

## **Penerapan Pendekatan TaRL Untuk Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa Kelas Vii I Smpn 2 Semarang**

**Alfan Il Tizam<sup>1</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>2</sup>, Pandu Kresnapati<sup>2</sup>, Rinto Hartadi<sup>3</sup>**

<sup>12</sup>PPG, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

<sup>3</sup>SMP Negeri 2 Semarang

Email : [ilalfan78@gmail.com](mailto:ilalfan78@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui apakah pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VII I SMPN 2 Semarang. Latar belakang penelitian tindakan kelas ini adalah kemampuan siswa dalam materi Lari Jarak pendek yang masih perlu perbaikan. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Semarang dan menggunakan kelas VII I sebagai kelas eksperimen. Terdapat beberapa fase penelitian yaitu, fase pertama pra-siklus yang bertujuan untuk memperoleh data awal kemampuan siswa, kemudian siklus 1 yang didalamnya terdapat perlakuan menggunakan pendekatan TaRL dan pengambilan data kembali, dan fase terakhir siklus 2 yang juga terdapat perlakuan dengan pendekatan pembelajaran TaRL serta pengambilan data akhir. Data yang diperoleh dari ketiga fase penelitian kemudian diolah menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS dan microsoft excel, dan uji t berpasangan, untuk mengetahui perkembangan rata-rata kelas tiap siklus dan peningkatan persentase ketuntasan siswa. Pada siklus 1 terdapat perkembangan yang signifikan dari hasil Penilaian lari jarak pendek siswa dari hasil prasiklus dengan persentase ketuntasan siswa sebesar 56%, dan pada siklus 2 terdapat peningkatan persentase ketuntasan nilai keterampilan jarak pendek sebesar 100%. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian adalah bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VII I SMP Negeri 2 Semarang secara signifikan.

**Kata kunci:** *Teaching at the Right Level, Lari Jarak Pendek, Penelitian Tindakan Kelas*

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether the TaRL approach can improve the learning outcomes of short-distance running of class VII I students of SMPN 2 Semarang. The background of this classroom action research is that students' abilities in Short-Distance Running material still need improvement. This study was conducted at SMPN 2 Semarang and used class VII I as an experimental class. There are several phases of research, namely, the first phase of the pre-cycle which aims to obtain initial data on student abilities, then cycle 1 which includes treatment using the TaRL approach and data collection again, and the last phase of cycle 2 which also contains treatment with the TaRL learning approach and final data collection. The data obtained from the three phases of the study were then processed using IBM SPSS and Microsoft Excel software, and paired t-tests, to determine the average development of each cycle class and the increase in the percentage of student completion. In cycle 1 there was a significant development in the results of the student's short-distance running assessment from the pre-cycle results with a percentage of student completion of 56%, and in cycle 2 there was an increase in the percentage of completion of short-distance skill scores of 100%. The conclusion obtained from the study is that the TaRL approach can significantly improve the short-distance running learning outcomes of class VII I students of SMP Negeri 2 Semarang.*

**Keywords:** *Teaching at the Right Level, Short Distance Running, Classroom Action Research*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi penting negara dalam mencerdaskan penerus bangsa. Pendidikan berperan penting dalam membimbing arah perkembangan anak-anak penerus bangsa agar dapat tumbuh dengan ilmu yang bermanfaat bagi masa depan bangsa. Pendidikan adalah suatu komponen yang tidak terpisahkan dari tumbuh kembang tiap individu manusia. Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan dan diupayakan secara berkesinambungan dan dengan proses mekanisme yang teratur dengan sedemikian rupa, yang bertujuan untuk membimbing peserta didik agar dapat memperoleh ilmu dan pengetahuan yang dapat berguna bagi kehidupannya di masa mendatang, serta membantu peserta didik untuk dapat menggali dan mengasah kemampuan atau bakat alaminya untuk diarahkan dan dibimbing ke arah yang tepat.

