

Upaya Peningkatan Keterampilan Psikomotor Siswa Menggunakan Pendekatan *Tarl* Pada Materi Lompat Jangkit Berbasis Video Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang

**Rahmawan Adi Wismoyo¹, Endang Wuryandini², Bertika Kusuma Prastiwi³,
Muhammad Alimin⁴**

¹Bidang Studi PJOK, Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jalan Sidodadi Timur Nomor 24 - Dr. Cipto, Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

rahmawanwismoyo@gmail.com : ¹Rahmawan Adi Wismoyo

endangwuryandini@upgris.ac.id : ²Endang Wuryandini

bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id : ³Bertika Kusuma Prastiwi

much.alimin09@gmail.com : ⁴Muhammad Alimin

ABSTRAK

Pendidikan merupakan cara untuk menciptakan manusia yang cerdas dan beradab. Didalam dunia pendidikan sekarang, setiap siswa berkesempatan mendapatkan nilai baik sesuai kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 9 Semarang materi lompat jangkit, terdapat 19 siswa yang tuntas dengan presentase 53% dan 17 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 47%. Penelitian Tindakan Kelas ini telah dilakukan pada siswa kelas XII 11 dengan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa efektif penggunaan *TarL* terhadap hasil pembelajaran psikomotor materi lompat jangkit. Setelah pengambilan data observasi, diberikan perlakuan berupa *TarL* dan didapat kesimpulan bahwa analisis data psikomotor paketerampilanda lompat jangkit siswa, pada siklus I terdapat 28 siswa yang tuntas dengan presentase 78% dan 8 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 22%. Sedangkan pada siklus II terdapat 31 siswa yang tuntas dengan presentase 86% dan 5 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 14%. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa ketika guru menerapkan *TarL* pada proses pembelajaran, keterampilan psikomotor pada lompat jangkit meningkat. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa penerapan *TarL* dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan psikomotor siswa.

Kata kunci: Keterampilan, Lompat Jangkit, Psikomotor

ABSTRACT

*Education is way to create intelligent and civilized human beings. In today's world of education, every student has the opportunity to get good grades according to their abilities. Based on the results of observations at SMA Negeri 9 Semarang on the triple jump material, there were 19 students who completed it with percentage of 53% and 17 students who did not complete it with percentage of 47%. This Classroom Action Research has been conducted on students of class XII 11 with two cycles. Each cycle consists of four stages, namely planning, implementation, observation, and reflection. The purpose of this study was to see how effective the use of *TarL* is on the results of psychomotor learning of the triple jump material. After collecting observation data, treatment was given in the form of *TarL* and it was concluded that the analysis of psychomotor data on the triple jump skill package of students, in cycle I there were 28 students who completed it with percentage of 78% and 8 students who did not complete it with percentage of 22%. While in cycle II there were 31 students who completed it with percentage of 86% and 5 students who did not complete it with percentage of 14%. The results of the qualitative analysis showed that when teachers applied *TarL* to the learning process, psychomotor skills in the triple jump increased. The conclusion of the study showed that the application of *TarL* in PJOK learning can improve students psychomotor skills.*

Keywords: *Psychomotor, Skill, Triple Jump*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah inisiatif mendasar dan terencana yang bertujuan menciptakan suasana untuk proses belajar dan belajar, memungkinkan siswa untuk secara aktif mengembangkan kemungkinan diri mereka sendiri untuk memiliki kekuatan mental agama, kepribadian, kecerdasan, moral, ilmu kehidupan, pengetahuan umum dan keterampilan yang diperlukan bagi masyarakat di bawah hukum (Nurhasan Ishak, 2024). Pendidikan juga merupakan sebuah proses dimana memanusiakan manusia sehingga dengan proses pendidikan diharapkan dapat membuat seseorang menjadi manusia-manusia yang berkembang dengan baik. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki individu, sehingga dengan potensi tersebut akan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Menurut (Arifin, 2017) proses pendidikan formal ataupun kegiatan belajar-mengajar tidak bisa lepas dari keberadaan guru. Tanpa adanya guru pembelajaran akan sulit dilakukan, apalagi dalam rangka pelaksanaan pendidikan formal, guru menjadi pihak yang sangat vital. Guru memiliki peran yang paling aktif dalam pelaksanaan pendidikan demi mencapai tujuan pendidikan yang hendak dicapai. Guru melaksanakan pendidikan melalui kegiatan pembelajaran dengan mengajar siswa. Tugas utama seorang guru dizaman sekarang adalah sebagai fasilitator bagi para siswa untuk memperoleh pengetahuan yang diperlukan, ditunjang dengan menguasai teori-teori dan keterampilan dalam pengajaran, memiliki kepribadian yang tangguh sehingga dapat terhindar dari segala perbuatan yang melanggar etika, seorang guru juga memiliki rasa sosial kemanusiaan, serta seorang guru harus bisa menjalankan pekerjaannya secara profesional. Tanpa kehadiran guru, siswa kemungkinan besar juga akan kesulitan dalam belajar ataupun menerima materi karena pastinya mereka akan membutuhkan bimbingan, dan jika hanya mengandalkan sumber belajar dan media pembelajaran saja akan sulit dalam penguasaan materi tanpa bimbingan guru. Guru juga memiliki banyak kewajiban dalam pembelajaran seperti dari mulai merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran, hingga melakukan evaluasi pembelajaran yang telah dilakukan.

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting bagi manusia karena dalam pendidikan jasmani berbagai pembelajaran dipelajari, termasuk pengetahuan, sikap, dan gerak (Rifqi Aidiansyah et al., 2021). Pendidikan jasmani yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan, atletik, pola hidup sehat, dan karakter yang berbudi luhur. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan satu kesatuan bagian dari pendidikan yang dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pertumbuhan, perkembangan dan perkembangan yang seutuhnya (Astuti & Kumar, 2019). Sedangkan menurut (Abdurrochim et al., 2016) juga menyatakan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah cara untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial). Semua ini bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keseimbangan antara fisik dan mental. Pendidikan jasmani merupakan salah satu aktivitas olahraga dan kesehatan yang diajarkan dan memiliki peranan sangat penting memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga harus dilakukan secara sistematis, diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik untuk siswa. Pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dengan berbagai aktivitas jasmani, sehingga diperoleh kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui pendidikan jasmani, baik aspek fisik maupun aspek nonfisik yang menyangkut kemampuan kerja, berfikir dan keterampilan dapat teratasi. Oleh karena itu, keduanya harus saling terkait dan mendukung, sehingga peningkatan kualitas sumber daya manusia yang tangguh dapat tercapai dengan maksimal. Fokus pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah pada keterampilan fisik dan motorik siswa, keterampilan berpikir dan memecahkan masalah, dan mampu untuk mengendalikan sosial dan emosional. Oleh karena itu, didalam proses pendidikannya, proses pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga lebih penting daripada hasilnya. Sementara pengalaman belajar yang telah dilalui oleh para siswa akan membantu mereka untuk mengetahui dan memahami mengapa manusia perlu bergerak

secara aktif, aman, efektif dan efisien. Dengan begitu bukan hanya kemampuan fisiknya saja yang baik, namun kemampuan berpikirnya akan menjadi lebih optimal.

Di dalam sebuah proses pembelajaran khususnya pada pendidikan jasmani dan kesehatan menurut (Gentana et al., 2018) seorang guru diharapkan untuk mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial, sikap murid terhadap nilai-nilai biasanya sangat dipengaruhi oleh persepsi tentang tingkah laku gurunya sebagai pendidik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu cara untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis, serta keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta penghayatan nilai-nilai sikap, mental, sportivitas, spiritual, sosial, dan pola hidup sehat. Para pakar pendidikan umumnya sepakat tentang pentingnya peningkatan upaya dalam proses pendidikan karakter melalui jalur pendidikan formal. Sedangkan untuk setiap pendekatan yang digunakan, para peneliti cenderung untuk berbeda pendapat sesuai dengan pendidikan moral yang dikembangkan dinegara-negara yang sesuai dan cocok.

Belajar adalah proses yang dilakukan oleh setiap orang selama proses pendidikan untuk memperoleh perubahan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap sebagai bukti dari hasil belajar. Belajar adalah upaya untuk merubah dan memperbaiki sesuatu dengan menghasilkan pengalaman dari masa lalu. Belajar dimaknai sebagai sebuah proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi seorang individu dengan lingkungannya. Perubahan perilaku yang terjadi pastinya diharapkan bersifat berkelanjutan, fungsional, positif, dan aktif. Pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses yang berfungsi untuk mengatur dan mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar siswa sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses untuk memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam melakukan proses belajar. Proses pembelajaran yang terjadi ditandai dengan adanya interaksi yang edukatif antara guru dan siswa. Hal ini didukung dengan proses pembelajaran modern yang menjadikan siswa bukan sebagai objek namun sebagai subjek pembelajaran. Interaksi ini terjadi secara pedagogis antara guru dan siswa melalui proses secara sistematis tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan belajar dan pembelajarannya saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Pembelajaran yang baik akan mendorong kegiatan belajar yang efektif. Tanpa pembelajaran yang tepat, proses belajar bisa jadi tidak optimal. Sebaliknya, kegiatan belajar juga menjadi indikator keberhasilan proses pembelajaran. Hasil belajar adalah pencapaian akademik yang berhasil yang dicapai siswa melalui tugas dan ujian, serta keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung hasil belajar (Agustin et al., 2020). Dikalangan akademik sering berpikir bahwa keberhasilan akademik tidak ditentukan oleh nilai yang diraport atau ijazah siswa. Sebaliknya, keberhasilan dalam bidang kognitif dapat diukur melalui hasil belajar siswa. Pada dasarnya, hasil belajar adalah perubahan dalam berbagai tingkah laku kearah yang lebih baik untuk seseorang sebagai akibat dari proses belajar.

Perubahan tersebut dapat berupa pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan sikap, yang biasanya dikomunikasikan dalam bentuk angka atau lambang dengan kriteria yang telah ditentukan (Irawati et al., 2021). Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional dalam Undang-undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003, tentang Pendidikan Nasional (Undang-undang Sisdiknas) yang mengemukakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Undang-undang ini menjadi pedoman hukum untuk seluruh kebijakan, pelaksanaan, dan pengembangan pendidikan di Indonesia, baik formal, non formal, maupun informal menegaskan bahwa setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan yang bermutu

dan adil, tanpa diskriminasi. Pendidikan ini juga diharapkan menjadi acuan tetap yang berkelanjutan secara *continu* dari tingkat pusat sampai ketingkat daerah. Selain itu, fungsi dari Undang-undang ini juga mendapatkan kepastian dan perlindungan bagi pelaku pendidikan seperti guru, siswa, orang tua, lembaga pendidikan, dan pemerintah. Mereka semua memiliki hak dan kewajiban sesuai dengan aturan yang berlaku. Berdasarkan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional yang telah ditetapkan, jelas bahwa pendidikan disetiap jenjang harus diselenggarakan secara sistematis sesuai dengan kebutuhannya guna mencapai tujuan tersebut. Hal tersebut berkaitan dengan pembentukan karakter peserta didik sehingga mampu bersaing, beretika, bermoral, sopan santun dan berinteraksi dengan masyarakat sesuai dengan tujuan pendidikan karakter. Masyarakat juga didorong untuk aktif dalam mendukung, mengelola, bahkan menyelenggarakan pendidikan melalui jalur formal dan non formal. Hal ini mengisyaratkan pentingnya meningkatkan mutu pendidikan karakter peserta didik, tidak dapat dipungkiri bahwa pembangunan nasional yang berjalan di Indonesia sejak kemerdekaan sampai masa orde baru, serta sejak masa orde baru sampai saat ini, telah menghasilkan kemajuan yang amat berarti bagi bangsa Indonesia meskipun masih banyak hal yang perlu diperbaiki. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari UU No. 20 Tahun 2003 tidak hanya menjadi dasar hukum, tetapi juga sebagai alat pengarah dan pengendali sistem pendidikan nasional, yang menjamin bahwa pendidikan di Indonesia dapat berjalan secara merata, berkualitas, dan berkesinambungan.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani guru memiliki kewajiban untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar dari siswa yang diajar salah satunya dalam aspek psikomotor dan salah satu cara yang digunakan adalah menggunakan pendekatan *TaRL* (*Teaching at the Right Level*) untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Pendekatan ini awalnya dikembangkan oleh organisasi Pratham di India dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar membaca dan berhitung, terutama bagi anak-anak yang tertinggal. Pendekatan ini memiliki beberapa ciri-ciri seperti siswa dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuannya, bukan berdasarkan kelas. Pembelajaran dilakukan secara interaktif dan menyenangkan. Penilaian awal (asesmen diagnostik) dilakukan untuk mengidentifikasi level setiap siswa. Pendekatan *TaRL* adalah salah satu pendekatan yang efektif dalam pembelajaran PJOK yang dapat dimanfaatkan untuk mengetahui kemampuan dasar peserta didik dalam keterampilan gerak. *TaRL* adalah salah satu pendekatan pembelajaran yang bisa digunakan oleh guru yaitu dengan mengorientasikan siswa untuk melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tingkatan kemampuan siswa yang terdiri dari tingkat kemampuan rendah, sedang, dan tinggi bukan berdasarkan tingkatan kelas maupun usia (Saputra & Taman Siswa Bima, 2022). Menurut (Fitriani, 2022), *TaRL* adalah metode pembelajaran yang didasarkan pada kemampuan siswa daripada tingkat kelas. Pendekatan ini cocok untuk menjadi alternatif solusi untuk masalah kesenjangan pemahaman yang masih menjadi masalah di kelas. Dengan demikian dapat disimpulkan *TaRL* adalah salah satu pendekatan pembelajaran dengan mengorientasikan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tingkatan kemampuan peserta didik yang terdiri dari tingkat kemampuan rendah, sedang, dan tinggi bukan berdasarkan tingkatan kelas maupun usia. Diharapkan bahwa *TaRL* dapat menjadi solusi untuk masalah kesenjangan pemahaman yang selama ini terjadi di kelas. Dengan pengimplementasian pendekatan *TaRL*, guru harus melaksanakan asesmen awal sebagai tes diagnostik siswa untuk mengetahui karakteristik, kebutuhan, dan potensi siswa sehingga guru mengetahui kemampuan dan perkembangan awal siswa (Suharyani et al., 2023). Dengan mengelompokkan siswa berdasarkan level kemampuannya, *TaRL* memungkinkan proses belajar yang lebih tepat sasaran, adil, dan efisien. Pendekatan ini juga mendorong pembelajaran aktif, meningkatkan motivasi siswa, serta mempersempit kesenjangan belajar di kelas. Pelaksanaannya melibatkan asesmen awal, pengelompokan siswa, pembelajaran yang sesuai level, dan evaluasi berkala. *TaRL* telah terbukti berhasil di berbagai negara dan kini mulai diterapkan di Indonesia sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dasar, terutama pasca pandemi. Selain terkait dengan proses pembelajarannya, hasil belajar siswa juga ditentukan oleh evaluasi pembelajaran

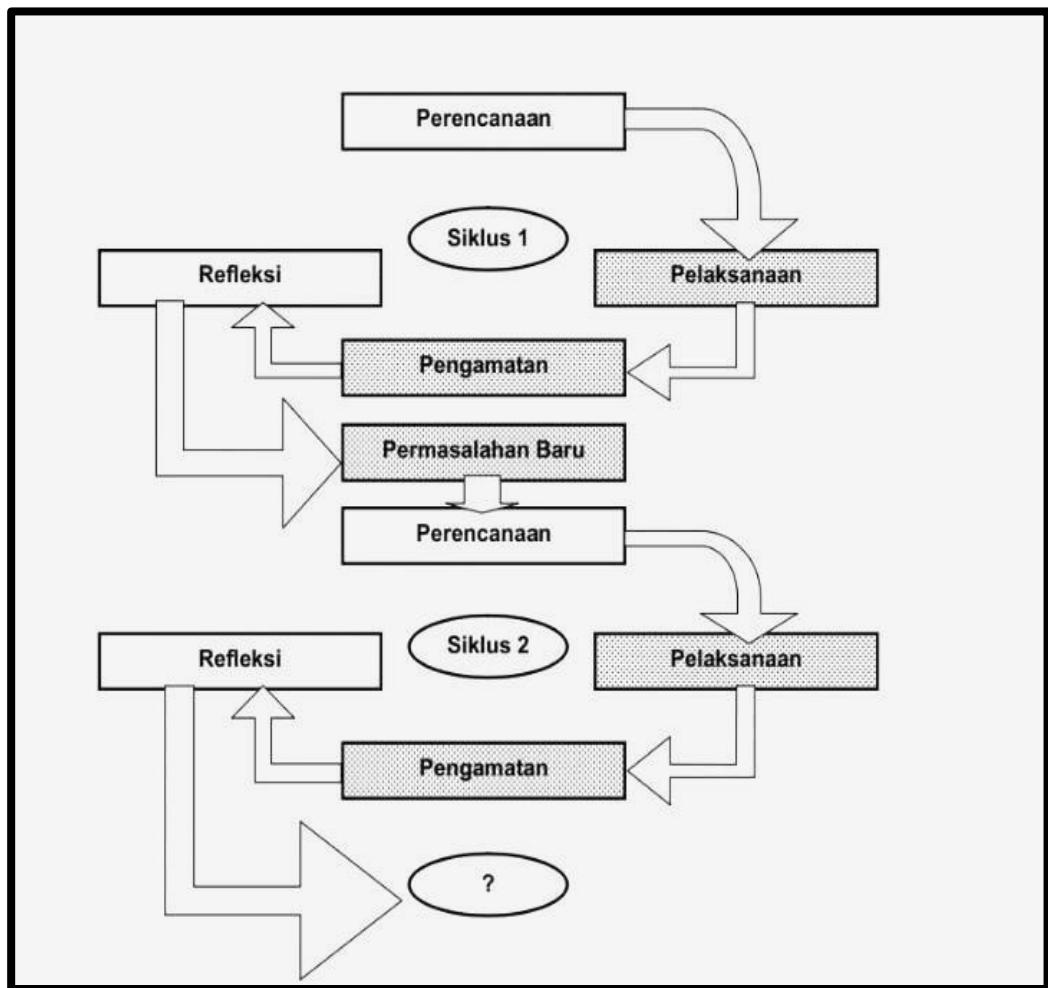
sesuai dengan fase atau levelnya. Siswa yang gagal mencapai tujuan mereka di fase tersebut akan mendapatkan pendampingan dari guru untuk memperbaikinya (Dewi Cahyono et al., 2022).

Pada cabang olahraga atletik terdapat empat nomor lompat yang dipertandingkan yaitu lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, dan lompat jangkit. Lompat jangkit adalah salah satu nomor atletik yang biasa diajarkan disetiap sekolah. Lompat jangkit terdiri dari beberapa langkah yaitu awalan (*approach*), jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*) yang terbagi menjadi tolakan (*take off*), melayang (*flight*), pendaratan (*landing*). Dalam fase awalan, pelompat melakukan lari percepatan sampai kecepatan yang terkontrol. Dalam fase jingkat, pelompat melakukan gerakan cepat dan datar, menjangkau 35% jarak keseluruhan. Dalam fase langkah, pelompat menjangkau kira-kira 30% jarak keseluruhan. Langkah ini adalah bagian yang paling kritis dalam lompat jangkit. Lama waktunya harus sama dengan tahap jingkat. Dalam fase lompat, pelompat bertolak dengan kaki berlawanan dan menjangkau kira-kira 35% jarak keseluruhan (Kresnapati, 2018). Kontak-kontak yang dilakukan pada saat lompatan yang terjadi pada fase-fase *hop*, *step*, dan *jump* sebagian besar menentukan jarak saat melayang dalam setiap fase dan telah disarankan bahwa transisi setiap adalah elemen paling penting dalam keberhasilan lompat jangkit yang sukses (Sobarna et al., 2019). Hasil dari suatu lompatan sangat bergantung pada kecepatan horizontal dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut sehingga para siswa perlu memperhatikan dengan jeli setiap gerakan yang dilakukan untuk memperoleh hasil yang maksimal (Santosa, 2019). Dan berikut ini adalah beberapa komponen-komponen kondisi fisik yang perlu untuk dicermati dalam nomor lompat jangkit yaitu kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), serta *power* (Turi & Wulandari, 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas dan hasil observasi peneliti mengenai keterampilan para siswa pada materi lompat jangkit di SMA Negeri 9 Semarang, data prasiklus yang diperoleh yaitu terdapat 19 siswa yang tuntas dengan presentase 53% dan 17 siswa yang tidak tuntas dengan presentase 47%. Oleh karena itu, peneliti ingin membuat sebuah penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Psikomotor Siswa Menggunakan Pendekatan *TaRL* pada Materi Lompat Jangkit Siswa SMA Negeri 9 Semarang”. Pada saat ini, peneliti merasa penting untuk melaksanakan penelitian ini guna mengetahui keterampilan siswa pada materi lompat jangkit dengan pengaruh penggunaan pendekatan *TaRL* di SMA Negeri 9 Semarang. Dengan begitu, diharapkan hasil penelitian ini bisa berguna bagi proses pembelajaran dimasa depan.

METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang digunakan adalah indikator penilaian label deskriptif (sangat baik, baik, cukup, dan kurang). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan keterampilan psikomotor lompat jangkit saat metode *TaRL* diterapkan dalam proses pembelajaran di kelas. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Yang menjadi subjek penelitian ini adalah kelas XII 11 di SMA Negeri 9 Semarang dengan jumlah 36 siswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan melalui 4 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan yang terakhir tahap merefleksi. Dan berdasarkan saran dari kolaborator sekaligus guru pamong yaitu bapak Drs. Muhammad Alimin, untuk mencapai hasil penilaian yang maksimal pada keterampilan lompat jangkit, maka digunakanlah metode pembelajaran dengan pendekatan *TaRL* dengan menyesuaikan jarak lompatan yang lebih sesuai. Penelitian berlangsung dengan berjalannya dua siklus dengan pengamatan peningkatan keterampilan lompat jangkit disetiap siklus. Jika belum mendapat hasil yang diinginkan, penelitian ini akan dilaksanakan berulang sampai tercapainya hasil yang diinginkan. Sehingga proses pembelajaran nantinya akan menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain dari Suharsimi dengan demikian desain penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Desain Penelitian (Sumber:Suharsimi,2018:16)

Instrumen penelitian adalah alat atau media yang digunakan oleh para peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah untuk mendapatkan hasil data yang diinginkan. Variasi jenis instrument penelitian yang digunakan ada berbagai macam jenisnya seperti misalnya angket, ceklis, pedoman wawancara, dan pedoman pengamatan. Jarak lompatan setiap siswa ditentukan setelah melihat hasilnya kemudian data dikonversikan dalam setiap tabel, standar norma tes lompat jangkit Indonesia berdasarkan modul ajar yang berlaku adalah sebagai berikut dan dibedakan sesuai dengan gender :

Tabel 1. Instrumen Tes

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 4.00 meter > 3.50 meter	Sangat Baik
3.51 – 4.00 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.50 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup

..... < 3.00 meter < 2.50 meter	Kurang
--------------------	--------------------	--------

Pada penelitian ini, instrument penelitian yang digunakan adalah untuk mengukur perolehan nilai menggunakan instrumen yang tertera pada modul ajar. Instrumen tes ini sejatinya akan mengungkapkan fakta mengenai tingkat keterampilan lompat jangkit pada para siswa kelas XII 11 SMA Negeri 9 Semarang. Walaupun instrumen tes ini belum mampu menggambarkan kebutuhan siswa yang sebenarnya secara keseluruhan, namun tes tersebut sudah bisa menggambarkan tingkat keterampilan lompat jangkit para siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti memilih teknik observasi untuk pengumpulan data karena penelitian ini akan mempelajari keterampilan pada psikomotor lompat jangkit pada siswa dan bagaimana peneliti mengajar siswa menggunakan pendekatan *TaRL*. Kegiatan observasi dilakukan selama proses pembelajaran di lapangan. Hal ini dilakukan untuk mengamati kemampuan siswa dalam pembelajaran serta cara peneliti mengajar tentang kesesuaian dengan langkah-langkah variasi pembelajaran yang diterapkan.

(Siyoto & Ali Sodik, 2015) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari beberapa objek maupun subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya untuk mendapatkan hasil penelitian. (Siyoto & Ali Sodik, 2015) juga menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang diambil dan dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu untuk diteliti, sehingga dapat mewakili populasinya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan didalam penelitian ini adalah metode total sampling. Pengertian total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh populasi diambil sebagai data sampel untuk diukur atau diobservasi. Jumlah sampel pada total sampling selalu sama dengan jumlah populasi yang digunakan.

Untuk arsip keterampilan yang diambil dapat memberi informasi tentang keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, serta pengumpulan data awal tentang siswa dan guru di kelas dan kegiatan lainnya yang dianggap hal yang penting dan berharga, dikenal sebagai dokumentasi. Dokumentasi yang diambil oleh peneliti didalam penelitian ini berupa foto-foto dan video pembelajaran ketika penelitian ini sedang berlangsung.

Tabel 2. Teknik Analisis Data

	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa	36	36	36
Rata-rata	53	78	86
Siswa Tuntas	19	28	31
Siswa Tidak Tuntas	17	8	5
Presentase Ketuntasan	53%	78%	86%

Berdasarkan Tabel 2, maka diketahui adanya peningkatan yang signifikan pada besarnya rata-rata nilai keterampilan peserta didik dan persentase ketuntasannya di setiap siklus. Hal ini menginterpretasikan bahwa penerapan pendekatan *TaRL* mampu meningkatkan rata-rata nilai

keterampilan hasil belajar peserta didik secara efektif, selain itu juga mampu memperbaiki tingkat kemampuan peserta didik sehingga mencapai ketuntasan belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama semester genap pada tanggal 26 Februari 2025 di pelajaran pendidikan jasmani di kelas XII 11 SMA Negeri 9 Semarang. Kelas tersebut memiliki jadwal pembelajaran PJOK dikelas tersebut satu kali pertemuan dalam seminggu dengan waktu tiga jam pembelajaran. Jadwal pembelajaran PJOK kelas tersebut berada pada hari Rabu jam keenam sampai jam kedelapan pembelajaran disekolah.

Sebelum memulai tindakan untuk penelitian, guru melakukan tes asesmen awal penelitian berupa observasi. Tindakan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi awal keadaan kelas pada keterampilan psikomotor lompat jangkit siswa kelas XII 11 SMA Negeri 9 Semarang. Data yang dikumpulkan meliputi keterampilan psikomotor lompat jangkit siswa kelas XII 11 SMA Negeri 9 Semarang. Ketika pengambilan data dilakukan, jumlah siswa yang hadir sejumlah 36 dengan tidak ada yang absen.

Tabel 3. Kehadiran Siswa

Siklus	Jumlah Siswa	Siswa yang Mencapai KKTP	Presentase Ketuntasan
Observasi	36	19	53%
Siklus I	36	28	78%
Siklus II	36	31	86%



Gambar 2. Grafik Tingkat Ketuntasan

Pada saat observasi dilakukan, guru melihat dari 36 siswa dikelas XII 11 SMA Negeri 9 Semarang, sebagian belum mampu mencapai KKM. Para siswa masih memiliki keterampilan psikomotor lompat jangkit yang kurang. Pada saat observasi, dari 36 siswa, 19 siswa termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 53%, dan 17 siswa termasuk dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 47%. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus I adalah 28 siswa dengan presentase 78% dan 8 siswa tidak tuntas dengan presentase 22%. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus II adalah 31 siswa dengan presentase 86% dan 5 siswa tidak tuntas dengan presentase 14%.

Pada siklus pertama, siswa menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran lompat jangkit. Namun demikian, keterampilan psikomotor mereka masih terbatas. Banyak siswa yang belum memahami teknik dasar dengan baik, seperti langkah awalan, tolakan, dan pendaratan. Sebagian besar masih canggung dalam melakukan gerakan secara utuh. Respon terhadap penerapan pendekatan *TaRL* mulai terlihat, walaupun belum optimal. Beberapa siswa merasa terbantu karena pembelajaran diberikan sesuai dengan tingkat penguasaan mereka. Keterlibatan siswa bervariasi, ada yang aktif mengikuti instruksi dan latihan, namun sebagian lainnya tampak ragu-ragu dan kurang percaya diri. Dari segi kedisiplinan dan motivasi, masih ditemukan beberapa siswa yang belum menunjukkan konsistensi, baik dalam kehadiran maupun saat latihan berlangsung. Meskipun demikian, peningkatan keterampilan mulai tampak, khususnya pada siswa dengan kemampuan awal yang rendah.

Memasuki siklus kedua, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Mereka tampak lebih percaya diri dalam mengikuti instruksi dan melaksanakan gerakan lompat jangkit. Keaktifan siswa meningkat, dan sebagian besar sudah mampu mengikuti latihan dengan benar sesuai level kemampuan mereka. Pendekatan *TaRL* mulai memberikan dampak yang lebih nyata. Siswa terbagi dalam kelompok berdasarkan kemampuan, sehingga mereka bisa saling mendukung dan belajar dalam suasana yang lebih kondusif. Kedisiplinan dalam berlatih juga mengalami peningkatan, ditandai dengan keteraturan dalam mengikuti tahapan latihan serta kemampuan untuk bekerja sama dengan teman sekelompok. Hasil keterampilan psikomotor menunjukkan perbaikan yang cukup signifikan. Gerakan siswa menjadi lebih terarah dan koordinasi antar fase lompat jangkit mulai terbentuk.

Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Fitriani (2022) bahwa peningkatan motivasi belajar peserta didik tersebut bisa dilaksanakan pengambilan kesimpulan penerapan pendekatan *TaRL* pada kelas XII 11 SMA Negeri 9 Semarang bisa menaikkan hasil belajar psikomotor peserta didik pada mata pelajaran PJOK. Sehubungan dengan hal tersebut, riset oleh Fitriani (2022) terlihat dari kemampuan awal yang rendah menjadi meningkat. Hasil dari siklus juga menunjukkan peningkatan tingkat kelulusan siswa menjadi lebih baik. Penelitian ini membuktikan bahwa menerapkan pendekatan *TaRL* mampu meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan menerapkan pendekatan *TaRL*, tercatat adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan siswa kelas XII 11. Hasil yang didapatkan saat observasi pada prasiklus menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tuntas adalah 19 siswa dengan presentase 53% dan 17 siswa tidak tuntas dengan presentase 47%. Sedangkan hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tuntas pada siklus I adalah 28 siswa dengan presentase 78% dan 8 siswa tidak tuntas dengan presentase 22%. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus II adalah 31 siswa dengan presentase 86% dan 5 siswa tidak tuntas dengan presentase 14%. Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan psikomotor lompat jangkit dengan menggunakan pendekatan *TaRL* dalam proses pembelajaran meningkat. Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru untuk menentukan pendekatan pembelajaran yang tepat dan

sesuai bagi para siswa sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Dengan demikian, pendekatan *TaRL* telah terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pencapaian psikomotor siswa dimata pelajaran pendidikan jasmani.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran untuk pembelajaran adalah sebagai berikut

