Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 2846-2854

Penerapan Gerak Berirama Menggunakan Aplikasi Tiktok untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Peserta Didik Kelas VIII A pada Pembelajaran PJOK

Muhammad Rizky Wahyuda[1*], Rahmadi[2], Recky Ahmad Haffyandi[3], Eka Purnama Indah[4]
[1234]Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia 70714
Email Korespondensi: m.rizkywahyudha02@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya materi gerak berirama, masih menghadapi permasalahan rendahnya partisipasi aktif peserta didik akibat penggunaan metode pembelajaran yang konvensional dan kurang variatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan partisipasi aktif peserta didik kelas VIII A melalui penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 9 Banjarbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental dan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 31 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi partisipasi aktif yang terdiri atas 16 butir dengan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Instrumen diadaptasi dari instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel serta disesuaikan melalui expert judgment, dengan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dan kriteria koefisien >0,60. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas, dan Paired Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata partisipasi aktif dari 26,68 pada pretest menjadi 57,19 pada posttest. Peningkatan juga terjadi pada aspek afektif dari 1,65 menjadi 3,63, kognitif dari 1,66 menjadi 3,63, dan psikomotorik dari 1,70 menjadi 3,41. Hasil Paired Sample t-test menunjukkan Sig. (2-tailed) <0,001, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Penerapan gerak berirama menggunakan TikTok dapat menjadi alternatif media pembelajaran untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Kata kunci: gerak berirama; TikTok; partisipasi aktif; PJOK; media pembelajaran digital

The Implementation of Rhythmic Movement Using the TikTok Application to Improve the Active Participation of Class VIII A Students in Physical Education Learning

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning, particularly rhythmic movement, still faces the problem of low student active participation due to conventional and less varied learning methods. This study aimed to determine the improvement in the active participation of Class VIII A students through the implementation of rhythmic movement using the TikTok application in PJOK learning at SMP Negeri 9 Banjarbaru. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method and a One-Group Pretest-Posttest Design. The subjects were 31 students selected using purposive sampling. Data were collected using an active participation observation sheet consisting of 16 items covering affective, cognitive, and psychomotor aspects. The instrument was adapted from a previously validated and reliable instrument and adjusted through expert judgment, with reliability assessed using Cronbach's Alpha and a coefficient criterion of >0.60. Data analysis included descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, homogeneity test, and Paired Sample t-test. The results showed an increase in the mean active participation score from 26.68 in the pretest to 57.19 in the posttest. Improvements were also observed in the affective aspect from 1.65 to 3.63, cognitive aspect from 1.66 to 3.63, and psychomotor aspect from 1.70 to 3.41. The Paired Sample t-test showed a Sig. (2-tailed) value of <0.001, indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. The implementation of rhythmic movement using TikTok can serve as an alternative learning medium to increase students' active participation in PJOK learning.

Keywords: *rhythmic movement; TikTok; active participation; physical education; digital learning medias*

How to Cite: Wahyuda, M. R. ., Rahmadi, R., Haffyandi, R. A. ., & Indah, E. P. (2026). Penerapan Gerak Berirama Menggunakan Aplikasi Tiktok untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Peserta Didik Kelas VIII A pada Pembelajaran PJOK. *Empiricism Journal*, *7*(3), 2846-2854. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6736

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6736

Copyright© 2026, Wahyuda et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dalam pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Salah satu materi dalam pembelajaran PJOK adalah gerak berirama yang mengintegrasikan koordinasi gerak, ekspresi, dan kreativitas tubuh mengikuti alur irama musik. Gerak berirama tersusun atas rangkaian gerakan terarah dan sistematis yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani, fungsi organ tubuh, kelenturan, serta kemampuan ekspresi diri peserta didik (Akbar et al., 2025). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran gerak berirama sering kali disajikan secara konvensional dan monoton sehingga menyebabkan peserta didik merasa malu, pasif, dan enggan bergerak (Toro et al., 2022). Hasil observasi awal di SMP Negeri 9 Banjarbaru mengonfirmasi permasalahan tersebut, di mana instruksi yang kurang variatif dan penggunaan media tradisional memicu rendahnya keterlibatan peserta didik. Kondisi ini menegaskan perlunya inovasi media pembelajaran berbasis teknologi digital yang mampu merangsang partisipasi peserta didik (Irgi Iksan Mulyana et al., 2024).