Menurut (Abd Rahman et al., 2022) Pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu. Sampai sekarang ini, pendidikan tidak mempunyai batasan untuk menjelaskan arti pendidikan secara lengkap karena sifatnya yang kompleks seperti sasarannya yaitu manusia. Sifatnya yang kompleks itu sering disebut ilmu pendidikan. Ilmu pendidikan merupakan kelanjutan dari pendidikan. Ilmu pendidikan lebih berhubungan dengan teori pendidikan yang mengutamakan pemikiran ilmiah. Pendidikan dan ilmu pendidikan memiliki keterkaitan dalam artian praktik serta teoritik. Sehingga, dalam proses kehidupan manusia keduanya saling berkolaborasi. Hal tersebut juga selaras dengan yang dijelaskan oleh Pristiwanti et al., (2022) bahwa Pendidikan merupakan suatu usaha membantu para peserta didik agar mereka dapat dalam mengerjakan tugasnya dengan mandiri dan melaksanakan tanggung jawabnya. Dengan demikian Pendidikan adalah segala sesuatu yang mempengaruhi pertumbuhan, perubahan dan kondisi setiap manusia. Perubahan yang terjadi adalah pengembangan potensi anak didik, baik pengetahuan, ketrampilan, maupun sikap dalam kehidupannya.

Tujuan utama pendidikan adalah mempersiapkan individu agar dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan pribadi, sosial, dan profesional, serta memberikan kontribusi terhadap perkembangan dan kemajuan masyarakat. Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter, meningkatkan kualitas hidup, dan memperluas wawasan individu untuk menghadapi tantangan zaman. Pendidikan harus sudah ditanamkan sejak usia dini bahkan sejak masih dalam kandungan. Tujuan pendidikan itu juga ditanamkan sejak manusia masih dalam kandungan, lahir, hingga dewasa yang sesuai dengan perkembangan dirinya. Ketika masih kecil pun pendidikan sudah dituangkan dalam UU Sisdiknas 2003, yaitu disebutkan bahwa pada pendidikan anak usia dini bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi diri sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan sekumpulan aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat pelaksanaannya akan terjadi perubahan perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, sportivitas) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, dan peduli sesama) (Raibowo et al., 2019). Seorang guru mempunyai peran yang sangat strategis dalam upaya mewujudkan tujuan pembangunan nasional khususnya dibidang pendidikan dan pengajaran, sehingga perlu dikembangkan sebagaimana tenaga profesi yang bermartabat dan berasaskan professional lainnya. Kualitas seorang guru tergantung dari kompetensinya. Kompetensi yang harus dimiliki guru menurut undang undang nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 10 meliputi "kompetensi pedagogik, kompetensi professional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial.

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. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2)

perkembangan neuro muscular, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual (Bangun, 2016).

Menurut (Haris, 2018) Pendidikan jasmani merupakan program dari bagian pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Dengan begitu pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan gerak, dan pendidikan melalui gerak yang harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya. Pendidikan jasmani merupakan serangkaian gerak yang bukan hanya melibatkan fisik semata melainkan juga melibatkan faktor psikis. Dalam hal ini terjadi totalitas gerak saat melakukan atau aktivitas olahraga. Terlepas dari itu semua pendidikan jasmani disekolah yang secara keseluruhannya melibatkan pembelajaran gerak, baik dalam sebuah permainan, games, ataupun pengetahuan dalam perkembangan olahraga tentunya memiliki beberapa tujuan sesuai dengan yang diamanatkan oleh tujuan pendidikan nasional. Diantara tujuan yang harus dicapai adalah pengembangan kecerdasan emosional yang ada pada saat pembelajaran gerak berlangsung.

