

## **Penerapan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Heading Sepakbola Pada Siswa Kelas X 1 Sma N 9 Semarang**

**Alnoro Arifmatulloh<sup>1</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>2</sup>, Muhammad Alimin<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Bidang Studi PJOK, Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana,

Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

Email: <sup>1</sup>peserta.17178@ppg.belajar.id

Email: <sup>2</sup>bertikakusumaprastiwi@gmail.com

Email: <sup>3</sup>much.alimin09@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pendekatan yang efisien untuk meningkatkan kemahiran siswa dalam metode dasar heading sepak bola melalui penerapan metode pengajaran *Teaching at The Right Level* (TaRL). Metodologi penelitian yang digunakan adalah teknik penelitian tindakan kelas (PTK). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 36 siswa kelas X 1 SMA Negeri 9 Semarang. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi TaRL berhasil meningkatkan hasil pembelajaran heading sepak bola pada pembelajaran pendidikan jasmani. Proporsi awal siswa yang berhasil melakukan teknik dasar heading sepak bola sebelum mendapat intervensi TaRL adalah 36%. Setelah penerapan intervensi TaRL, proporsi akhir siswa yang berhasil melakukan gerakan meningkat menjadi 83%. Penggunaan strategi TaRL dalam pengajaran pendidikan jasmani terbukti meningkatkan hasil belajar heading sepak bola.

**Kata kunci:** TaRL, Heading, Sepakbola

### **ABSTRACT**

*The aim of this study was to identify an efficient approach to improve students' proficiency in the basic methods of football heading through the application of the Teaching method Teaching at the Right Level (TaRL). The research methodology used is class action research techniques (PTK). Participants in this study consisted of 36 students of Class X 1 SMA Negeri 9 Semarang. The findings of this study indicate that the TaRL strategy successfully improves the learning outcomes of football heading in physical education learning. The initial proportion of students who successfully performed basic football heading techniques before receiving TaRL intervention was 36%. After the application of the TaRL intervention, the final proportion of students who managed to perform the movement increased to 83%. The use of TaRL strategies in physical education teaching is proven to improve learning outcomes heading football.*

**Keywords:** Wall Media, Heading, Football

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembentukan karakter seseorang agar selaras dengan cita-cita masyarakat, yang dicapai melalui cara formal dan informal, dengan tujuan untuk mengembangkan pribadi yang berilmu, terampil, dan bermoral (Nasution, 2022). Di Indonesia, penyelenggaraan pendidikan sering menghadapi tantangan rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran, terutama karena sifat metode pengajaran yang berulang, kurangnya hubungan antara kurikulum dan situasi kehidupan nyata, dan kontrol berlebihan yang dilakukan guru selama pembelajaran berlangsung. Keadaan ini menyebabkan berkembangnya sikap pasif di kalangan siswa dan menghambat peningkatan hasil belajar.

Sudjarwo dalam Yona Mahatmasari (2018)) mengartikan kemampuan gerak mendasar dalam sepak bola adalah *passing* (mentransfer bola kepada rekan satu tim), *dribbling* (menggerakkan bola sambil bergerak), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *heading* (menggunakan kepala) untuk mengarahkan bola, dan mengontrol (mengendalikan bola). Gerak dasar menembak adalah mendorong bola melalui tendangan ke arah gawang (goal) lawan dengan tujuan mencapai suatu tujuan. *Heading* adalah salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepak bola. Teknik ini merupakan salah satu cara dalam sepak bola untuk mengumpan atau mencetak gol. "Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menenduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan variatif., dengan adanya heading para pemain harus memberanikan diri untuk melakukan dengan cara membuka mata dan posisi tepat agar bola yang di heading tetap dalam pola tertentu. *Heading* adalah "seni mengarahkan bola dengan menggunakan bagian kepala untuk mendorong atau menghantam bola ke suatu sasaran".

Strategi *Teaching at The Right Level* (TaRL) merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada Kurikulum Mandiri. Pendekatan TaRL adalah strategi pedagogi yang menyesuaikan pengalaman belajar dengan kemampuan spesifik setiap siswa, tanpa dibatasi oleh kelas atau batasan usia, untuk memaksimalkan potensi mereka (Ahyar, 2022). Metode pendekatan TaRL dirancang dengan mengelompokkan siswa ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan ciri-ciri individunya. Setiap siswa memiliki ciri-ciri unik, termasuk pemahaman awal dan tingkat pencapaian akademisnya. Khoirurrijal seperti dikutip dalam Ulfah et al., (2023) menegaskan bahwa setiap siswa memiliki variasi yang unik dalam atribut fisik, psikologis, dan kognitif, serta minat dan bakatnya. Strategi TaRL bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa (Andini, 2022). Sebelum melaksanakan pembelajaran melalui metodologi TaRL, guru harus melakukan penilaian awal atau penilaian diagnostik untuk memastikan atribut siswa (Suharyani, Suarti and Astuti, 2023). Proses TaRL diawali dengan melakukan penilaian awal, dilanjutkan dengan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, refleksi, dan evaluasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berniat untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Pendekatan Teaching At The Right Level (Tarl) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Heading Sepakbola Pada Siswa Kelas X 1 Sma N 9 Semarang".