Media pembelajaran memiliki peranan penting dalam mendukung penyampaian materi PJOK secara efektif sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menarik dan bermakna. Media pembelajaran merupakan alat fisik yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas pengalaman belajar peserta didik (Nathasya, 2024). Pembelajaran gerak berirama menuntut peserta didik menguasai berbagai gerak dasar, seperti langkah kaki dan ayunan lengan, serta mampu memadukan gerakan tersebut dengan irama secara tepat dan harmonis (Aulia Lita Pradina et al., 2024). Gerak berirama juga membutuhkan kelenturan, koordinasi, keseimbangan, kekompakan, dan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan gerakan dengan tempo atau irama musik (Mashud & Ihwanto, 2022). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memberikan peluang bagi guru untuk mengembangkan media pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik pada era digital. Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran PJOK dapat menstimulasi ketertarikan peserta didik terhadap materi sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, efektif, dan efisien (Afifah, 2023).

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti selama melaksanakan asistensi mengajar di SMP Negeri 9 Banjarbaru menunjukkan adanya permasalahan dalam pembelajaran gerak berirama pada peserta didik kelas VIII. Pembelajaran masih cenderung menggunakan metode konvensional dengan penggunaan musik dan penyampaian instruksi yang kurang bervariasi sehingga peserta didik terlihat kurang antusias mengikuti kegiatan praktik. Sebagian peserta didik menunjukkan sikap pasif, malu, dan enggan melakukan gerakan ketika mengikuti pembelajaran gerak berirama. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara karakteristik peserta didik yang dekat dengan penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari dengan penerapan media pembelajaran di sekolah yang masih terbatas. Rendahnya partisipasi aktif tersebut berpotensi memengaruhi aspek afektif peserta didik, seperti kepercayaan diri, keberanian, motivasi, dan kemauan untuk terlibat dalam aktivitas praktik. Minimnya pengalaman gerak secara langsung juga dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran gerak berirama, terutama dalam pengembangan kebugaran, koordinasi, dan keterampilan motorik peserta didik (Pany et al., 2026).

Aplikasi TikTok hadir sebagai salah satu media digital audiovisual yang sangat dekat dengan kehidupan remaja era digital. Fitur video pendek, musik tren, efek visual, serta fasilitas perekaman menjadikan TikTok berpotensi besar untuk diintegrasikan ke dalam pembelajaran gerak berirama (Afifah, 2023; Stivan et al., 2025). Pemanfaatan TikTok memungkinkan pengamatan contoh gerak secara fleksibel dan berulang sehingga memudahkan pemahaman teknik (Depi Julianti & Masunah, 2026; Nathasya, 2024).

Meskipun beberapa studi terdahulu telah mendokumentasikan penggunaan TikTok dalam pembelajaran PJOK maupun gerak berirama (misalnya Depi Julianti & Masunah, 2026; Mahendra & Ridwan, 2023; Simamora et al., 2024), terdapat beberapa *research gap* penting yang belum terformulasikan secara tegas dalam literatur sebelumnya. *Pertama*, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada hasil belajar psikomotorik semata atau sekadar mengukur peningkatan minat belajar secara umum, tanpa mengevaluasi keterlibatan partisipasi aktif secara komprehensif. *Kedua*, pemanfaatan TikTok dalam studi

sebelumnya sering kali sebatas dijadikan media demonstrasi pasif (peserta didik hanya menonton video instruksi dari guru atau kreator lain). Belum ada analisis mendalam mengenai bagaimana intervensi TikTok yang menempatkan peserta didik sebagai *active creator*—mulai dari proses eksplorasi gerakan, perancangan koreografi kelompok, perekaman, hingga refleksi mandiri—dapat memengaruhi perkembangan partisipasi aktif. *Ketiga*, belum banyak studi eksperimental yang secara khusus mengkaji dinamika ini pada konteks peserta didik tingkat SMP (remaja awal) yang memiliki karakteristik psikososial yang sangat sensitif terhadap rasa percaya diri, interaksi teman sebaya, dan ekspresi media sosial.