Pendapat lain mengenai pendidikan jasmani adalah dari Maulana & SA, (2019) yang menyampaikan bahwa 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. Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas pendidikan dalam meningkatkan perubahan sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk dan perubahan melalui kegiatan fisik untuk meningkatkan kemampuan organik, neuromuskular, interperatif, sosial dan emosional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran formal yang diajarkan di sekolah. Dalam pelaksanaannya, PJOK sering kali lebih menekankan pada aspek kemampuan fisik peserta didik. Namun, tujuan dari PJOK sejatinya jauh lebih luas daripada sekadar pengembangan keterampilan psikomotor. PJOK merupakan bagian penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan berbagai aspek seperti kebugaran jasmani, kemampuan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, perilaku moral, pola hidup sehat, serta kepedulian terhadap lingkungan bersih. Semua itu dilakukan melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan pembelajaran kesehatan yang dirancang secara sistematis untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Peran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah atau satuan pendidikan sangatlah krusial. Hal ini berkaitan dengan dua aspek, yaitu aspek edukatif yang berfokus pada pendidikan jasmani dan aspek olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Kedua aspek ini saling terkait dalam penjasorkes, karena di sinilah peserta didik dibentuk agar memiliki kondisi jasmani dan rohani yang sehat, segar, serta dapat mencapai prestasi di bidang olahraga. Selain itu, ada juga dimensi lain dalam pendidikan jasmani yang dapat mengembangkan dan membentuk kemampuan serta kepribadian setiap individu, seperti sikap, semangat, emosi, dan aspek kejiwaan lainnya. Dalam dunia Pendidikan pastinya terdapat beberapa ruang lingkup materi yang harus dipelajari oleh peserta didik

Dalam pembelajaran PJOK, materi yang digunakan berasal dari berbagai cabang olahraga yang telah diklasifikasikan ke dalam kelompok-kelompok tertentu. Misalnya, cabang olahraga seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket termasuk dalam kelompok bola besar. Sementara itu, tenis, sepak takraw, dan bulu tangkis dikategorikan sebagai bola kecil. Selain itu, terdapat materi atletik yang mencakup aktivitas jalan, lari, lempar, dan lompat. Materi lainnya meliputi renang, senam irama, serta berbagai topik terkait kesehatan.

Dalam kelompok materi atletik sendiri terdapat empat nomor utama 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 lari perbedaan terletak pada tinggi. Untuk lebih lengkapnya akan dijabarkan pada BAB II secara lebih mendetail. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Idris, (2016) bahwa Atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan, seperti olahraga

jalan, lari, lompat, dan melempar. Atletik sering juga disebut sebagai induk dari segala cabang olahraga dikarenakan tiap cabang olahraga tidak lepas dari kegiatan atletik sebagai program pelatihannya. Secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar.

Pada kelas VII, salah satu materi atletik yang diambil adalah nomor lari jarak pendek dan pada prosesnya, secara umum siswa masih mengalami berbagai kendala diantaranya terletak pada teknik start, teknik saat berlari, dan teknik memasuki garis finish. Terdapat siswa yang baik dalam melakukan teknik start namun teknik saat berlari masih belum menggunakan teknik dengan baik, terdapat pula siswa yang masih kurang dalam hal teknik saat berlari namun teknik memasuki garis finish 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.

TaRL (Teaching at The Right Level) sendiri merupakan sebuah model pembelajaran yang mengorientasikan peserta didik untuk belajar dalam desain pembelajaran berbasis level kemampuan. Lebih lanjut (Ahlyar et al., 2022) menjelaskan bahwa dalam pendekatan TaRL peserta didik dengan level kemampuan yang sama dikelompokkan dalam sebuah proses pembelajaran tanpa memperhatikan tingkat kelas dan usianya. Kemajuan hasil belajar diukur dengan melaksanakan evaluasi secara berkala. Sejalan dengan pendapat tersebut, (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.