## 2. METODE PELAKSANAAN

### a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), suatu proses refleksi diri yang melibatkan pengambilan tindakan nyata untuk meningkatkan kualitas pembelajaran guru (Syah, 2024)). Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X 1 Sma N 9 Semarang. Kelas tersebut terdiri dari total 36 siswa, terdiri dari 16 laki-laki dan 20 perempuan. Penelitian ini menggunakan dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II, yang dilaksanakan di X 1 Sma N 9 Semarang. Proses pelaksanaannya terdiri dari empat tahap yaitu: persiapan, tindakan, observasi, dan refleksi. Menurut Salahudin dalam (2021), PTK merupakan pendekatan metodologis yang digunakan guru untuk meningkatkan efektivitas pengajaran pendidikan jasmani. Proses pelaksanaan PTK telah peneliti jelaskan pada desain penelitian berikut ini :



Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian tindakan kelas dua siklus. Terapi identik diberikan pada siklus I dan siklus II. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar yang cukup besar pada siklus II. Pendekatan pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi langsung terhadap proses pembelajaran dan penerapan penilaian praktis untuk mengukur hasil belajar siswa.

b. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *heading* melalui pendekatan TaRL pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 9 Semarang. Burhanuddin, (2023) mengemukakan “Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*)”. Bukan objektivitas yang dituju, melainkan subjektivitas sistematis yang mengarah kepada paradigma baru untuk mengkonstruksikan wacana dan analisis alternative.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai suatu bentuk yang bersifat reflektif, partisipatif, dan kolaboratif, yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan sistem, metode kerja, isi, kompetensi, dan situasi.

c. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X 1 SMA Negeri 9 Semarang , sebanyak 36 siswa.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Pra Siklus

Penilaian awal yang dilakukan sebelum siklus latihan menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam *heading* masih kurang. Hal ini disebabkan karena anak-anak menunjukkan tindakan *heading* tanpa fokus pada gerakan dasar yang tepat. Hal ini terlihat dari perkenaan bola yang salah, arah *heading* yang tidak tepat dan kurangnya kontrol terhadap kekuatan *heading*. Hasil tahap pendahuluan ini menunjukkan bahwa 13 siswa (36%) berhasil tuntas, sedangkan 23 siswa (64%) tidak tuntas. Oleh karena itu untuk meningkatkan hasil belajar siswa perlu dilakukan perlakuan khusus, perlakuan khusus yang menjadi solusi paling tepat menurut penulis dan dengan saran yang diberikan oleh guru pamong, maka solusi yang digunakan dalam masalah tersebut yaitu dengan menerapkan pendekatan TaRL.

#### Siklus I

Setelah evaluasi awal dan kolaborasi dengan guru pamong mengenai bagaimana teknis perlakuan atau cara latihan yang sesuai dengan siswa dan sarana prasarana yang ada, siswa pada siklus 1 menerima perlakuan dengan menggunakan pendekatan TaRL, yaitu mengelompokkan mereka menurut tingkat kemampuan masing-masing. Pada tahap awal, pendekatan TaRL diadopsi dengan memisahkan beberapa kelompok dan

memberikan intervensi berbeda pada setiap kelompok. Sebanyak 20 siswa atau 56% dari jumlah keseluruhan berhasil menyelesaikan tugas, sedangkan 16 siswa atau 44% dari jumlah seluruhnya tidak menyelesaikan tugas. Temuan saat ini tidak sesuai dengan prediksi para peneliti, khususnya dalam hal siswa mencapai tingkat penyelesaian sebesar 75%.

