

## **Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Irama Melalui Pendekatan Berdiferensiasi Pada Peserta Didik Kelas X-5 SMA N 3 SEMARANG**

**Siti Lailatul Nur Janah<sup>1</sup>, Rahmat Sudrajat<sup>2</sup>, Ibnu Fatkhu Royana<sup>3</sup>, Dadang Permana<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50166

<sup>2</sup>PPKn, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50166

<sup>3</sup>PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50166

<sup>4</sup>PJOK, SMA N 3 Semarang, Jl. Pemuda No.149, RT.5/RW.3, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50132

Email: [1sitolailatulnurjanah99@gmail.com](mailto:1sitolailatulnurjanah99@gmail.com)

Email: [2rahmatsudrajat@upgris.ac.id](mailto:2rahmatsudrajat@upgris.ac.id)

Email: [3ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id](mailto:3ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id)

Email : [4dadang12.dp@gmail.com](mailto:4dadang12.dp@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran senam irama pada peserta didik kelas X-5 SMA Negeri 3 Semarang melalui pendekatan berdiferensiasi. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya partisipasi dan hasil belajar siswa, yang disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang seragam dan tidak mempertimbangkan perbedaan individu seperti kesiapan belajar, minat, dan gaya belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aktivitas dan hasil belajar siswa setelah penerapan pendekatan berdiferensiasi. Rata-rata aktivitas siswa meningkat dari 75,73% pada siklus I menjadi 87,49% pada siklus II. Begitu pula dengan rata-rata hasil belajar siswa yang naik dari 75,73% menjadi 87,49%. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan berdiferensiasi efektif dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih inklusif, adaptif, dan bermakna.

**Kata Kunci:** Senam Irama, Efektivitas Pembelajaran, Pendekatan Berdeferensiasi.

### **ABSTRACT**

*This study aims to improve the effectiveness of rhythmic gymnastics learning for Class X-5 students at SMA Negeri 3 Semarang through the use of a differentiated instruction approach. The main problem encountered was the low level of student participation and learning outcomes, which were caused by a uniform teaching approach that did not consider individual differences such as learning readiness, interests, and learning styles. The research method used was Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles. Each cycle included the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The results of the study showed a significant increase in both student activity and learning outcomes after the implementation of differentiated instruction. The average student activity increased from 75.73% in the first cycle to 87.49% in the second cycle. Similarly, the average student learning outcomes rose from 75.73% to 87.49%. These findings indicate that the application of differentiated instruction is effective in creating a more inclusive, adaptive, and meaningful physical education learning experience.*

**Keywords:** Rhythmic Gymnastics, Learning Effectiveness, Differentiated Approach.

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Al Latif, (2023) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, baik dari aspek fisik, emosional, sosial, hingga karakter. Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK adalah senam irama, yang menitikberatkan pada keindahan, koordinasi, dan ekspresi gerak tubuh secara ritmis. A. Mismar & M. Ikhweileh, (2020) menjelaskan bahwa senam irama tidak hanya mengasah kemampuan motorik halus dan kasar, tetapi juga menumbuhkan kepekaan terhadap ritme, kreativitas, dan rasa percaya diri siswa. Namun, pada praktiknya, pembelajaran senam irama kerap menemui berbagai kendala, terutama dalam hal keterlibatan siswa. Berdasarkan observasi awal di kelas X-5 SMA Negeri 3 Semarang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa tampak pasif, kurang percaya diri, serta mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan sesuai irama. Hal ini disinyalir terjadi karena pendekatan pembelajaran yang digunakan masih bersifat seragam dan belum mempertimbangkan perbedaan kesiapan belajar, minat, dan gaya belajar peserta didik.