Pendapat lain mengenai TaRL dari Faradila et al., (2023) adalah bahwa TaRL merupakan sebuah pembelajaran yang dirancang dengan memerhatikan tingkat capaian peserta didik dan bertujuan untuk memudahkan peserta didik dalam penguasaan kompetensi pada suatu mata pelajaran. Pendekatan TaRL penting dilakukan karena memiliki tujuan untuk membantu peserta didik memperdalam pengetahuan dan meningkatkan kemampuan sesuai dengan tahap perkembangan kognitifnya. Menerapkan pembelajaran dengan pendekatan TaRL ini menunjukkan sikap adil yang tercermin dalam diri seorang guru, dimana guru akan memetakan peserta didik dalam kelompok-kelompok sesuai dengan tingkat perkembangan kognitifnya dan memfasilitasi setiap peserta didik sesuai dengan kebutuhan belajarnya yang dalam hal ini ditunjukkan berdasarkan tingkat kognitif peserta didik.

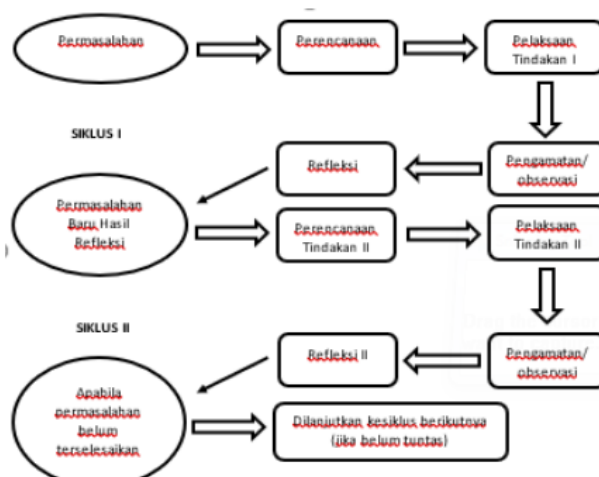
Dalam prakteknya dalam setiap mata pelajaran akan menerapkan AKM atau Asesmen Kompetensi Minimum yang dirancang untuk memberikan informasi mengenai tingkat kompetensi murid. Tingkat kompetensi tersebut dapat dimanfaatkan guru sebagai mata pelajaran untuk menyusun strategi pembelajaran yang efektif dan berkualitas sesuai dengan tingkat capaian murid. Dengan demikian "Teaching at the right level" dapat diterapkan. Pembelajaran yang dirancang dengan memperhatikan tingkat capaian murid akan memudahkan murid menguasai konten atau kompetensi yang diharapkan pada suatu mata pelajaran (Zahrudin et al., 2021).

Hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan siswa kelas VII I SMP Negeri 2 Semarang dalam melaksanakan lari jarak pendek masih berada pada tingkat yang kurang memuaskan. Sebagian besar siswa belum mampu melakukannya dengan benar, sehingga berdampak pada rendahnya pencapaian Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang telah ditetapkan, yaitu 75. Tingginya tingkat kegagalan dalam pelaksanaan Lari jarak pendek ini mengindikasikan perlunya pendekatan pembelajaran yang memerlukan pemahaman dan latihan mendalam. Oleh karena itu, guru memiliki tanggung jawab untuk memilih model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa sekaligus memanfaatkan media secara optimal guna memperkuat penyampaian materi secara efektif. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan TaRL Pada Siswa Kelas VII I SMPN 2 SEMARANG”.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam upaya mengembangkan keterampilan lari jarak pendek melalui pendekatan TaRL. Metode ini dirancang untuk membantu guru dalam mengatasi permasalahan yang nyata di kelas, sekaligus memfasilitasi peningkatan keterampilan profesional guru dalam mengelola pembelajaran yang inovatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kelas model Kemmis dan Mc.Taggart dalam Arikunto, (2017) yang memiliki empat tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Adapun desain atau model penelitian tindakan kelas secara umum digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka berpikir

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII I SMP Negeri 2 Semarang yang berjumlah 32 terdiri dari 16 laki-laki dan 16 perempuan. Penelitian ini berfokus pada peningkatan keterampilan lari jarak pendek melalui penerapan pendekatan TaRL sebagai pendekatan dalam pembelajaran. Proses penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimulai dari tahap pra-siklus. Setiap siklus mencakup empat tahapan utama: perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), pengamatan (observation), dan refleksi (reflection).