Pemanfaatan TikTok sebagai media pembelajaran gerak berirama diharapkan dapat memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengamati, meniru, mempraktikkan, berkolaborasi, dan mengembangkan kreativitas dalam aktivitas gerak. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya penerapan media pembelajaran berbasis TikTok sebagai upaya meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK.Dimensi Partisipasi yang Terintegrasi: Penelitian ini secara spesifik mengukur dan menguraikan peningkatan partisipasi aktif secara terstruktur melalui tiga dimensi terpadu, yaitu afektif (kepercayaan diri, antusiasme, kerja sama), kognitif (perhatian, pemahaman instruksi, kreativitas), dan psikomotorik (keterlibatan fisik, koordinasi, keselarasan gerak).

Karakteristik Intervensi Pembelajaran Aktif: Aplikasi TikTok tidak hanya difungsikan sebagai media pengamatan audiovisual, tetapi diintegrasikan ke dalam alur pembelajaran kolaboratif partisipatif. Peserta didik secara aktif mencari referensi, menyusun variasi gerak, merekam, merevisi, dan mempresentasikan karya gerak berirama mereka secara kelompok. Penelitian ini berfokus pada dinamika partisipasi peserta didik kelas VIII SMP (remaja awal) di SMP Negeri 9 Banjarbaru, memberikan gambaran empiris kontekstual mengenai penerapan teknologi media sosial di sekolah menengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*) tipe *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2019). Penggunaan desain satu kelompok ini dipilih karena keterbatasan kebijakan sekolah yang hanya mengalokasikan satu kelas paralel untuk materi gerak berirama selama periode penelitian. Rancangan penelitian digambarkan melalui pola $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$, di mana O_1 merupakan pretest partisipasi aktif sebelum perlakuan, X adalah perlakuan pembelajaran gerak berirama berbasis aplikasi TikTok, dan O_2 adalah posttest partisipasi aktif setelah perlakuan. Peneliti menyadari bahwa ketiadaan kelompok kontrol (*control group*) menjadi keterbatasan dalam mengontrol ancaman validitas internal secara mutlak, seperti efek maturasi peserta didik, efek pengulangan tes (*testing effect*), serta pengaruh variabel eksternal selama rentang intervensi. Oleh karena itu, pengawasan ketat terhadap konsistensi alur perlakuan dilakukan untuk menekan bias tersebut.

penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 9 Banjarbaru pada Juni–Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria kelas yang memiliki tingkat partisipasi aktif terendah pada materi PJOK berdasarkan hasil observasi awal. Jumlah peserta didik terdaftar di kelas VIII A adalah 31 orang. Namun, 1 peserta didik tidak memenuhi kriteria kelengkapan data karena tidak menghadiri 2 dari 4 sesi perlakuan akibat sakit. Dengan demikian, sampel akhir yang dianalisis secara lengkap berjumlah 31 peserta didik ($N = 31$).

Data partisipasi aktif dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang mengukur tiga dimensi, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik, dengan total 16 butir pernyataan dan skala penilaian 1–4. Dimensi afektif meliputi antusiasme, kepercayaan diri, kerja sama, dan tanggung jawab; dimensi kognitif meliputi perhatian, pemahaman instruksi, dan kreativitas; sedangkan dimensi psikomotorik meliputi keterlibatan fisik, koordinasi, presisi, kelincahan, keselarasan, dan kekompakan gerakan. Instrumen diadopsi dari Sahabuddin, Hikmad Hakim, dan Muhammad Ishak (2024) yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas,