Untuk menjawab tantangan tersebut, pendekatan berdiferensiasi menjadi salah satu solusi strategis. Pendekatan ini memungkinkan guru menyesuaikan proses, konten, dan produk pembelajaran agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan individu siswa. Menurut Perez Sepulveda, (2023) dengan pengelompokan berdasarkan kemampuan, penggunaan media yang variatif, serta penyusunan tugas yang fleksibel, siswa memiliki ruang untuk berkembang sesuai potensinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menguji efektivitas penerapan pendekatan berdiferensiasi dalam meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa pada pembelajaran senam irama. Harapannya, model ini dapat memperkuat praktik pembelajaran PJOK yang lebih inklusif, adaptif, dan bermakna.

Hidayat & Sujarwo, (2022) menjelaskan bahwa senam irama merupakan bagian dari aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang memiliki nilai edukatif tinggi dan bersifat multidimensional. Senam ini tidak hanya sekadar latihan fisik, tetapi juga sebuah proses pembelajaran yang menstimulasi berbagai aspek perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Dalam praktiknya, senam irama melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara ritmis dan harmonis mengikuti irama musik atau hitungan tertentu, sehingga mengharuskan adanya koordinasi antara pendengaran, gerakan tubuh, dan konsentrasi mental secara simultan. Menurut Simamora, (2024), senam irama berperan penting dalam pengembangan fisik dan motorik karena dapat meningkatkan keseimbangan, kelenturan, koordinasi, serta kekuatan otot secara bertahap dan sistematis. Reaboi, (2023) menegaskan keunikan dari senam irama terletak pada kemampuannya menggabungkan unsur kebugaran jasmani dan seni dalam satu bentuk kegiatan yang menyenangkan, yang pada akhirnya menjadikan pembelajaran PJOK tidak hanya fokus pada pencapaian fisik, tetapi juga aspek afektif dan kognitif siswa. Oleh karena itu, senam irama sangat relevan untuk diajarkan dengan pendekatan yang inovatif dan adaptif agar semua siswa, tanpa memandang tingkat kemampuannya, dapat merasakan manfaat pembelajaran secara maksimal.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, Zulpina, (2024) menyebutkan senam irama dinilai mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik halus dan kesadaran ritmis. Mast, (2019) menjelaskan bahwa pembelajaran senam irama yang baik harus melibatkan pemahaman ritme dan koordinasi gerakan yang tepat, sehingga peserta didik dapat melaksanakan gerakan secara serempak dan sesuai irama. Namun dalam praktiknya, seringkali guru menghadapi tantangan akibat perbedaan kemampuan fisik dan kesiapan belajar antar peserta didik. Perdima, (2023) menyatakan bahwa keberagaman kemampuan siswa dalam satu kelas menuntut guru untuk menggunakan metode pembelajaran yang fleksibel dan adaptif, agar semua siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Untuk mengatasi perbedaan individu tersebut, pendekatan berdiferensiasi menjadi salah satu solusi yang direkomendasikan dalam pembelajaran PJOK. Devi (2023) menyebutkan bahwa pendekatan berdiferensiasi memberikan peluang kepada setiap siswa untuk belajar sesuai dengan kesiapan, minat, dan gaya belajarnya. Pendekatan ini melibatkan variasi dalam

penyampaian materi, proses pembelajaran, hingga hasil belajar (produk), yang semuanya disesuaikan dengan karakteristik siswa. Koimah (2024) menambahkan bahwa prinsip utama dalam diferensiasi meliputi kesiapan belajar (readiness), minat (interest), dan profil belajar (learning profile), yang jika diterapkan secara tepat, dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan produktif. Dalam praktik pembelajaran senam irama, penerapan pendekatan berdiferensiasi dapat diwujudkan melalui pengelompokan siswa berdasarkan kemampuan fisik dan keterampilan motorik. Wiens (2022) menjelaskan bahwa pengelompokan besar dapat mendorong dinamika sosial dan semangat kerja sama, sementara pengelompokan kecil memungkinkan pembelajaran yang lebih fokus dan personal. Dengan pengelompokan yang tepat, guru dapat memberikan instruksi dan umpan balik yang lebih sesuai dengan kemampuan individu siswa.