Data dikumpulkan menggunakan observasi, dan tes. Dokumentasi yang dilakukan bertujuan untuk memperoleh data siswa berupa nama, jumlah, dan data-data lain yang dibutuhkan dalam proses penelitian atau pengolahan data. Dokumentasi dapat digunakan untuk dokumen pelaksanaan kegiatan pembelajaran selama penelitian. Tes merupakan suatu instrument yang berguna untuk menguji kemampuan siswa dalam memahami dan atau menguasai materi yang diberikan baik berupa kemampuan psikomotor, kognitif ataupun afektifnya. Dalam penelitian ini, aspek penilaian siswa berfokus pada aspek psikomotor siswa yang diukur menggunakan instrumen penilaian yang tercantum dalam modul pembelajaran. Dalam penilaian ini siswa diberi batas kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan nilai sebesar 75. Siswa dengan nilai diatas KKTP dianggap tuntas mencapai tujuan pembelajaran.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan peningkatan keterampilan siswa dalam lari jarak pendek berdasarkan data empiris yang diperoleh. Pendekatan ini juga mengevaluasi efektivitas pendekatan TaRL sebagai strategi pembelajaran inovatif. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan bantuan dari *Microsoft Excel* dan untuk memperkuat analisis data yang ada peneliti menggunakan uji normalitas sebagai uji prasyarat dan uji paired dengan menggunakan uji wilcoxon. Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah sebaran data responden berdistribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas akan berpengaruh pada penggunaan alat test statistik dalam uji keefektifan model, apakah akan menggunakan statistik parametrik atau non parametrik (Prasetyo, 2014). Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

Apabila nilai Sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal

Apabila nilai Sig. < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal

Selanjutnya adalah analisis data yang dapat menjawab hipotesis penelitian, yaitu Uji Wilcoxon atau uji t berpasangan. Mengutip dari tulisan (Budiastuti & Bandur, 2018) uji t berpasangan dilakukan ketika peneliti tertarik untuk melihat perbedaan rata-rata skor nilai pada tes pertama dengan tes kedua, terutama ketika terdapat perlakuan khusus dari peneliti sebelum melakukan tes kedua. Dengan kata lain, uji t berpasangan dapat digunakan untuk menguji rata-rata nilai suatu kelompok antara nilai sebelum dan sesudah suatu perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji t berpasangan adalah:

Apabila nilai Sig. < 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak

Apabila nilai Sig. > 0,05 maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Berdasarkan perolehan hasil keterampilan lari jarak pendek pada prasiklus, dapat disimpulkan masih banyak siswa yang belum mencapai KKTP sehingga dianggap belum tuntas mencapai tujuan pembelajaran dengan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 22 siswa dengan persentase 69%. Siswa yang sudah mencapai KKTP berjumlah 10 siswa dengan persentase siswa yang tuntas dalam kelas sebesar 31%. Pada tahap prasiklus ini nilai terendah sebesar 50 dan nilai tertinggi sebesar 90 sehingga di dapat rata-rata nilai siswa pada tahap pra siklus sebesar 68,44. Hasil uji statistik deskriptif pada fase pra-siklus disajikan dalam bentuk tabel berikut:

*Tabel 1. Statistik descriptive prasiklus*

	N	Min	Max	Mean	Tuntas	Tidak Tuntas	Std. Deviation
Pra-Siklus	32	50	90	68.44	10	22	12.472

Sumber: Pengolahan Data (2025)