kemudian disesuaikan dengan konteks pembelajaran gerak berirama menggunakan TikTok. Validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* untuk memastikan kesesuaian indikator dengan butir observasi. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria koefisien >0,60, sedangkan apabila dilakukan pengujian validitas empiris, butir dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung > *r* tabel pada taraf signifikansi 5%.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS melalui analisis statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh nilai rata-rata (*mean*), median, modus, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan gambaran perbandingan skor partisipasi aktif antara *pretest* dan *posttest*. Uji prasyarat analisis dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dengan ketentuan data berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan varians data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample T-Test apabila data memenuhi asumsi normalitas, dengan kriteria pengambilan keputusan bahwa terdapat perbedaan atau peningkatan yang signifikan apabila nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* digunakan untuk menentukan peningkatan partisipasi aktif peserta didik setelah penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menganalisis perubahan partisipasi aktif peserta didik kelas VIII A ($N = 31$) sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penerapan rangkaian pembelajaran gerak berirama berbasis aplikasi TikTok. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata partisipasi aktif peserta didik secara keseluruhan meningkat signifikan dari $M = 26{,}68$ ($SD = 2{,}68$; rentang $21 - 31$; median 27) pada *pretest* menjadi $M = 57{,}19$ ($SD = 4{,}34$; rentang $48 - 63$; median 58) pada *posttest*. Peningkatan skor rata-rata sebesar $30{,}52$ poin ini setara dengan kenaikan sebesar $114{,}38\%$ dari kondisi awal. Peningkatan partisipasi aktif terjadi pada seluruh dimensi yang diukur, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik (skala 1–4). Rincian perubahan rata-rata skor per dimensi disajikan pada Tabel 1.

Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada partisipasi aktif peserta didik setelah mengikuti pembelajaran gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok.

Tabel 1. Rata-Rata Nilai Pre-Test dan Post-Test Berdasarkan Aspek

Aspek yang Dinilai	Pre-Test	Post-Test
Afektif	1,65	3,63
Kognitif	1,66	3,63
Psikomotorik	1,70	3,41

Berdasarkan Tabel 1, seluruh dimensi partisipasi aktif mengalami peningkatan setelah intervensi. Kenaikan skor relatif tertinggi terjadi pada dimensi afektif ($+120{,}0\%$) dan kognitif ($+118{,}7\%$), disusul oleh dimensi psikomotorik ($+100{,}6\%$). Sebelum pengujian hipotesis, uji prasyarat normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* ($N = 31$). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* ($W = 0{,}938$; $p = 0{,}072$) dan data *posttest* ($W = 0{,}938$; $p = 0{,}073$) terdistribusi normal karena keduanya memiliki nilai signifikansi $p > 0{,}05$.

Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek afektif yang berkaitan dengan antusiasme, semangat, kepercayaan diri, tanggung jawab, dan kerja sama peserta didik. Penggunaan musik “Goyang Dumang” dan “Tabola Bale” membantu peserta didik menyesuaikan gerakan dengan irama dan tempo musik. Penggunaan aplikasi TikTok sebagai media audiovisual memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih menarik dan memungkinkan peserta didik terlibat dalam kegiatan mengamati, mempraktikkan, mengeksplorasi, serta merekam gerakan secara berkelompok.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel penelitian sebanyak 31 peserta didik. Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sebagai dasar pemilihan teknik analisis statistik (Usmadi, 2020; Fatih Orcan, 2020). Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. > 0,05.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	**df**	**Sig.**
PRETEST	0.938	31	0.072
POSTTEST	0.938	31	0.073

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,072 dan *posttest* sebesar 0,073. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data *pretest* dan *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik, yaitu

Uji homogenitas dilakukan menggzunakan Levene's Test untuk mengetahui apakah varians data memiliki kesamaan atau bersifat homogen (Usmadi, 2020). Pengujian ini diperlukan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis tidak menunjukkan perbedaan varians yang terlalu besar. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05 menunjukkan bahwa varians data tidak homogen.

Tabel 3. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	**df1**	**df2**	**Sig.**
POSTTEST	Based on Mean	1.141	7	21	.376
	Based on Median	1.052	7	21	.427

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Gambar 2, nilai signifikansi pada *Based on Mean* sebesar 0,376, sedangkan pada *Based on Median* sebesar 0,427. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data memenuhi kriteria homogenitas. Nilai signifikansi sebesar 0,376 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan pada data yang dianalisis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyebaran data berada pada tingkat varians yang dapat diterima untuk melanjutkan analisis statistik. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas, data penelitian telah memenuhi salah satu persyaratan analisis parametrik. Hasil uji normalitas dan homogenitas selanjutnya menjadi dasar untuk melakukan pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-test.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara partisipasi aktif peserta didik sebelum dan sesudah penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. H_0 ditolak apabila nilai Sig. < 0,05, sedangkan H_0 tidak ditolak apabila nilai Sig. ≥ 0,05 (Richard G. Brereton, 2020).

