

## Optimalisasi Pembelajaran Senam Irama Melalui Pendekatan Project Based Learning di SMK Negeri H. Moenadi Ungaran (SPMA)

*Optimizing Rhythmic Gymnastics Learning through the Project-Based Learning Approach at SMK Negeri H. Moenadi Ungaran (SPMA)*

Nasrulloh Akhsanul Manani<sup>1</sup>, Aryan Eka Prasty Nugraha<sup>2</sup>, Setiyawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru/Sekolah Pascasarjana, UPGRIS, Semarang, Jawa Tengah, 50125, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Guru/Sekolah Pascasarjana, UPGRIS, Semarang, Jawa Tengah, 50125, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Guru/Sekolah Pascasarjana, UPGRIS, Semarang, Jawa Tengah, 50125, Indonesia

### Abstrak

Pembelajaran senam irama sering menghadapi kendala berupa rendahnya motivasi dan partisipasi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan pembelajaran senam irama melalui penerapan model Project Based Learning (PjBL) pada siswa kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran. Penelitian menggunakan pendekatan tindakan kelas model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik keterampilan senam irama dan observasi aktivitas siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan PjBL mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, mendorong kreativitas dalam menyusun gerakan, serta membangun kerja sama yang lebih efektif dalam kelompok. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan kepercayaan diri dalam menampilkan hasil proyek senam irama yang mereka rancang sendiri. Penerapan PjBL terbukti dapat mengubah pembelajaran yang awalnya pasif menjadi aktif dan bermakna. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa model Project Based Learning efektif untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa pada materi senam irama di tingkat SMK.

**Kata kunci:** Senam Irama, Project Based Learning, Pembelajaran PJOK

### Abstract

*Rhythmic gymnastics learning often faces challenges such as low student motivation and participation. This study aims to optimize rhythmic gymnastics learning through the implementation of the Project Based Learning (PjBL) model in class XI APHP 2 of SMK Negeri H. Moenadi Ungaran. The research used a classroom action research approach based on the Kemmis and McTaggart model, carried out in two cycles. Data collection techniques included performance tests of rhythmic gymnastics skills and observation of student activity. The results showed that PjBL increased student engagement in learning, encouraged creativity in choreographing movements, and fostered more effective collaboration in groups. Moreover, students demonstrated improved motivation and confidence in presenting their self-designed rhythmic gymnastics projects. The application of PjBL transformed the learning process from passive to active and meaningful. This study concludes that the Project Based Learning model is effective in improving both the quality of the learning process and the outcomes in rhythmic gymnastics for vocational high school students*

**Keywords:** Rhythmic Gymnastics, Project Based Learning, Physical Education Learning

<https://doi.org/10.20961/phduns.v22i2.102889>

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Sisdiknas, UU RI No. 20 Tahun 2003 hlm.1). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan kepada siswa pengalaman belajar melalui bermain, olahraga, dan aktivitas fisik yang direncanakan secara

sistematis untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka, serta untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka, pemikiran mereka, emosional, sosial, dan moral mereka (Widodo Agung, 2018).

Pembelajaran fisik mencakup aktivitas fisik, mental, dan emosional. Dengan pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat mencapai hasil belajar yang komprehensif, tidak hanya dalam hal psikomotorik, tetapi juga dalam hal kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik sebagai cara untuk membantu siswa mencapai keseimbangan antara ketiga hal tersebut. Purbaya (2023) menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani, siswa dikenalkan dengan berbagai permainan olahraga untuk mengajarkan mereka berbagai jenis aktivitas fisik dan cara menjaga kondisi fisik.

Dalam upaya mencapai hasil belajar yang optimal pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, guru memberikan materi permainan olahraga seperti bola voli, bola basket, atletik, sepak bola, dan senam. Namun demikian, siswa tidak selalu menyukai pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pembelajaran yang monoton dan tidak melibatkan siswa secara aktif dapat mengurangi keinginan siswa untuk belajar (Soraya, 2024). Siswa membutuhkan pembelajaran yang menyenangkan, kolaboratif, aktif, fleksibel, dan kontekstual. Akibatnya, kreativitas guru diperlukan untuk mengubah metode dan media pembelajaran agar pembelajaran menjadi lebih menarik dan bermakna.

Menurut Mayanto, Zulfikar, dan Faisal (2020), guru harus mempertimbangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan dan karakteristik siswa. Siswa dapat cepat bosan dengan metode yang tidak bervariasi, terutama materi seperti senam irama. Namun, jika guru dapat membuat metode pembelajaran menjadi menyenangkan bagi siswa, motivasi dan hasil belajar siswa akan meningkat (Zulfikar, 2020).

Hasil penelitian di kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran menunjukkan bahwa pembelajaran senam irama belum optimal. Contoh gerakan yang monoton dengan musik yang tidak menarik dan tanpa variasi diberikan oleh guru. Akibatnya, siswa tidak serius dan tidak memperhatikan selama pembelajaran. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa siswa bosan dengan gerakan yang sudah mereka lihat sebelumnya. Guru harus menggunakan pendekatan yang lebih kreatif dan menantang karena siswa kelas XI cenderung memiliki pemikiran kritis dan mudah jenuh terhadap hal-hal yang rutin.