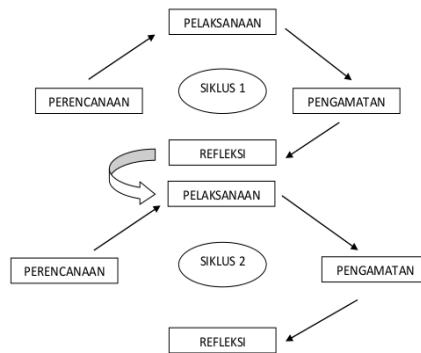
Pendekatan berdiferensiasi juga terbukti mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan. Resita (2023) menunjukkan bahwa penerapan strategi ini berdampak pada meningkatnya keterampilan motorik siswa, serta rasa percaya diri dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam konteks PJOK, khususnya pada materi senam irama, pendekatan berdiferensiasi membantu siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan untuk belajar dengan lebih nyaman dan efektif. Giri Verianti (2024) menegaskan bahwa pendekatan ini memberikan pengaruh positif terhadap partisipasi aktif siswa, karena mereka merasa diperhatikan dan dihargai berdasarkan potensi masing-masing.

Dengan demikian, kajian teori ini memperlihatkan bahwa melalui pendekatan berdiferensiasi, guru memiliki fleksibilitas untuk merancang pembelajaran yang disesuaikan dengan kesiapan, minat, dan gaya belajar masing-masing siswa. Sehingga setiap individu memiliki kesempatan yang setara untuk berkembang sesuai dengan potensinya. Penerapan strategi ini memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih bermakna antara guru dan siswa, serta menciptakan suasana belajar yang lebih suportif, inklusif, dan menyenangkan. Siswa yang sebelumnya pasif dan kurang percaya diri dapat lebih terlibat secara aktif karena mendapatkan tantangan belajar yang sesuai dengan kemampuannya. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong terbentuknya hubungan sosial yang positif antar siswa melalui kerja sama dalam kelompok yang dirancang berdasarkan tingkat kesiapan yang relatif seimbang. Hal ini tentu berdampak langsung pada meningkatnya motivasi, rasa percaya diri, dan kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar secara keseluruhan, baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Pendekatan berdiferensiasi, dengan segala keunggulannya, menjadi salah satu solusi praktis dan teoritis dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK yang adaptif terhadap kebutuhan peserta didik masa kini.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart. Model ini terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. PTK dipilih karena memberikan ruang bagi guru untuk mengevaluasi dan memperbaiki praktik pembelajaran di kelas secara langsung dan berkelanjutan.

Alur penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa setiap siklus terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tahapan ini bersifat siklik, yang berarti hasil dari satu siklus menjadi dasar perbaikan untuk siklus berikutnya. Pada tahap perencanaan, guru merancang strategi pembelajaran yang akan diterapkan. Tahap pelaksanaan tindakan merupakan implementasi dari rencana tersebut di kelas. Selanjutnya, tahap observasi dilakukan untuk memantau proses dan mengumpulkan data terkait respons serta keterlibatan siswa. Terakhir, tahap refleksi digunakan untuk menganalisis hasil yang diperoleh dan menentukan langkah perbaikan selanjutnya. Alur ini memungkinkan guru untuk secara sistematis mengevaluasi dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan. Alur penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Penelitian tindakan kelas oleh (Bayani & Wahyuni, 2015)