Dari hasil yang diperoleh pada pra-siklus sebelumnya, peneliti kemudian memberikan treatment atau perlakuan pada siklus 1 menggunakan pendekatan TaRL atau Teaching at the Right Level. Setelah pendekatan TaRL diberikan, siswa kembali di tes untuk melihat bagaimana hasil belajar siswa yang diukur menggunakan penskoran dari data siklus satu dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki nilai dengan keterangan tuntas sebanyak 18 siswa dan yang belum tuntas sebanyak 14 siswa, dengan kata lain terdapat

sebanyak 56% siswa yang mendapat nilai tuntas. Kemudian data tersebut diolah dengan uji statistik deskriptif untuk dapat mengetahui bagaimana pengaruh yang didapat dari penerapan perlakuan pada siklus 1 dimana dari 32 siswa terdapat 18 siswa yang mendapat nilai tuntas dengan persentase 56% dan 14 siswa yang mendapat nilai belum tuntas dengan persentase 44%. Pada data siklus 1 ini diketahui nilai terendah yang diperoleh di kelas VII I sebesar 60 dan nilai terbesar yang diperoleh sebesar 90 dengan rata-rata perolehan nilai siswa pada siklus 1 ini sebesar 75,94. Hasil uji statistik deskriptif dari siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel berikut:

*Tabel 2. Tabel Descriptive Statistic siklus 1*

	N	Min	Max	Mean	Tuntas	Tidak Tuntas	Std. Deviation
Siklus 1	32	60	90	75.94	18	14	10.429

Sumber: Pengolahan Data (2025)

Dari hasil siklus 1 yang diperoleh, terlihat perolehan rata-rata kelas dalam lari jarak pendek tidak terlampaui meningkat. Dengan demikian, pada siklus 2 peneliti kembali memberi treatment menggunakan pendekatan TaRL dengan langkah pembelajaran yang lebih disesuaikan dengan kesulitan siswa. Setelah perlakuan diberikan, siswa kembali melakukan penilaian lari jarak pendek. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa seluruh siswa sejumlah 32 mendapatkan nilai tuntas dengan persentase 100%, Kemudian data yang diperoleh pada siklus 2 kemudian diujikan menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan IBM SPSS. Pada siklus 2 ini dari 32 siswa diperoleh nilai terendah 80, sedangkan nilai tertinggi adalah 100, dengan rata-rata nilai pada kelas eksperimen sebesar 88.75. Hasil uji statistik deskriptif dari siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel berikut:

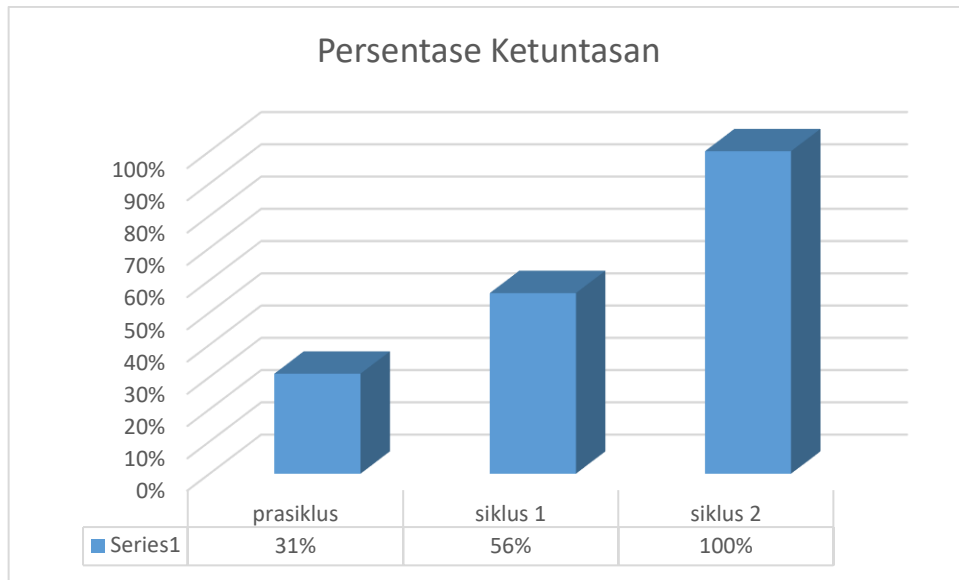
*Tabel 3. Tabel Descriptive Statistic siklus 2*