Hasil observasi awal di kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran menunjukkan bahwa siswa masih memiliki hasil belajar yang buruk dalam senam irama. Dari 30 siswa, hanya 10 (33,3%) mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75, dan 20 (66,7%) masih belum mencapai ketuntasan belajar. Nilai kelas rata-rata hanya 76,72. Kondisi ini menunjukkan bahwa

siswa tidak terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, mengalami kesulitan untuk memahami materi, dan tidak memiliki keinginan untuk belajar. Siswa tidak tertarik dan kurang aktif dalam senam irama karena model pembelajaran yang masih berpusat pada guru (teacher-centered).

Diharapkan bahwa model pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan proyek nyata akan membuat siswa lebih termotivasi dan bersemangat untuk belajar tentang senam irama. Karena keadaan ini, pendekatan pembelajaran harus diubah. Peneliti tertarik untuk menerapkan model pembelajar berbasis proyek (PjBL), yang diharapkan dapat meningkatkan partisipasi, keterlibatan, dan hasil belajar siswa pada materi senam irama. Model ini memungkinkan siswa berpikir kritis, bekerja dalam kelompok, dan memecahkan masalah dalam proyek-proyek yang kontekstual.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran senam irama di kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran (SPMA). Model tindakan kelas yang digunakan mengacu pada pendapat Kemmis dan McTaggart, dengan alur yang meliputi empat tahap utama dalam setiap siklus, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto dkk., 2009). Proses penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang saling berkesinambungan. Proses penelitian dilakukan dalam dua siklus yang saling berkesinambungan.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri H. Moenadi Ungaran (SPMA). Peserta penelitian adalah siswa yang berada di kelas XI APHP 2. Waktu pelaksanaan dimulai pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025, selama bulan Februari hingga Maret 2025, bertepatan dengan jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Penelitian ini melibatkan semua siswa kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran (SPMA), yang berjumlah 30 siswa, semuanya perempuan. Karena materi dan masalah pembelajaran senam irama secara keseluruhan terjadi di kelas ini, semua siswa di kelas tersebut digunakan sebagai sampel penelitian. Karena jumlah sampel yang relatif kecil dan masih dapat dijangkau oleh peneliti, teknik sampling jenuh juga dikenal sebagai teknik sampling total digunakan untuk mengumpulkan sampel dari seluruh populasi. Teknik ini juga digunakan untuk memastikan bahwa setiap siswa yang terlibat dalam pembelajaran memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan perlakuan pembelajaran yang diteliti.

Data dikumpulkan melalui dua pendekatan: tes dan non-tes. Teknik tes mengukur kemampuan peserta didik dalam senam irama dan menilai mereka dengan menggunakan rubrik yang menilai variasi langkah, ayunan lengan, keluwesan, kesesuaian gerakan dengan irama, dan penampilan keseluruhan. Teknik non-tes mengukur proses pembelajaran selama tinda. Catatan

lapangan, observasi di kelas, dokumentasi foto dan video, dan refleksi siswa tentang pengalaman belajar mereka adalah semua cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil tes praktik dianalisis secara kuantitatif dengan menghitung skor berdasarkan rubrik penilaian, lalu dikonversikan ke dalam bentuk persentase ketuntasan klasikal. Seorang siswa dianggap tuntas jika dia memperoleh nilai minimal 75 dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah. Tindakan dianggap berhasil jika minimal 80% siswa di kelas mencapai nilai KKM. Selain itu, data kualitatif dari catatan lapangan, refleksi, dan hasil observasi dianalisis secara naratif. Tujuan analisis ini adalah untuk menunjukkan perubahan dalam perilaku belajar, keterlibatan, dan antusiasme peserta didik selama penerapan model pembelajaran berbasis proyek (PjBL). Pada akhir setiap siklus, analisis dilakukan untuk mengukur keberhasilan tindakan dan menentukan langkah perbaikan untuk siklus berikutnya.

## HASIL

Studi ini dilakukan dalam dua siklus tindakan dan berfokus pada meningkatkan keterampilan senam irama pada 30 siswa perempuan di kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran (SPMA). Sebelum tindakan, pretest dilakukan untuk mengetahui kondisi awal keterampilan senam irama. Hasil pretest menunjukkan bahwa hanya 10 siswa (33,3%) dan 20 siswa (66,7%) belum mencapai ketuntasan. Pada tahap ini, rata-rata nilai kelas adalah 76,72. Setelah tindakan pada siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 22 siswa (73,3%), dan rata-rata nilai meningkat menjadi 81,20. Peningkatan ini menunjukkan kemajuan, meskipun belum mencapai target ketuntasan klasik sebesar 80%. Pada siklus kedua, ada 26 siswa (86,7%) yang mencapai ketuntasan, dan nilai kelas rata-rata meningkat menjadi 85,30. Oleh karena itu, tujuan keberhasilan pembelajaran siklus kedua telah tercapai.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Kelas XI APHP 2 SMK Negeri H. Moenadi Ungaran