Penelitian dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus diawali dengan perencanaan, diikuti oleh pelaksanaan tindakan pembelajaran senam irama dengan pendekatan berdiferensiasi. Pada tahap awal dilakukan observasi terhadap kondisi pembelajaran tanpa intervensi, untuk mengidentifikasi kendala utama yang dihadapi siswa. Selanjutnya, pada siklus pertama, dilakukan penerapan pendekatan berdiferensiasi dengan strategi pengelompokan besar berdasarkan kemampuan siswa. Setelah dilakukan refleksi, pada siklus kedua strategi ditingkatkan menjadi pengelompokan kecil yang lebih spesifik, berdasarkan minat dan gaya belajar peserta didik. Subjek penelitian ini adalah 34 siswa kelas X-5 SMA Negeri 3 Semarang. Peneliti sekaligus bertindak sebagai guru PJOK, sehingga dapat terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan pengumpulan data. Penelitian berlangsung pada tanggal 17 Maret hingga 30 April 2025.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara utama: observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi dilakukan secara partisipatif untuk menilai keterlibatan siswa, kerja sama kelompok, dan penguasaan gerakan senam. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan foto kegiatan, modul ajar, lembar tugas, dan hasil evaluasi siswa. Sementara itu, catatan lapangan digunakan untuk merekam kejadian penting selama proses pembelajaran, seperti respons siswa terhadap metode, kendala yang muncul, serta dinamika suasana kelas. Ketiga teknik ini saling melengkapi untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang proses dan hasil pembelajaran. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, tes hasil belajar siswa (baik tes pengetahuan maupun praktik), serta formulir penilaian teknik gerakan kaki, tangan, dan kombinasi gerak. Selain itu, digunakan juga dokumentasi visual berupa foto dan video kegiatan untuk memperkuat data hasil observasi dan penilaian.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menginterpretasikan proses pembelajaran dan perubahan perilaku siswa. Analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan hasil belajar siswa. Nilai rata-rata dihitung dengan membagi total nilai seluruh siswa dengan jumlah siswa.

Untuk menghitung persentase ketuntasan, digunakan rumus:

Rumus Untuk Menghitung Rata-rata:

$$\text{Nilai rata-rata kelas} = \frac{\text{Jumlah nilai tes seluruh siswa}}{\text{Jumlah seluruh siswa}}$$

Rumus Untuk Menghitung Presentase

$$\text{Angka presentase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang memperoleh nilai} \geq 80}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100$$

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah jika nilai rata-rata kelas mencapai  $\geq 80$  dan minimal 85% siswa mencapai nilai  $\geq 80$ . Jika indikator tersebut belum terpenuhi pada siklus I, maka dilakukan siklus II dengan perbaikan strategi pembelajaran.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

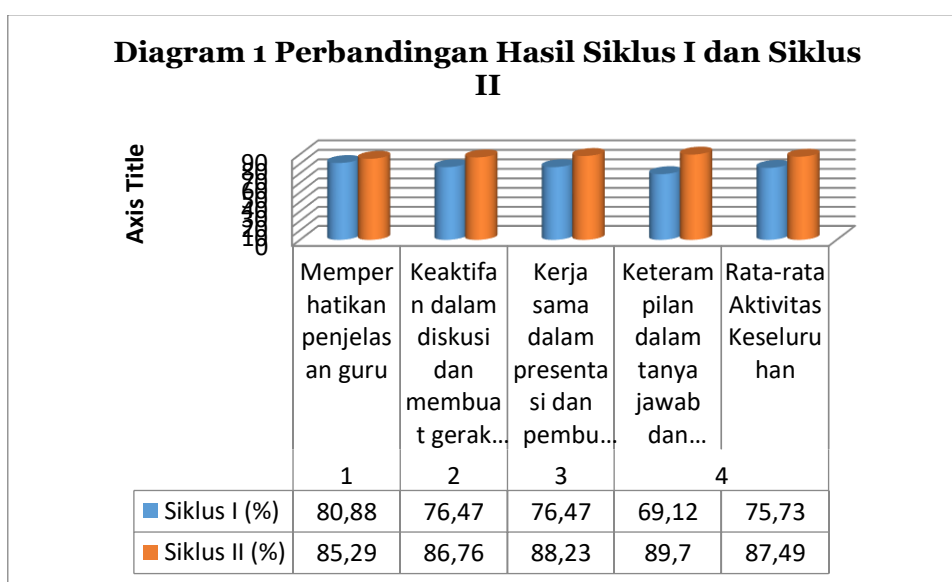
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran Senam Irama melalui pendekatan berdiferensiasi. Hasil pelaksanaan tindakan kelas dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus I, rata-rata aktivitas siswa sebesar 75,73%, dengan rincian memperhatikan penjelasan guru (80,88%), keaktifan dalam diskusi dan gerak dasar (76,47%), kerja sama (76,47%), serta keterampilan dalam tanya jawab dan unjuk kerja (69,12%). Sementara itu, rata-rata hasil belajar siswa pada siklus I mencapai 75,73%, dengan skor tertinggi 28 dan skor terendah 22.

