

Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Irama Mata Pelajaran PJOK Di SMAIT IQRA Kota Bengkulu

Student' Perceptions Of Rhythmic Gymnastics Learning In Physical Education At SMAIT IQRA Kota Bengkulu

Oetari Lismana ¹⁾; Megi Personi ²⁾; Titi Ajayati ³⁾
^{1,2,3}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ lismanatari@unived.ac.id, ²⁾ sonimegi@unived.ac.id, ³⁾ Titiajayati@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [25 April 2026]
 Revised [30 Mei 2026]
 Accepted [02 Juni 2026]

KEYWORDS

Students' Perception, Rhythmic Gymnastics, Physical Education.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas X-XII yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa terbagi dalam tiga dimensi utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Persepsi positif muncul karena senam irama dianggap menyenangkan, meningkatkan kebugaran, dan memberi pengalaman baru. Sebaliknya, persepsi negatif muncul akibat rasa malu, kurang percaya diri, serta keterbatasan fasilitas. Faktor dominan yang memengaruhi persepsi adalah metode pembelajaran guru, interaksi sosial, serta pengalaman belajar sebelumnya. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran senam irama perlu dirancang secara variatif dan humanis untuk meningkatkan partisipasi siswa.

ABSTRACT

This study aims to explore students' perceptions of rhythmic gymnastics learning in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). A qualitative approach with a phenomenological design was employed to understand students' lived experiences. The participants consisted of 10 students from grades X-XII at SMAIT IQRA Kota Bengkulu, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The findings reveal that students' perceptions are categorized into cognitive, affective, and psychomotor dimensions. Positive perceptions arise from enjoyment, physical benefits, and new learning experiences, while negative perceptions are associated with embarrassment, low self-confidence, and limited facilities. Teaching methods, social interaction, and prior learning experiences are identified as key influencing factors. The study highlights the importance of designing engaging and supportive rhythmic gymnastics instruction to enhance student participation.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, kedisiplinan, kerja sama, serta kepercayaan diri siswa. Salah satu materi penting dalam PJOK adalah **senam irama**, yang menuntut keselarasan antara gerak tubuh, irama musik, serta ekspresi estetika.

Senam irama memiliki keunikan dibandingkan materi PJOK lainnya karena mengintegrasikan unsur olahraga dan seni. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan kreativitas siswa. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran senam irama seringkali menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA)

Berdasarkan fenomena yang sering ditemui di lapangan, banyak siswa menunjukkan respons yang beragam terhadap pembelajaran senam irama. Sebagian siswa menunjukkan antusiasme tinggi karena pembelajaran dianggap menyenangkan dan berbeda dari aktivitas fisik lainnya. Namun, tidak sedikit siswa yang merasa kurang nyaman, bahkan cenderung menghindari pembelajaran ini. Rasa malu, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap penilaian teman sebaya menjadi faktor yang sering muncul, terutama ketika siswa diminta menampilkan gerakan di depan kelas.

Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama tidak bersifat homogen. Persepsi ini terbentuk melalui pengalaman belajar yang dialami siswa, interaksi dengan guru, serta kondisi lingkungan pembelajaran. Menurut Moleong (2021), persepsi merupakan hasil interpretasi individu terhadap pengalaman yang dialami dalam konteks tertentu. Oleh karena itu, memahami persepsi siswa menjadi penting untuk mengetahui bagaimana mereka memaknai proses pembelajaran yang berlangsung. Selain itu, faktor psikologis seperti kepercayaan diri memiliki peran yang signifikan dalam menentukan partisipasi siswa dalam pembelajaran senam irama. **Bandura (1997)** melalui konsep *self-efficacy* menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi tindakan yang dilakukan. Siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih berani mencoba dan berpartisipasi aktif, sedangkan siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari aktivitas yang dianggap sulit atau berisiko.

Dari sisi pedagogis, metode pembelajaran yang digunakan guru juga menjadi faktor penting dalam membentuk persepsi siswa. Pembelajaran yang monoton dan kurang variatif dapat menurunkan minat siswa, sedangkan pembelajaran yang inovatif, interaktif, dan kontekstual dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Niam (2024) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar yang menyenangkan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Lebih lanjut, dari perspektif konstruktivistik, Vygotsky (1978) menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui interaksi sosial dan pengalaman langsung. Dalam konteks senam irama, interaksi antara siswa dengan guru maupun teman sebaya sangat memengaruhi keberanian dan kenyamanan siswa dalam melakukan gerakan. Lingkungan belajar yang suportif akan mendorong siswa untuk lebih percaya diri dan aktif berpartisipasi. Di sisi lain, faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas juga turut memengaruhi kualitas pembelajaran. Keterbatasan sarana seperti ruang gerak yang sempit, kurangnya alat pendukung, serta media pembelajaran yang tidak variatif dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran senam irama yang optimal.