Tahap	Jumlah Siswa Tuntas	Belum Tuntas	Persentase Ketuntasan	Rata-rata Nilai
Pra Tindakan	10 siswa	20 siswa	33,3%	76,72
Siklus I	22 siswa	8 siswa	73,3%	81,20
Siklus II	26 siswa	4 siswa	86,7%	85,30

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa penerapan model Project Based Learning memberikan dampak positif terhadap hasil belajar senam irama siswa, yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar dan rata-rata nilai dari pra tindakan ke siklus I dan siklus II

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, penggunaan tindakan kelas dalam dua siklus menunjukkan bahwa metode ini mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar, baik secara individu maupun kelompok. Siswa lebih tertarik pada pembelajaran, terutama ketika mereka diberi kesempatan untuk membuat proyek. Ini menunjukkan bahwa PjBL memiliki kemampuan untuk membuat pembelajaran lebih kontekstual, menantang, dan menyenangkan.

Hasil ini mendukung teori Widiastuti (2022) bahwa pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan fleksibel dapat secara signifikan meningkatkan partisipasi siswa. Selain itu, penelitian ini mendukung pendapat Zulfikar (2020) bahwa variasi pendekatan pembelajaran, terutama yang berorientasi pada siswa, dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Prinsip pembelajaran abad ke-21 yang menekankan kreativitas, kerja sama, berpikir kritis, dan komunikasi juga didukung oleh penerapan PjBL.

Aspek baru yang muncul dari penelitian ini adalah integrasi proyek seni gerak dengan pendekatan PJOK yang berbasis keterampilan motorik. Siswa tidak hanya belajar menghafal gerakan, tetapi mereka juga belajar membuat dan mengkomunikasikan ide gerak berdasarkan irama yang mereka pilih. Rasa percaya diri, kemampuan untuk beradaptasi dalam kelompok, dan minat dalam seni dan aktivitas fisik meningkat sebagai hasil dari proses ini. Ini berbeda dari model pembelajaran konvensional yang biasanya kaku dan repetitif.

Meskipun penelitian ini menunjukkan beberapa temuan yang menguntungkan, penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan. Salah satunya adalah jumlah waktu yang diperlukan untuk merencanakan dan menjalankan proyek, terutama bagi kelompok siswa yang kurang terbiasa bekerja sama atau secara mandiri. Selain itu, tidak semua siswa memiliki minat yang sama dalam seni gerak atau musik, sehingga guru harus memberikan dukungan dan pendekatan yang lebih khusus untuk memastikan semua siswa terlibat secara optimal. Selain meningkatkan keterampilan senam irama, penelitian ini juga menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan reflektif. PjBL dalam pendidikan jasmani menawarkan strategi pembelajaran alternatif yang sesuai dengan preferensi siswa SMK, yang lebih suka pembelajaran berbasis praktik dan proyek nyata.

## KESIMPULAN

Dalam pembelajaran senam irama, model pembelajaran berbasis proyek menghasilkan peningkatan motivasi siswa, partisipasi aktif, dan keterampilan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Model ini memungkinkan siswa berpartisipasi secara langsung dan kreatif dalam desain dan penampilan gerakan senam irama. Ketika siswa terlibat dalam proyek nyata, mereka menjadi lebih antusias, lebih bertanggung jawab, dan menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang materi. Oleh karena itu, pembelajaran menjadi lebih bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan sifat dan kebutuhan siswa di tingkat sekolah menengah kejuruan. Proses tindakan

yang dilakukan secara sistematis dapat membantu mencapai tujuan penelitian, yaitu meningkatkan pembelajaran senam irama melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek.

## REFERENSI

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2009). *Penelitian tindakan kelas*. Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Intan Pariwara.
- Mayanto, A., Zulfikar, Z., & Faisal, A. (2020). Pengaruh metode pembelajaran dan gaya kognitif terhadap motivasi dan hasil belajar penjas. *Jurnal Ilmiah Kontekstual*, 2(1), 69–78.  
<https://doi.org/10.46772/kontekstual.v2i01.251>
- Purbaya. (2023). Pengaruh model pembelajaran PJBL dan PBL terhadap hasil belajar senam irama.  
<https://upgris.ac.id>
- Soraya. (2024). Analisis minat siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah. *JPDO*.
- Widodo, A. (2018). Makna dan peran pendidikan jasmani dalam pembentukan insan yang melek jasmaniah. *Jurnal Motion*, 9(1), 55–60.
- Widiastuti, S. S. (2022). Meningkatkan minat dan hasil belajar senam irama dengan media “Sekawat” siswa SMP. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 6(2), 677–698.  
<https://doi.org/10.26811/didaktika.v6i2.681>