Tabel 4. Uji Hipotesis

Comparison	**Mean Difference**	**SD**	**SE**	**95% CI Lower**	**95% CI Upper**	***t***	**df**	***p***
Pretest−Posttest	−30.516	3.741	0.672	−31.888	−29.144	−45.423	30	< .001

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired-Samples t-Test* untuk mengevaluasi signifikansi perbedaan skor berpasangan. Hasil analisis inferensial menunjukkan nilai $t(30) = -45{,}42,\ p < 0{,}001$ (2-tailed), dengan selisih rerata sebesar $-30{,}52$ ($SD_{\text{diff}} = 3{,}74$; $SE_{\text{mean}} = 0{,}67$). Rentang 95% *Confidence Interval* (CI) untuk selisih rerata berada pada $-31{,}89$ hingga $-29{,}14$. Perhitungan ukuran efek (effect size) menghasilkan nilai Cohen's $d = 8{,}16$, yang mengindikasikan besaran perubahan yang sangat substansial pada sampel penelitian.

Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan partisipasi aktif peserta didik kelas VIII A pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 9 Banjarbaru. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan nilai rata-rata dan peningkatan pada seluruh aspek partisipasi aktif, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa secara deskriptif terjadi peningkatan partisipasi aktif peserta didik setelah penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata (mean) dari 26,68 pada saat pretest menjadi 57,19 pada saat posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 53% Selain itu, nilai minimum meningkat dari 21 menjadi 48, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 31 menjadi 63, yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat partisipasi aktif peserta didik setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,72, sedangkan data posttest sebesar 0,73 Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,376 (>0,05), sehingga varians data dinyatakan homogen dan memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik. Berdasarkan hasil Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. (2-tailed) < 0,001) yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor partisipasi aktif peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan partisipasi aktif peserta didik kelas VIII A pada pembelajaran PJOK.

Peningkatan partisipasi aktif tersebut terjadi karena aplikasi TikTok mampu menghadirkan pembelajaran yang lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik pada era digital. Dalam pelaksanaan pembelajaran, peserta didik tidak hanya menerima materi dari guru, tetapi juga aktif mencari referensi gerakan, berdiskusi dalam kelompok, menyusun rangkaian gerak, melakukan latihan, merekam hasil praktik, hingga mempresentasikan video yang telah dibuat. Rangkaian aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara fisik, mental, dan emosional selama proses pembelajaran sehingga partisipasi aktif meningkat dibandingkan sebelum perlakuan (Muh. Yusril Mahendra, Mochamad Ridwan, 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aulia Lita Pradina et al., 2024) yang menyatakan bahwa partisipasi aktif merupakan keterlibatan peserta didik secara menyeluruh dalam aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik selama proses pembelajaran. Pembelajaran yang menarik, inovatif, interaktif, dan didukung oleh penggunaan teknologi akan mendorong peserta didik lebih antusias mengikuti pembelajaran serta meningkatkan kemauan mereka untuk bergerak aktif. Sebaliknya, pembelajaran yang monoton cenderung menyebabkan peserta didik kehilangan minat dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, penggunaan aplikasi TikTok sebagai media pembelajaran mampu menjadi Solusi terhadap rendahnya partisipasi aktif peserta didik pada materi gerak berirama.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan peneitian (Winda, Lazuardy Akbar Fauzan, Suadmaji, Arief Lukman Hakim, 2026), yang menjelaskan bahwa media audio-visual dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman peserta didik karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. TikTok sebagai media audio-visual memungkinkan peserta didik melihat contoh gerakan secara jelas, mendengarkan irama musik secara langsung, serta mengulang tayangan sesuai kebutuhan. Kondisi tersebut mempermudah peserta didik memahami teknik gerak berirama sekaligus meningkatkan motivasi mereka untuk mencoba dan mempraktikkan setiap Gerakan.