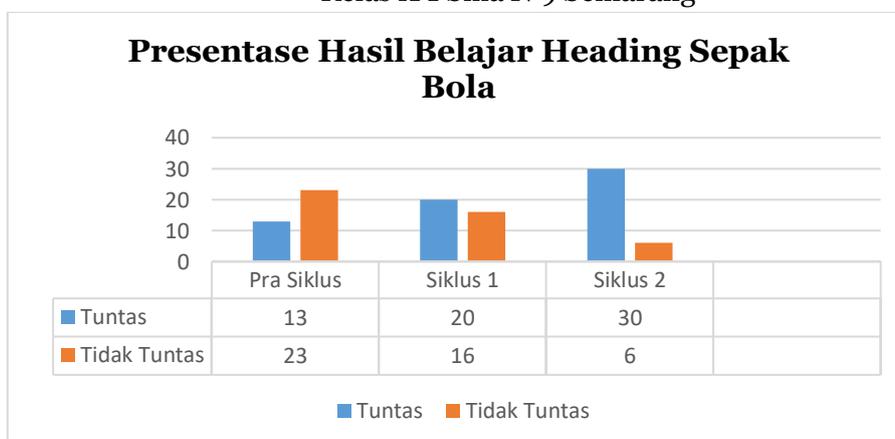
#### Siklus II

Setelah penerapan pendekatan TaRL pada siklus I dan siklus II dilakukan pengumpulan data mengenai hasil belajar *heading* sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 siswa (83%) berhasil menyelesaikan pelatihan, sedangkan 6 siswa (17%) tidak menyelesaikannya. Penggunaan strategi TaRL memberikan pengaruh yang besar dan menguntungkan terhadap hasil belajar siswa. Hasilnya telah memenuhi harapan peneliti, yaitu siswa mencapai tingkat penyelesaian sebesar 75%.

**Tabel 1.** Data Pra siklus, Siklus 1 dan Siklus 2

<b>Statistik Deskriptif</b>				
	<b>Frekuensi</b>	<b>PD Tidak Tuntas</b>	<b>PD Tuntas</b>	<b>Persentase</b>
<b>Pra Siklus</b>	36	23	13	36%
<b>Siklus I</b>	36	16	20	56%
<b>Siklus II</b>	36	6	30	83%

**Gambar 2.** Grafik Ketuntasan Hasil Belajar *heading* Sepak Bola Peserta Didik Kelas X 1 Sma N 9 Semarang



Sebelum penerapan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL), sejumlah besar siswa di kelas X 1 menghadapi tantangan dalam terlibat aktif dalam kurikulum pendidikan jasmani. Fenomena ini muncul dari kurangnya diferensiasi pengajaran yang diberikan oleh guru, serta bervariasinya tingkat pemahaman siswa tentang materi pembelajaran, isi, dan pendekatan pembelajaran. Akibatnya pelaksanaan pembelajaran menjadi tidak aktif dan gagal mengakomodasi bakat unik setiap individu (Yatmi, 2019). Pembelajaran TaRL terutama ditujukan untuk menyesuaikan proses pembelajaran sesuai dengan pemahaman dan kemampuan individu siswa. Teknik pendekatan TaRL merupakan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, tanpa memperhatikan batasan kelas atau usia, guna memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Ahyar, 2022). Guru mempunyai kemampuan untuk mengelompokkan siswa ke dalam kelompok-kelompok belajar dengan memperhatikan minat, kemampuan awal, dan gaya belajar yang unik (Naibaho, 2023).

Penyelenggaraan pembelajaran dengan pendekatan TaRL berupaya memberikan tantangan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kompetensi individu siswa, sehingga tidak ada pembelajar yang merasa kewalahan atau tidak terlibat (Almujab, 2023). Penerapan pendekatan TaRL dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat

meningkatkan perkembangan fisik, kognitif (pengetahuan tentang olahraga), dan afektif (sportivitas, kerjasama, dan disiplin) siswa, menumbuhkan pembentukan karakter, peningkatan kesehatan, dan kehidupan yang seimbang (Amin and Adnan, 2020). Dengan menggunakan pendekatan ini, prestasi pendidikan siswa akan ditingkatkan secara maksimal. Bukti mendukung gagasan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman, kepercayaan diri, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran ketika mereka menganggap diri mereka kompeten dan percaya diri, sesuai dengan kemampuan dan keterampilan mereka sendiri.

#### **4. KESIMPULAN**

Temuan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) pada pendidikan jasmani khususnya heading sepak bola telah meningkatkan hasil belajar siswa kelas X 1 Sma N 9 Semarang secara signifikan. Pendekatan pembelajaran TaRL telah menunjukkan kemanjuran dalam meningkatkan kemampuan *heading* sepak bola siswa. Oleh karena itu, pendekatan TaRL sangat tepat digunakan dalam pengajaran pendidikan jasmani karena memungkinkan siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemahiran masing-masing, sehingga secara efektif mengatasi kesenjangan pembelajaran yang umum ditemui dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian pada pembelajaran PJOK menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) guna meningkatkan hasil belajar peserta didik, maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut :

- a. Bagi Pendidik  
Pendidik diharapkan dapat menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) salah satu pembelajaran alternatif pada pembelajaran PJOK karena model pembelajaran ini dapat memberikan gairah serta semangat kepada peserta didik dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
- b. Bagi Peserta Didik  
Peserta didik diharapkan mampu berperan aktif dalam proses kegiatan pembelajaran.
- c. Bagi Sekolah  
Dengan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) diharapkan mampu diterapkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani ini sendiri
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menambah variabel yang ada pada penelitian ini.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan rasa hormat dan penghargaan yang tinggi ingin mengungkapkan terima kasih kepada individu dan institusi yang telah berperan dalam proses ini.

1. Ibu Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd., M.Or, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan masukan berharga yang telah diberikan dalam setiap tahap penelitian ini.
2. Bapak Drs. Muhammad Alimin, sebagai guru pamong, yang dengan sabar telah memberikan motivasi, wawasan, dan kesempatan bagi penulis untuk mengembangkan penelitian ini di lingkungan pendidikan yang sesuai.
3. Dr. Endang Wuryandini, M.Pd, sebagai penguji dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini, yang telah memberikan masukan konstruktif serta evaluasi yang berharga bagi penyempurnaan penelitian ini.
4. Keluarga, rekan-rekan sejawat yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, serta inspirasi dalam perjalanan akademik ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, A., Nurhidayah, N. And Saputra, A. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Tarl Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik Di Sekolah Dasar Kelas Awal. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), Pp. 5241–5246. Doi: 10.54371/Jiip.V5i11.1242.
- Almujab, S. (2023). Pembelajaran Berdiferensiasi: Pendekatan Efektif Dalam Menjawab Kebutuhan Diversitas Siswa. *Oikos: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 8, Pp. 1–17. Available At: [Http://Repo.Iain-Tulungagung.Ac.Id/5510/5/Bab 2.Pdf](http://Repo.Iain-Tulungagung.Ac.Id/5510/5/Bab2.Pdf).
- Amin, H. And Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), Pp. 265–276.
- Andini, D. W. (2022). Differentiated Instruction: Solusi Pembelajaran Dalam Keberagaman Siswa Di Kelas Inklusif. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-Sd-An*, 2(3), Pp. 340–349. Doi: 10.30738/Trihayu.V2i3.725.
- Burhanuddin, I. And Maida, A. N. (2023). Penerapan Metode Kerja Individu Dalam Meningkatkan Hasil Pembelajaran Merias Wajah Pengantin Adat Bugis Di Smk Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jovi: Journal Of Vocational Instruction*, 2(1), P. 29. Doi: 10.55754/Jov.V2i1.46838.
- Fauziah Nasution, Lili Yulia Anggraini, K. P. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, Dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 9(2), Pp. 356–363.
- Lutfiani, L., Saefuddin, A. And Rohaniawati, D. (2021). Penerapan Metode Simulasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok). *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), Pp. 55–64. Doi: 10.51276/Edu.V2i1.78.
- Naibaho, D. P. (2023). Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi Mampu Meningkatkan Pemahaman Belajar Peserta Didik. *Journal Of Creative Student Research*, 1(2), Pp. 81–91.
- Suharyani, S., Suarti, N. K. A. And Astuti, F. H. (2023). Implementasi Pendekatan Teaching At The Right Level (Tarl) Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Numerasi Anak Di Sd It Ash-Shiddiqin. *Jurnal Teknologi Pendidikan : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembelajaran*, 8(2), P. 470. Doi: 10.33394/Jtp.V8i2.7590.
- Syah, D. F., Suryaningsih, L. And Ridwan, M. (2024). Optimalisasi Hasil Belajar Gerak Dasar Shooting Sepak Bola Melalui Pendekatan Tarl. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 2, Pp. 164–170.
- Ulfah, A. Et Al. (2023). Tarl-Based Differentiated Learning Model Training For Primary School Teachers In Independent Curriculum Implementation. *Social, Humanities, And Educational Studies (Shes): Conference Series*, 6(3), Pp. 348–356. Doi: 10.20961/Shes.V6i3.82370.
- Yatmi, H. A., Wahyudi, W. And Ayub, S. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Generatif Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Fisika Ditinjau Dari Pengetahuan Awal Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi*, 5(2), Pp. 287–295. Doi: 10.29303/Jpft.V5i2.1327.
- Yona Mahatmasari, P. (2018). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Passing-Stopping Bermain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), Pp. 1–12.