Setelah dilakukan refleksi dan perbaikan berupa pembentukan kelompok kecil, pendekatan personal, serta peningkatan motivasi dan bimbingan guru, terjadi peningkatan signifikan pada siklus II. Aktivitas siswa meningkat menjadi rata-rata 87,49%, dengan perolehan skor tertinggi pada aspek keterampilan menunjukkan kemampuan individu sebesar 89,70%. Begitu pula hasil belajar siswa meningkat menjadi rata-rata 87,49%, dengan skor tertinggi 33 dan skor terendah 27.

**Tabel 1. Tabel Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II**

No	Indikator Aktivitas	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1	Memperhatikan penjelasan guru	80,88	85,29
2	Keaktifan dalam diskusi dan membuat gerak dasar	76,47	86,76
3	Kerja sama dalam presentasi dan pembuatan variasi gerakan	76,47	88,23
4	Keterampilan dalam tanya jawab dan menunjukkan kemampuan individu	69,12	89,70
<b>Rata-rata Aktivitas Keseluruhan</b>		<b>75,73</b>	<b>87,49</b>
<b>Nilai Hasil Belajar (Rata-rata)</b>		<b>75,73%</b>	<b>87,49%</b>
Skor Tertinggi		28	33
Skor Terendah		22	27

**Diagram 1 Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II**



Dari tabel dan diagram tersebut dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II pada seluruh aspek pembelajaran, baik dari sisi aktivitas maupun hasil belajar siswa. Pada siklus I, keterlibatan siswa dalam pembelajaran masih tergolong rendah, terlihat dari kurangnya keaktifan dalam diskusi, rendahnya partisipasi dalam menunjukkan keterampilan gerak, serta kurangnya kepercayaan diri dalam mengekspresikan gerakan secara mandiri. Kondisi ini sebagian besar disebabkan oleh penggunaan pendekatan yang belum sepenuhnya mempertimbangkan perbedaan individu antar siswa, serta pengelompokan yang masih bersifat besar dan homogen. Rata-rata aktivitas siswa saat itu hanya mencapai 75,73%, menunjukkan bahwa strategi yang digunakan belum efektif dalam mendorong partisipasi aktif dan pembelajaran yang optimal.

Namun, setelah dilakukan perbaikan strategi pada siklus II, hasilnya menunjukkan peningkatan yang sangat positif. Pembentukan kelompok kecil memungkinkan guru untuk memberikan perhatian dan bimbingan yang lebih personal kepada setiap siswa, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan termotivasi. Selain itu, penggunaan pendekatan berdiferensiasi yang menyesuaikan dengan kesiapan, minat, dan gaya belajar siswa memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan partisipasi dan penguasaan materi. Rata-rata aktivitas meningkat menjadi 87,49%, mencerminkan tingginya keterlibatan siswa dalam setiap proses pembelajaran. Peningkatan ini juga diiringi dengan kenaikan skor hasil belajar, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Hal ini membuktikan bahwa strategi pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan individual siswa sangat efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang produktif, menyenangkan, dan berdampak pada pencapaian hasil belajar yang lebih optimal.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan berdiferensiasi dalam pembelajaran senam irama memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas X-5 SMA Negeri 3 Semarang. Pada siklus I, aktivitas dan hasil belajar siswa masih tergolong sedang, dengan rata-rata yang sama yaitu 75,73%. Beberapa kendala yang ditemukan meliputi kurangnya keaktifan siswa dalam diskusi, rendahnya keterampilan dalam unjuk kerja, dan minimnya kepercayaan diri siswa dalam menampilkan gerakan. Hal ini disebabkan oleh strategi pembelajaran yang belum mampu mengakomodasi perbedaan individu dalam hal kesiapan belajar, minat, dan gaya belajar. Selain itu, pengelompokan siswa yang masih bersifat umum atau homogen belum memberikan ruang yang cukup untuk mengembangkan potensi masing-masing individu.