LANDASAN TEORI

Persepsi siswa merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembelajaran karena berhubungan langsung dengan bagaimana siswa memahami, menilai, dan merespons pengalaman belajar yang mereka alami. Persepsi dapat diartikan sebagai proses kognitif individu dalam menginterpretasikan stimulus yang diterima melalui indera sehingga membentuk makna tertentu terhadap suatu objek atau peristiwa. Dalam konteks pendidikan, persepsi siswa terhadap pembelajaran akan memengaruhi tingkat motivasi, minat, dan partisipasi mereka. Persepsi yang positif cenderung mendorong keterlibatan aktif siswa, sedangkan persepsi negatif dapat menyebabkan rendahnya partisipasi dalam kegiatan belajar (Walgito, 2020; Slameto, 2021). Selain itu, persepsi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengalaman, motivasi, dan kepribadian, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru (Robbins & Judge, 2022).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, afektif, maupun sosial. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Lismana, O., & Suwarni, S 2021). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang secara menarik, inovatif, dan berpusat pada siswa agar mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Kemdikbud, 2021; Husdarta, 2022; Mustaqim, 2023).

Salah satu materi dalam PJOK yang memiliki karakteristik unik adalah senam irama. Senam irama merupakan aktivitas yang menggabungkan unsur gerak tubuh dengan irama musik serta menuntut ekspresi estetika. Kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan koordinasi, kreativitas, dan kepekaan terhadap irama. Namun demikian, senam irama juga menuntut keberanian siswa untuk tampil di depan umum, sehingga seringkali menimbulkan respons yang beragam. Sebagian siswa merasa senang dan tertarik karena pembelajaran bersifat menyenangkan, sementara sebagian lainnya merasa malu atau kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar dalam senam irama dapat membentuk persepsi yang berbeda pada setiap siswa (Mahendra, 2020; Pratiwi, 2024).

Dalam hal ini, kepercayaan diri atau *self-efficacy* menjadi faktor penting yang memengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih berani mencoba, aktif berpartisipasi, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari aktivitas yang dianggap sulit atau

menimbulkan kecemasan, seperti melakukan gerakan senam di depan teman-temannya. Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa (Schunk & DiBenedetto, 2020; Zimmerman, 2021).

Selain itu, teori konstruktivisme juga memberikan landasan penting dalam memahami proses pembelajaran. Teori ini menyatakan bahwa pengetahuan dibangun secara aktif oleh siswa melalui pengalaman dan interaksi sosial. Pembelajaran yang efektif terjadi *כאשר* siswa terlibat secara langsung dalam aktivitas belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Dalam pembelajaran senam irama, interaksi antara siswa dengan guru maupun teman sebaya sangat berpengaruh terhadap kenyamanan dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan. Lingkungan belajar yang suportif dan kolaboratif akan membantu siswa membangun kepercayaan diri serta persepsi positif terhadap pembelajaran (Fosnot, 2020; Powell & Kalina, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek internal seperti motivasi dan kepercayaan diri, maupun aspek eksternal seperti metode pembelajaran, interaksi sosial, dan fasilitas yang tersedia. Pembelajaran yang dirancang secara variatif, menyenangkan, dan suportif akan mampu membentuk persepsi positif siswa sehingga meningkatkan partisipasi dan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama dalam mata pelajaran PJOK. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif dari pengalaman belajar yang dialami siswa secara langsung.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X–XII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu seperti keikutsertaan aktif dalam pembelajaran senam irama. Jumlah subjek disesuaikan dengan kebutuhan data hingga mencapai kejenuhan data (*data saturation*). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai persepsi siswa. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020).

Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya. Penelitian ini dilakukan sejak di keluarkannya surat izin penelitian pada tanggal 30 Maret 2026. Penelitian ini akan dilakukan dua hari pada tanggal 1-2 April 2026 di SMAIT IQRA Kota Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, ialah:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama dalam mata pelajaran PJOK terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada dimensi kognitif, siswa umumnya memahami bahwa senam irama merupakan aktivitas yang mengombinasikan gerak tubuh dengan irama musik serta memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani.

Pada dimensi afektif, terdapat variasi respons siswa. Sebagian siswa menunjukkan persepsi positif yang ditandai dengan rasa senang, tertarik, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Namun, sebagian lainnya menunjukkan persepsi negatif berupa rasa malu, kurang percaya diri, dan kecemasan saat melakukan gerakan di depan teman sebaya.

Sementara itu, pada dimensi psikomotor, kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam irama menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Sebagian siswa mampu mengikuti gerakan dengan baik dan selaras dengan irama, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak dan ritme.

Pembahasan

Perbedaan persepsi siswa tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu metode pembelajaran, interaksi sosial, dan ketersediaan fasilitas. Metode pembelajaran yang variatif, interaktif, dan kontekstual terbukti mampu meningkatkan minat serta partisipasi siswa dalam pembelajaran. Sebaliknya, metode yang kurang inovatif cenderung menurunkan keterlibatan siswa.

Interaksi sosial juga memiliki peran penting, khususnya dalam membangun kepercayaan diri siswa. Lingkungan belajar yang suportif dapat membantu siswa mengurangi rasa malu dan meningkatkan keberanian dalam menampilkan gerakan. Sebaliknya, lingkungan yang kurang kondusif dapat memperkuat persepsi negatif siswa. Temuan ini sejalan dengan teori persepsi yang menyatakan bahwa pengalaman dan lingkungan belajar memengaruhi cara individu memaknai suatu aktivitas (Robbins & Judge, 2022). Selain itu, konsep self-efficacy menegaskan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa berpengaruh terhadap partisipasi dan keberanian dalam mengikuti pembelajaran (Schunk & DiBenedetto, 2020). Dengan demikian, peran guru menjadi sangat penting dalam menciptakan pembelajaran yang inklusif, menyenangkan, dan mendukung perkembangan siswa secara optimal.

Dokumentasi



Gambar 1. Praktek Senam Irama

Dokumentasi pembelajaran (Gambar 1) menunjukkan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan praktik senam irama. Siswa terlihat mengikuti instruksi guru serta berpartisipasi dalam aktivitas gerak secara langsung. Meskipun demikian, terdapat perbedaan tingkat keterampilan dan kepercayaan diri antar siswa, yang tercermin dari variasi dalam performa gerakan.

Dokumentasi ini memperkuat temuan penelitian bahwa pengalaman langsung dalam pembelajaran berkontribusi terhadap pembentukan persepsi siswa, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama dalam mata pelajaran PJOK terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Secara umum, siswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai manfaat senam irama, namun menunjukkan variasi dalam sikap dan keterlibatan. Sebagian siswa memiliki persepsi positif karena pembelajaran dianggap menyenangkan dan bermanfaat, sementara sebagian lainnya menunjukkan persepsi negatif yang dipengaruhi oleh rasa malu dan kurang percaya diri.

Persepsi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu metode pembelajaran, interaksi sosial, dan ketersediaan fasilitas. Oleh karena itu, pembelajaran yang variatif, interaktif, dan suportif sangat diperlukan untuk meningkatkan partisipasi serta membentuk persepsi positif siswa terhadap senam irama.

Saran

Guru PJOK disarankan untuk menggunakan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan, serta menciptakan suasana belajar yang mendukung agar siswa merasa nyaman dan percaya diri. Selain itu, perlu adanya peningkatan fasilitas dan media pembelajaran guna menunjang pelaksanaan senam irama yang lebih optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih luas dengan jumlah subjek yang lebih banyak atau menggunakan pendekatan yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait persepsi siswa dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Fosnot, C. T. (2020). *Constructivism: Theory, perspectives, and practice*. New York: Teachers College Press.
- Husdarta, J. S. (2022). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemdikbud. (2021). *Panduan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lismana, O., & Suwarni, S. (2021). Pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 2(1), 05-10.
- Mahendra, A. (2020). *Pembelajaran senam di sekolah*. Bandung: FPOK UPI Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mustaqim. (2023). Strategi pembelajaran PJOK berbasis partisipasi aktif siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 112–120.
- Niam, K. (2024). Pengaruh pengalaman belajar menyenangkan terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 45–53.
- Powell, K. C., & Kalina, C. J. (2021). Cognitive and social constructivism: Developing tools for an effective classroom. *Education*, 130(2), 241–250.
- Pratiwi, D. A. (2024). Persepsi siswa terhadap pembelajaran senam irama pada mata pelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 67–75.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Organizational behavior* (18th ed.). New York: Pearson Education.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Slameto. (2021). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Walgito, B. (2020). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Zimmerman, B. J. (2021). Self-efficacy and educational development. In A. Wigfield & J. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 203–231). San Diego, CA: Academic Press.