Peningkatan partisipasi aktif juga terlihat pada ketiga dimensi yang diukur, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pada dimensi afektif, peserta didik menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi, memiliki rasa percaya diri saat tampil di depan kamera, serta mampu bekerja sama dengan anggota kelompok dalam menyelesaikan tugas. Pada dimensi kognitif, peserta didik lebih fokus memperhatikan instruksi, mampu memahami urutan gerakan, serta menunjukkan kreativitas dalam menyusun variasi gerak dan melakukan penyuntingan video. Sementara itu, pada dimensi psikomotorik, peserta didik lebih aktif mencoba gerakan secara berulang, memperbaiki koordinasi gerak, dan mampu menampilkan gerakan yang lebih selaras dengan tempo musik. Peningkatan pada ketiga

dimensi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik peserta didik, tetapi juga meningkatkan aspek mental dan sosial selama proses pembelajaran (Simamora, Hotlider H, Alexon, Alexon and Bayu, 2024).

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian (Hapidudin & Sitompul, 2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran yang mengikuti perkembangan zaman mampu meningkatkan minat dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang dikemas secara menarik dan relevan dengan dunia peserta didik terbukti membuat mereka lebih antusias mengikuti kegiatan belajar. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nathasya, 2024) yang menyimpulkan bahwa media audio-visual mampu meningkatkan pengalaman belajar karena peserta didik dapat melihat contoh gerakan secara jelas dan mengulanginya sesuai kebutuhan. Kemudahan tersebut membantu peserta didik memahami materi gerak berirama dengan lebih baik sehingga meningkatkan keterlibatan mereka selama pembelajaran. Selanjutnya, penelitian ini memperkuat hasil penelitian (Afifah, 2023) yang menjelaskan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, menarik, dan tidak monoton. Integrasi aplikasi TikTok sebagai media pembelajaran memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan karakteristik generasi digital sehingga mampu meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif peserta didik.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok merupakan inovasi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif peserta didik pada pembelajaran PJOK. Melalui media yang dekat dengan kehidupan peserta didik, proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, komunikatif, kreatif, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam setiap tahapan pembelajaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori-teori yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran sekaligus meningkatkan partisipasi aktif peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan gerak berirama menggunakan aplikasi TikTok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan partisipasi aktif peserta didik kelas VIII A pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 9 Banjarbaru. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, sehingga Ha diterima dan H_0 ditolak. Peningkatan partisipasi terjadi pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik yang ditunjukkan melalui meningkatnya antusiasme, kepercayaan diri, kerja sama, pemahaman gerakan, serta keterlibatan fisik peserta didik. Penggunaan TikTok dapat menjadi alternatif media pembelajaran yang menarik, interaktif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di era digital.

REKOMENDASI

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa guru PJOK dapat memanfaatkan TikTok sebagai media pembelajaran gerak berirama dengan tetap menyesuaikannya terhadap tujuan dan karakteristik peserta didik. Sekolah perlu mendukung pembelajaran berbasis teknologi melalui penyediaan sarana dan prasarana serta pengembangan kompetensi guru dalam pemanfaatan media digital. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta mengembangkan pemanfaatan media berbasis TikTok pada materi PJOK lainnya agar diperoleh hasil yang lebih luas dan komprehensif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat, SMP Negeri 9 Banjarbaru, guru PJOK, peserta didik kelas VIII A, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A. N. (2023). Penggunaan aplikasi TikTok sebagai media pembelajaran untuk mengembangkan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di RA Al-Amanah Tanjung Senang. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis, 53*(1), 1–19.