Setelah dilakukan refleksi dan perbaikan pada siklus II, yaitu dengan menerapkan pengelompokan kecil berdasarkan karakteristik individu, serta pemberian motivasi dan bimbingan yang lebih personal, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Rata-rata aktivitas siswa meningkat menjadi 87,49%, begitu pula dengan hasil belajar yang menunjukkan peningkatan ke angka yang sama. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek keterampilan dalam tanya jawab dan menunjukkan kemampuan individu, yang mencapai 89,70%. Hal ini menandakan bahwa siswa menjadi lebih percaya diri, aktif, dan mampu menunjukkan keterampilan gerak dengan lebih baik.

Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan berdiferensiasi sangat relevan dan efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya materi senam irama. Dengan menyesuaikan proses pembelajaran berdasarkan kebutuhan dan potensi peserta didik, guru dapat menciptakan suasana belajar yang inklusif dan bermakna. Strategi ini juga memfasilitasi perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang. Oleh karena itu, pembelajaran tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses partisipatif dan pembentukan karakter siswa secara holistik.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan berdiferensiasi memberikan dampak yang positif

dan signifikan terhadap peningkatan aktivitas serta hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam irama. Pada pelaksanaan siklus I, aktivitas siswa masih tergolong cukup dengan rata-rata 75,73%. Beberapa kendala utama yang ditemukan antara lain rendahnya kepercayaan diri siswa dalam menampilkan gerakan, kurangnya keaktifan dalam diskusi kelompok besar, serta belum optimalnya kerja sama antarsiswa dalam menyelesaikan tugas gerak. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang masih bersifat seragam belum mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan, gaya belajar, dan minat peserta didik secara maksimal.

Perbaikan strategi pada siklus II yang mencakup pengelompokan siswa dalam kelompok kecil, pemberian motivasi secara personal, serta penyesuaian metode pembelajaran dengan karakteristik siswa terbukti mampu mengatasi berbagai permasalahan yang muncul pada siklus sebelumnya. Hasilnya, terjadi peningkatan signifikan baik dalam partisipasi siswa maupun capaian hasil belajar. Rata-rata aktivitas siswa meningkat menjadi 87,49%, yang mencerminkan tingginya keterlibatan dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Peningkatan ini juga sejalan dengan peningkatan hasil belajar siswa secara keseluruhan, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berdiferensiasi bukan hanya efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif, menyenangkan, dan adaptif terhadap kebutuhan individual siswa. Setiap siswa merasa dihargai dan mendapatkan ruang untuk berkembang sesuai potensi masing-masing. Oleh karena itu, penerapan pendekatan berdiferensiasi sangat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang berkelanjutan, terutama dalam konteks pembelajaran PJOK yang menuntut keterlibatan aktif dan kemampuan motorik sebagai bagian dari tujuan pembelajaran. Dengan penerapan yang tepat, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga membantu membentuk sikap positif, kemandirian, dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran di masa depan.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Seminar PPG dan Dosen Pembimbing Lapangan PPL atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMA Negeri 3 Semarang, Guru Pamong, serta seluruh siswa kelas X-5 yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Mismar, B., & M. Ikhweileh, S. (2020). The Impact of Training Program Associated with Musical Rhythm to Teach Female Student's Gymnastics Selected Skills. *International Journal of Applied Science and Technology*, 10(4). <https://doi.org/10.30845/ijast.v10n4p5>
- Al Latif, I., Kurniawan, R., & Novita Sari, Z. (2023). Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Porkes*, 6(2), 485–503. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.19832>
- Bayani, F., & Wahyuni, I. (2015). PENERAPAN PENDEKATAN SIKLUS BELAJAR (LEARNING CYCLE) BERORIENTASI KOOPERATIF UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v3i1.1077>
- Devi, D. S. (2023). Differentiated Instruction in Special Education: Meeting Diverse Needs in the Classroom. *Global International Research Thoughts*, 11(1), 53–57. <https://doi.org/10.36676/girt.2023-v11i1-11>
- Giri Verianti, Muhammad Muhyi, Ismaryati, Moh. Hanafi, Luqmanul Hakim, & Suharti. (2024). SURVEI PEMBELAJARAN BERDIFFERENSIASI PADA MATA PELAJARAN