1. Bagi guru, guru seharusnya menggunakan pendekatan yang tepat dalam proses pembelajaran agar meningkatkan gairah belajar yang akan mempengaruhi hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.
2. Bagi siswa, seharusnya para siswa untuk kembali melatih dan mengulas dirumah mengenai materi yang diberikan oleh guru.
3. Bagi siswa, seharusnya para siswa untuk lebih bersemangat saat pembelajaran agar keterampilan bisa lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M., Amirullah Rachman, H., PGRI Kalimantan Timur, I., Suwandi, J., Kelua, G., Ulu, S., Samarinda, K., & Timur, K. (2016). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLATANGAN UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 60. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/8136>
- Agustin, O. ;, Dakhi, S., Prodi, D., Pancasila, P., Sekolah, K., Keguruan, T., Pendidikan, I., & Selatan, N. (2020). PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA. *Jurnal Education and Development*. <https://www.kompasiana.com/rangga93/55292bc6f>
- Arifin, S. (2017). PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Multilateral*.
- Astuti, Y., & Kumar, A. (2019). Motoric Ability and Nutrition Status Factor Analysis with the Learning Outcomes Playing Skill of Volley Ball. *KnE Social Sciences*, 3(14), 689. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i14.4347>
- Dewi Cahyono, S., Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan, M. K., Perencanaan Usaha Pengolahan Makanan Awetan dari Bahan Pangan Nabati di Kelas XMIA, T., & Semester, P. (2022). Melalui Model Teaching at Right Level (TARL) Metode Pemberian Tugas untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Fitriani, S. N. (2022). Analisis Peningkatan Kemampuan Literasi Siswa Dengan Metode ADABTA Melalui Pendekatan TARL. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 69–78. <https://doi.org/10.37216/badaa.v4i1.580>
- Gentana, R., Hermawan, R., & Jubaedi, A. (2018). UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR KAYANG DENGAN ALAT BANTU BOLA, BOX DAN BANTUAN TEMAN. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2).
- Irawati, I., Ilhamdi, M. L., & Nasruddin, N. (2021). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar IPA. *Jurnal Pijar Mipa*, 16(1), 44–48. <https://doi.org/10.29303/jpm.v16i1.2202>
- Kresnapati, P. (2018). Journal of Sport Coaching and Physical Education PENGARUH POLA LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT MAHASISWA PUTRA PJKR UPGRIS Info Artikel. In *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>

- Nurhasan Ishak, M. (2024). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTOR SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI MENGGUNAKAN PENDEKATAN TARL PADA SISWA KELAS IV. *Global Journal Source*. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>
- Rifqi Aidiansyah, M., Teguh Hari Wiguno, L., Wibowo Kurniawan, A., Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Bola Voli Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science and Health* 1, 3(4), 2021. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Santosa, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit The Effect Of Traditional Games On The Results Of Jumping Learning. *JOURNAL OF PHYSICAL AND OUTDOOR EDUCATION*, 1(2).
- Saputra, A., & Taman Siswa Bima, S. (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Siyoto, S., & Ali Sodik, Mk. M. (2015). DASAR METODOLOGI PENELITIAN. *Literasi Media Publishing*.
- Sobarna, A., Hambali, S., Mohamad Rizal, R., Sevtiadzi, L., Program Magister Pendidikan Jasmani, D., Prodi PJKR, D., Program Magister Pendidikan Jasmani STKIP Pasundan, D., Permana, J., Citeureu, B., & Utara, C. (2019). HASIL KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT (Studi Eksperimen Menggunakan Latihan Plyometrik). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 2407–1528. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1233>
- Suharyani, S., Suarti, N. K. A., & 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), 470. <https://doi.org/10.33394/jtp.v8i2.7590>
- Turi, M., & Wulandari, Y. (2021). ANALISIS HASIL TES KONDISI FISIK ATLET LOMPAT JANGKIT (Triple Jump) TC KHUSUS JATIM TAHUN 2019 DAN TAHUN 2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*.