Akbar, B., Erliana, M., & Haffyandi, R. A. (2025). Flexibility level of elderly community participating in gymnastics in Banjarbaru City. *Journal of Physical Education, 14*(1), 219–224. https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr

Aulia Lita Pradina, Latifah, N. M., Prianggi, Y. N., Prakoso, B. B., & Purasara, A. (2024). Peningkatan hasil belajar PJOK materi aktivitas gerak berirama melalui penerapan *Project Based Learning* (PjBL). *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 9*(1), 112–119. https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3731

Depi Julianti, Juju Masunah, & B. B. (2026). Meningkatkan kompetensi teknik gerak dengan *Problem Based Learning* berbasis TikTok: Penelitian tindakan kelas di SMA Negeri 2 Sumedang. *Ringkang: Jurnal Kajian Tari dan Pendidikan Seni Tari, 6*(1), 77–94.

Fatih Orcan. (2020). Parametric or non-parametric: Skewness to test normality for mean comparison. *International Journal of Assessment Tools in Education*. https://dergipark.org.tr/en/pub/ijate/article/656077

Hapidudin, M. R., & Sitompul, S. R. (2025). Upaya pengembangan minat siswa kelas 2A SDN Pondok Pinang 10 pada mata pelajaran PJOK gerak berirama menggunakan remix musik. *[Nama jurnal belum tercantum]*, 2326–2332.

Irgi Iksan Mulyana, Shofiyah, H., Dani Komara, & Burhan Hambali. (2024). Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit, 24*(2), 112–120. https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611

Mashud, M., & Ihwanto, N. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar aktivitas gerak berirama siswa kelas V melalui Google Meet dengan memanfaatkan video pembelajaran saat pandemi COVID-19. *Jendela Olahraga, 7*(1), 35–49. https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8604

Muh. Yusril Mahendra, Mochamad Ridwan, & J. (2023). Improving learning outcomes of rhythmic movement activity learning through utilization of the TikTok media model *Project Based Learning*. *Physical Education Journal (JPJ), 4*(1), 145–155.

Nathasya, H. (2024). Pengembangan media senam irama dalam membentuk karakter pada pembelajaran PJOK kelas 4 SD Kartika II-6 Bandar Lampung. *Edu Research: Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS), 5*(1), 70–80.

Pany, B. L., Indah, E. P., & Sani, A. (2026). Upaya meningkatkan partisipasi pembelajaran PJOK kelas XI IPS 2 pada materi roll depan melalui model kooperatif berbantuan video tutorial di SMAN 1 Banjarbaru. *[Nama jurnal belum tercantum], 9*, 119–126.

Prasetyo, M. T., Firdaus Yusup, N., Prima, C., Abdullah, E. P., & Yanto Basna, R. (2025). Hubungan aktivitas fisik tradisional Sasak dengan partisipasi aktif siswa dalam PJOK sekolah dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 6*(3), 636–643. http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index

Rahmadi, R., Irianto, T., & Jarudin, J. (2021). Implementation of simulation models for learning physical education during the COVID-19 in Banjarmasin. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 12*(6), 4637–4642.

Richard Brereton, G. (2020). Why we should be interested in P values and hypothesis tests. *Journal of Chemometrics*. https://doi.org/10.1002/cem.3238

Sahabuddin, Hikmad Hakim, Muhammad Ishak, & A. F. (2024). Pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis teknik dasar bola basket untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan, 2*(1), 31–43. https://doi.org/10.61404/jimad.v3i3.430

Simamora, H. H., Alexon, & Bayu, I. (2024). *Pengembangan media pembelajaran PJOK menggunakan aplikasi TikTok berbasis konten lokal untuk meningkatkan minat belajar siswa: Studi pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 1 Rejang Lebong* [Tesis magister, Universitas Bengkulu]. https://repository.unib.ac.id/id/eprint/23420

Stivan, A., Amanullah, A., & Dinata, V. C. (2025). Penerapan media aplikasi TikTok terhadap ketepatan shooting bola pada permainan futsal.*, 13*, 1–6.

Toro, F., Salamun, & Hermawansa. (2022). Penerapan permainan kecil benteng-bentengan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK di SMK Harapan Bangsa Kota Serang., *3*(1), 21–25.

Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan, 7*(1), 50–62. https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281

Winda, Lazuardy Akbar Fauzan, Suadmaji, Arief Lukman Hakim, & A. R. (2026). Improving rhythmic gymnastics learning outcomes with audio visual media. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1, 1*(1), 124–131. http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel