kreativitas, serta motivasi belajar siswa Sekolah Dasar (Lakes et al., 2020; Wahyuni & Astuti, 2022). Dengan demikian, penerapan metode *One Step Each* (OSE) melalui gerak tari sederhana dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran inovatif yang aplikatif dan sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.



Gambar 2. Foto Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan kompetensi guru Sekolah Dasar dalam menerapkan metode *One Step Each* (OSE) melalui pembelajaran gerak tari sederhana. Penerapan metode OSE membantu guru merancang pembelajaran seni tari yang lebih sistematis, bertahap, dan berorientasi pada proses belajar siswa. Pembelajaran gerak tari sederhana terbukti mampu merangsang kemampuan kognitif dan kreativitas siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan bermakna.

Disarankan agar sekolah mengembangkan pembelajaran seni tari berbasis metode OSE secara berkelanjutan serta mengintegrasikannya dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler. Guru diharapkan terus mengembangkan variasi aktivitas gerak kreatif sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disarankan dilengkapi dengan pendampingan berkelanjutan agar dampak penerapan metode OSE dapat terpantau secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah mitra yaitu SD Negeri 11 Bancah Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh, Kabupaten Solok Selatan dan LPPM STKIP Widyaswara Indonesia atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Sari, P. (2020). Pengembangan media multisensori untuk meningkatkan kemampuan membaca permulaan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(2), 112–120.
- Anjani, L., & Rahmawati, D. (2019). Efektivitas strategi fonik dalam meningkatkan kemampuan membaca permulaan siswa kelas rendah. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(3), 451–462.
- Dewi, R., & Kurniawan, D. (2023). Pembelajaran seni tari kreatif dalam meningkatkan kreativitas siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Seni*, 14(1), 98–110.
- Herawati, S., Putra, A., & Lestari, N. (2022). Pembelajaran seni berbasis gerak untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 55–63.
- Hidayat, R., & Nuraini, L. (2021). Metode pembelajaran bertahap dalam pendidikan dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 12(2), 110–120.
- Lakes, K. D., Donnelly, K. M., & Morrison, K. R. (2020). The impact of creative dance on cognitive and creative development in elementary students. *Journal of Creative Education*, 11(1), 60–70.
- Munandar, U. (2016). *Pengembangan kreativitas anak berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasanah, S., & Yuliani, T. (2021). Pendekatan berbasis permainan kreatif dalam meningkatkan kemampuan kognitif anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 55–66.
- Pratama, D., & Lestari, M. (2020). Strategi pembelajaran aktif pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 85–95.
- Putri, A. (2021). Pembelajaran tari sederhana sebagai media pengembangan kognitif anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Sekolah*, 5(1), 40–48.

- Rahmatika, Y., & Fadilah, N. (2018). Lingkungan belajar nonformal sebagai alternatif intervensi bagi anak yang mengalami kesulitan belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 3(2), 67–78.
- Sari, M., & Handayani, R. (2021). Pelatihan guru berbasis seni dan gerak untuk meningkatkan kreativitas dan kompetensi pedagogik di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 26(3), 345–356.
- Setiawan, H., & Putri, R. (2020). Efektivitas kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 88–97.
- Suyanto, S., & Jihad, A. (2019). *Menjadi guru profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Uno, H. B. (2017). *Model pembelajaran menciptakan proses belajar mengajar yang kreatif dan efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuni, S., & Astuti, D. (2022). Pembelajaran berbasis seni untuk penguatan karakter dan kreativitas siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(2), 145–156.
- Widodo, H., & Kadarwati, S. (2020). Higher order thinking berbasis pembelajaran aktif di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 32–41.
- Yuliani, N., & Hasanah, U. (2021). Pembelajaran berbasis gerak dan lagu dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal PAUD dan Pendidikan Dasar*, 7(2), 120–130.
- Zubaedi. (2018). *Desain pendidikan karakter*. Jakarta: Kencana.
- Zulfa, R., & Hartono. (2023). Integrasi seni tari dalam pembelajaran tematik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya*, 15(1), 1–12.