

## **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Pendekatan Tarl pada Siswa Kelas VII B SMPN 37 Semarang**

**Ananda Billy Aulya Orlando Te Je<sup>1</sup>, Husnul Hadi<sup>2</sup>, Fajar Ari Widiyatmoko<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>PPG, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

<sup>2</sup>PPG, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

<sup>2</sup>PPG, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

Email: [billyorlando43@gmail.com](mailto:billyorlando43@gmail.com)<sup>1</sup>

Email: [husnulhadi@upgris.ac.id](mailto:husnulhadi@upgris.ac.id)<sup>2</sup>

Email: [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Latar belakang penelitian tindakan kelas adalah kemampuan siswa dalam materi lompat jauh yang masih perlu perbaikan sehingga hasil pembelajaran lompat jauh masih bisa diperbaiki lagi. Pendekatan TaRL dipilih karena dalam prakteknya pendekatan pembelajaran ini cocok untuk karakteristik siswa SMP yang memiliki keberagaman pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian dilakukan di SMPN 37 Semarang dan menggunakan kelas VII B sebagai kelas eksperimen. Terdapat beberapa fase penelitian yaitu, fase pertama pra-siklus, kemudian siklus 1 yang didalamnya terdapat perlakuan dan pengambilan data kembali, dan fase terakhir siklus 2 yang juga terdapat perlakuan serta pengambilan data akhir. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS dan dilakukan uji statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata kelas pada tiap siklus, uji normalitas untuk memastikan distribusi data normal, dan uji t berpasangan, untuk mengetahui perkembangan rata-rata kelas tiap siklus. Pada siklus 1 tidak terdapat perkembangan yang signifikan dari hasil lompat jauh siswa dengan hasil uji t berpasangan sebesar .460, dan pada siklus 2 terdapat peningkatan rata-rata kelas yang signifikan dengan hasil uji t berpasangan sebesar .000. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian adalah bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII B SMPN 37 Semarang secara signifikan.

**Kata kunci:** *Teaching at the Right Level, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

### **ABSTRACT**

*The background of classroom action research is the students' ability in long jump material that still needs improvement so that the long jump learning outcomes can still be improved. The TaRL approach was chosen because in practice this learning approach is suitable for the characteristics of junior high school students who have diverse growth and development. The research was conducted at SMPN 37 Semarang and used class VII B as the experimental class. There are several research phases, namely, the first phase pre-cycle, then cycle 1 which includes treatment and data collection, and the last phase cycle 2 which also includes treatment and final data collection. The data obtained were then processed using IBM SPSS software and descriptive statistical tests were carried out to determine the class average in each cycle, normality tests to ensure normal data distribution, and paired t-tests to determine the development of the class average in each cycle. In cycle 1 there was no significant development in students' long jump results with paired t-test results of .460, and in cycle 2 there was a significant increase in the class average with paired t-test results of .000. The conclusion obtained from the study is that the TaRL approach can significantly improve the long jump learning outcomes of class VII B students at SMPN 37 Semarang.*

**Keywords:** *Teaching at the Right Level, Long Jump Squat Style*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang masuk dalam kurikulum pembelajaran di Indonesia yang mengintegrasikan kegiatan olahraga dalam pembelajaran dengan tujuan untuk mendukung tumbuh kembang siswa dan mendukung tujuan pembelajaran nasional. (Budi, 2021) Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Secara umum tujuan pendidikan jasmani bermuara pada raihan sosok pribadi yang adaptif terhadap lingkungannya (Aeni & Muhtar, 2021).

Dalam mata Pelajaran PJOK terdapat materi atletik yang terdiri dari empat nomor utama yang menurut (Rahmat, 2015) yaitu nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Pada masing-masing nomor cabang atletik dibagi kembali menurut gender yaitu untuk laki-laki dan Perempuan. Pada nomor jalan dan lari perbedaan terletak pada jarak tempuh, pada nomor lempar perbedaan terletak pada berat, dan pada lompat perbedaan terletak pada tinggi.

Pada kelas VII, salah satu materi atletik yang diambil adalah nomor lompat jauh. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara (Prasetyo, 2016) dan pada SMPN 37 Semarang kelas VII mempelajari tentang lompat jauh gaya jongkok. (Ardiansyah et al., 2024) Lompat jauh adalah momen gerak yang membutuhkan komponen fisik untuk mendapatkan kecepatan, kualitas kaki yang tidak stabil, koordinasi yang tepat dari setiap langkah, dan menumpu untuk melalui tahap melayang. Pada prosesnya, secara umum siswa masih mengalami berbagai kendala diantaranya terletak pada teknik awalan, tolakan, dan pendaratan. Menurut (Haryanto et al., 2021) fase awalan akan melibatkan panjang tungkai, dan juga kecepatan lari. Fase tolakan akan melibatkan panjang tungkai dan power otot tungkai. Kemudian fase melayang akan melibatkan lentingan punggung dan kecepatan dalam fase awalan untuk menambah dorongan ke depan. Fase mendarat dan yang paling akhir banyak melibatkan keseimbangan dan panjang tungkai.

Terdapat siswa yang baik dalam melakukan awalan namun teknik pendaratannya masih belum menggunakan teknik jongkok dengan baik, terdapat pula siswa yang masih kurang dalam hal tolakan namun teknik pendaratannya dapat dilakukan dengan baik. Tentu keberagaman latar belakang kemampuan awal tersebut sangat wajar ditemui dalam kelas. Dengan demikian, penulis mengajukan penerapan pendekatan TaRL guna mengatasi perbedaan kesulitan dari masing-masing siswa dengan harapan siswa dapat belajar sesuai dengan kemampuan dan dapat mengatasi kesulitan yang dihadapinya.

(Ahyar et al., 2022) dalam tulisannya mengatakan bahwa dalam pendekatan TaRL peserta didik dengan level kemampuan yang sama dikelompokkan dalam sebuah proses pembelajaran tanpa memperhatikan tingkat kelas dan usianya. Dengan demikian, dalam praktek pembelajaran, siswa dapat dikelompokkan sesuai dengan kemampuan dasarnya bukan berdasar gender. (Suharyani et al., 2023) juga menyebutkan bahwa pendekatan TaRL memberikan fleksibilitas dalam mengajar sesuai dengan kapasitas muridnya. Pendekatan ini dibuat dengan menyesuaikan capaian, tingkatan kemampuan, serta kebutuhan peserta didik. Peserta didik tidak terikat pada tingkatan kelas, namun disesuaikan berdasarkan kemampuan peserta didik yang sama.

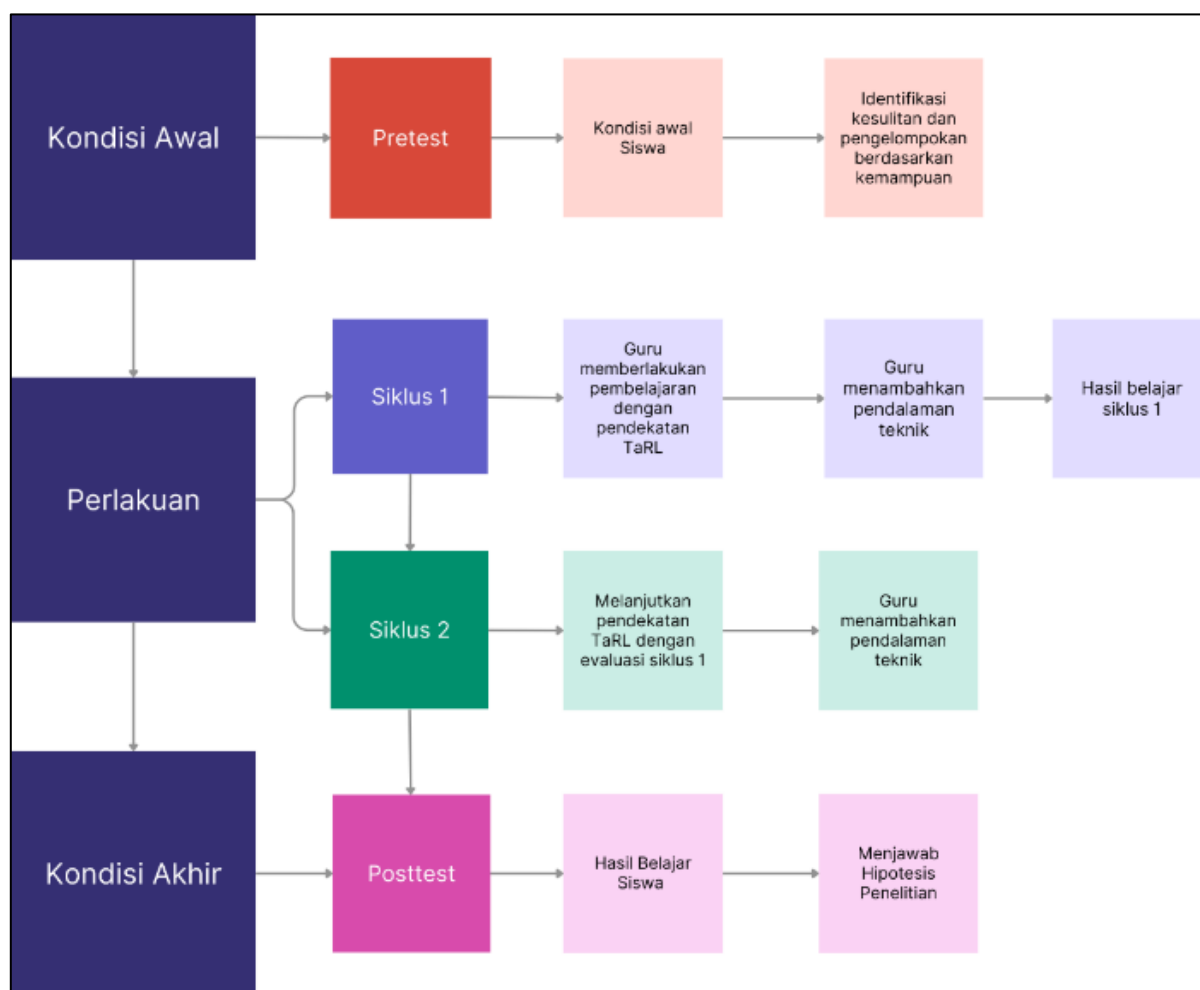
## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian Tindakan kelas PPL II PPG dilakukan dalam beberapa fase penelitian untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk menjawab hipotesis penelitian, Adapun fase penelitian yang dilakukan adalah; Pra-siklus yang berguna untuk mengetahui kondisi awal keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa sekaligus mengobservasi guna mengelompokkan siswa untuk pembelajaran berbasis TaRL pada Siklus 1; Dengan data yang diperoleh pada fase pra-siklus maka perlakuan atau *treatment* pada siklus 1 dapat diberikan menggunakan pendekatan TaRL. Dan pada akhir siklus 1 diambil kembali data kemampuan

lompat jauh gaya jongkok siswa; pada siklus 2, *treatment* pembelajaran kembali menyesuaikan pada keterampilan siswa yang diobservasi pada siklus sebelumnya. Setelah perlakuan diberikan kembali diambil data keterampilan lompat jauh siswa. Data yang diambil dari setiap siklus berfokus pada nilai produk berupa jarak lompatan siswa.

Setelah data dari pra-siklus, siklus 1, dan siklus 2 diperoleh maka dilanjutkan dengan pengolahan data menggunakan bantuan IBM SPSS versi 25. Adapun uji yang dilakukan adalah uji statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata kelas pada tiap siklus penelitian. Uji normalitas untuk mengetahui sebaran data berdistribusi normal atau tidak serta akan berpengaruh pada penggunaan alat test statistik uji keefektifan model, apakah menggunakan uji statistik parametric atau non parametric. Jika data diketahui normal maka dilanjutkan menggunakan uji statistik parametric *paired sample test* yaitu uji yang membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam uji ini dilakukan sebanyak 2 kali, uji t berpasangan yang pertama dilakukan untuk membandingkan nilai pra-siklus dan siklus 1, yang kedua adalah membandingkan nilai siklus 1 dan siklus 2.

Kerangka berpikir merupakan perlengkapan peneliti untuk menganalisa perencanaan dan berargumentasi kecenderungan asumsi ke mana akan dilabuhkan, penelitian kuantitatif kecenderungan akhirnya adalah diterima atau ditolak hipotesis penelitian tersebut, sedangkan penelitian yang berebentuk pernyataan atau narasi-narasi peneliti bertolak dari data dan memanfaatkan teori yang digunakan sebagai bahan penjelasan dan berakhir dengan pembaharuan suatu pernyataan atau hipotesa (Syahputri et al., 2023). Berikut merupakan kerangka berpikir penelitian:



**Gambar 1** Kerangka Berpikir PTK

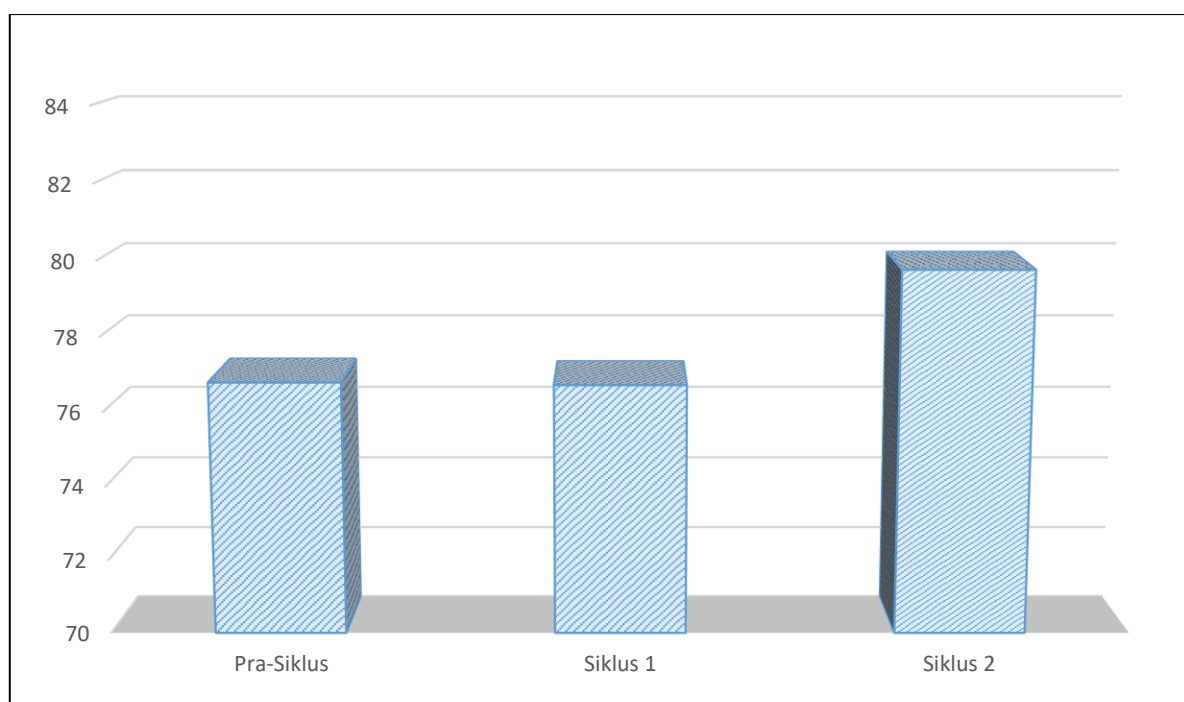
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh berupa data yang berasal dari pra-siklus, siklus 1, dan siklus 2. Ketiga jenis data yang diperoleh tersebut merupakan data nilai jauhnya hasil lompat jauh gaya jongkok siswa. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji statistik deskriptif menggunakan IBM SPSS versi 25 untuk mengetahui rata-rata kelas pada tiap siklus penelitian yang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1** Statistik Deskriptif Data

	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviation
Pra-Siklus	28	65.0	85.0	76.786	5.3080
Siklus 1	29	60.0	87.5	76.724	7.7374
Siklus 2	31	60.0	90.0	79.758	7.1692

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kelas pada pra-siklus sebesar 76,79, pada siklus 1 nilai rata-rata kelas sebesar 76,72, dan pada siklus 2 nilai rata-rata kelas sebesar 79,76. Data tersebut dapat ditampilkan pada diagram batang berikut:



**Gambar 2** Diagram Batang Data

Langkah selanjutnya dalam pengolahan data adalah uji normalitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan di analisis berdistribusi normal atau tidak (Anderha & Maskar, 2021). Uji normalitas juga menentukan bagaimana uji selanjutnya dilakukan. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel penelitian <50. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah; Apabila nilai Sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal dan apabila nilai Sig. < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 2 Uji Normalitas Data**

	Statistic	df	Sig.
Pra-Siklus	.952	26	.255
Siklus 1	.931	26	.084
Siklus 2	.951	26	.241

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan dalam bentuk tabel di atas, maka ketiga data yaitu pra-siklus, siklus 1, dan siklus 2 berdistribusi normal. Kesimpulan tersebut diperoleh karena ketiga data menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$  dengan data pra-siklus memiliki nilai signifikansi sebesar 0,255, data siklus 1 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,087, dan data pada siklus 2 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,241.

Dilanjutkan dengan uji homogenitas sebagai uji prasyarat uji parametric. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah; Apabila nilai Sig.  $> 0,05$  maka data memiliki varians yang sama dan apabila nilai Sig.  $< 0,05$  maka data tidak memiliki varians yang sama. Uji homogenitas yang dilakukan memperoleh nilai signifikansi  $> 0,05$  yang berarti bahwa data bersifat homogen. Data hasil uji tersebut disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3 Uji homogenitas**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	3.362	1	55	.072
<i>Based on Median</i>	2.333	1	55	.132
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2.333	1	46.745	.133
<i>Based on trimmed Mean</i>	2.947	1	55	.092

Dengan hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang diperoleh tersebut maka untuk menjawab hipotesis penelitian menggunakan uji parametric *paired sample test* atau uji t berpasangan. Uji t berpasangan atau *paired sample test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud ialah sampel yang sama namun memiliki dua data (Shiddiq & Rahayu, 2022). Uji t berpasangan dilakukan pada 2 *pair* atau 2 pasang, dimana pada *pair 1* merupakan perbandingan nilai pra-siklus dan siklus 1 sedangkan *pair 2* merupakan perbandingan antara nilai siklus 1 dan siklus 2. Uji t berpasangan memiliki kriteria pengambilan keputusan; Apabila nilai Sig.  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan signifikan antara kedua data; dan apabila nilai Sig.  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua data. Hasil dari uji t berpasangan yang dilakukan memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4 Uji T Berpasangan**

	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	-.8654	3.4599	-1.275	25	.214
Pair 2	-3.0172	3.9176	-4.147	28	.000

Berdasarkan tabel paired sample test di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa; pada *pair 1* atau perbandingan rata-rata antara data pra-siklus dan siklus 1 tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  yaitu sebesar 0,214. Sedangkan

pada *pair 2* atau perbandingan rata-rata antara data siklus 1 dan siklus 2 terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu sebesar 0,000.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dan diolah selama proses penelitian, maka kesimpulan yang diperoleh adalah bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII B SMPN 37 Semarang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada setiap pihak yang terlibat dalam penelitian, baik secara langsung maupun tidak. Ucapan terimakasih ditujukan untuk Kepala Sekolah, Guru Pamong, Siswa, dan seluruh Staf SMPN 37 Semarang, Dosen Pembimbing Lapangan, Dosen Seminar dan seluruh jajaran Fakultas Pascasarjana Universitas PGRI Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, A. N., & Muhtar, T. (2021). Nilai-Nilai Kesholehan Sosial pada Mata Kuliah Pembelajaran dan Aktivitas Senam Ritmik II dan Implikasinya terhadap Pendidikan Jasmani di SD. © 2021-Indonesian Journal of Primary Education, 5(1), 1–12. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Ahyar, A., Nurhidayah, N., & Saputra, A. (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 5241–5246. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1242>
- Anderha, R. R., & Maskar, S. (2021). Pengaruh Kemampuan Numerasi Dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i1.774>
- Ardiansyah, R. T., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). Analisis Biometrika Jarak Langkah Take Off pada Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3, 38–43.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Haryanto, A. I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik\\_Dasar\\_dan\\_Lanjutan.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf)
- Shiddiq, F. I. A., & Rahayu, E. T. (2022). Kontribusi Model Personalized System For Instruction (PSI) Terhadap Passing Bawah Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 24–31. [fadilahilham2001@gmail.com](mailto:fadilahilham2001@gmail.com) %0AKeterangan
- Suharyani, Suarti, N. K. A., & Astuti, F. H. (2023). Implementasi Pendekatan Teaching At The Right Level (TaRL) dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Numerasi Anak. 8(2), 470–479.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.