- PJOK DI TINGKAT SEKOLAH DASAR: TINGKAT PEMAHAMAN SAMPAI PENERAPAN. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 5(1), 65–74. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v5i1.9594>
- Hidayat, M., & Sujarwo, S. (2022). *Improving Learning Outcomes in Physical Education, Sports and Health (PJOK) Rhythmic Gymnastics Materials through the Application of the Discovery Based Learning Model for Class XI Science 1 SMA Negeri 1 Ceper Academic Year 2021/2022*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.056>
- Koimah, S. M., Zahra, N. A., Prasitini, E., Sasmita, S. K., & Sari, N. (2024). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi untuk Memenuhi Kebutuhan Belajar Siswa yang Beragam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya Indonesia*, 2(2), 58–66. <https://doi.org/10.61476/49j96838>
- Mast, D., Bosman, M., Schipper, S., & de Vries, S. (2019). BalanSAR. *Proceedings of the Eleventh International Conference on Tangible, Embedded, and Embodied Interaction*, 625–631. <https://doi.org/10.1145/3024969.3025085>
- Perdima, F. E., Abdullah, K. H., & Karimi, A. (2023). Exploring the evolution of physical education and school health research: A bibliometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 203–214. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4\(3\).12379](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4(3).12379)
- Perez Sepulveda, I., Axtell, C., & Dawson, J. F. (2023). Teams' Media Capabilities Repertoires: An Alternative Approach to the Study of Virtuality. *Academy of Management Proceedings*, 2023(1). <https://doi.org/10.5465/AMPROC.2023.12421abstract>
- Reaboi, N. (2023). Training of cognitive skills in rhythmic gymnastics at the initial stage of sports training to 5–6-year-old children. *Public Health, Economy and Management in Medicine*, 1(94), 77–80. [https://doi.org/10.52556/2587-3873.2022.2\(93\).12](https://doi.org/10.52556/2587-3873.2022.2(93).12)
- Resita, C., Widiastuti, W., Setiakarnawijaya, Y., Sopia, O., Lobo, J., Estilo, K., Aryani, M., & Setiawan, E. (2023). Rhythmic physical activity to improve the motor abilities of junior students-athlete in gymnastics: randomized control trial. *Fizjoterapia Polska*, 23(3), 174–180. <https://doi.org/10.56984/8ZG14337C>
- Simamora, A. N. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 153–161. <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i3.443>
- Wiens, P. D., Zizzi, C., & Heatwole, C. (2022). Instructional Grouping Theory: Optimizing Classrooms and the Placement of Ranked Students. *Educational Practice and Theory*, 44(1), 5–21. <https://doi.org/10.7459/ept/44.1.02>
- Zulpina Zulpina, Sopia Wulandari, Rizkiyah Nur Lubis, Nada Riani, & Muhammad Randi. (2024). Efektivitas Senam Ritmik Pada Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Ra Al-Junaidiyah. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat*, 2(3), 98–103. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v2i3.638>