	N	Min	Max	Mean	Tuntas	Tidak Tuntas	Std. Deviation
Siklus 2	32	80	100	88.75	32	0	7.513

Sumber: Pengolahan Data (2025)

Dari data yang diperoleh dari siklus 1 menunjukkan terdapat peningkatan persentase ketuntasan yang signifikan dari nilai sebelumnya pada prasiklus yang menunjukkan persentase ketuntasan sebesar 31% meningkat pada siklus 1 menjadi 56%, dengan kata lain terdapat peningkatan sebesar 25% setelah dilakukan treatment pada siklus 1. Kemudian pada siklus 2 juga dilakukan perlakuan pendekatan TaRL dan mendapat hasil yang meningkat secara signifikan. Dimana pada siklus 2 seluruh siswa mendapat nilai tuntas dengan persentase 100%. Hal tersebut menandakan bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII I SMPN 2 Semarang. Persentase ketuntasan nilai lari jarak pendek siswa kelas VII I SMPN 2 Semarang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Persentase Ketuntasan



Sumber: Pengolahan Data (2025)

Kemudian untuk memperkuat ada peningkatan yang signifikan atau tidak pada tiap siklusnya peneliti menggunakan bantuan SPSS dengan Uji wilcoxon. Berdasarkan hasil uji wilcoxon, maka peningkatan yang diperoleh dari hasil pada siklus 1 dan siklus 2 meningkat. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil Uji Wilcoxon yang menyatakan Sig. (2-tailed)-nya menunjukkan angka 0,000 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata kelas pada siklus 1 dan siklus 2. Hasil uji wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>		
	siklus1 - Prasiklus	siklus2 - siklus1
Z	-3.611 <sup>b</sup>	-4.566 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: Pengolahan Data (2025)

## Pembahasan

Pada fase pra-siklus diperoleh data kemampuan lari jarak pendek siswa dengan rata-rata kelas mencapai 68,44 dengan persentase siswa yang tuntas sebesar 31%. Pengambilan data awal tersebut dilakukan sekaligus dengan mengobservasi kemampuan siswa dalam penguasaan lari jarak pendek, serta kesulitan yang dialami siswa dalam mempraktekannya.

Dalam fase selanjutnya yaitu siklus 1, siswa diberikan treatment pembelajaran menggunakan pendekatan TaRL. Siswa dikelompokkan menjadi 2 kelompok putra dan 2



kelompok putri, dimana tiap kelompok akan melakukan pembelajaran lari jarak pendek sesuai dengan level kemampuan masing-masing siswa. Setelah treatment diberikan, kembali diambil data kemampuan lari jarak pendek siswa dan mendapatkan rata-rata kelas sebesar 75.94 dengan persentase siswa yang tuntas sebesar 56%. Peningkatan rata-rata kelas yang diperoleh hanya berkisar 7,5 dibandingkan dengan rata-rata kelas pada pra-siklus dengan kenaikan persentase siswa yang tuntas dari prasiklus sebesar 25%. Hal tersebut diperkuat dengan hasil Uji Wilcoxon yang menyatakan Sig. (2-tailed)-nya menunjukkan angka 0,024 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata kelas pada prasiklus dan siklus 1.

Dengan hasil tersebut pembelajaran pada siklus 2 dirancang berfokus pada kesulitan dan hambatan siswa dalam lari jarak pendek. berdasarkan pengamatan selama siklus 1, banyak siswa yang masih memiliki nilai kurang bagus dalam Teknik start dan teknik memasuki garis finish, oleh karena itu, dengan hasil pengamatan tersebut, maka pada fase selanjutnya yaitu siklus 2 treatment pendekatan TaRL pada kali ini lebih berfokus untuk meningkatkan keterampilan start dan finish para siswa.

Setelah perlakuan diberikan, kembali dilakukan pengambilan data hasil lari jarak pendek siswa dan diperoleh rata-rata kelas sebesar 88,75 dengan persentase siswa yang tuntas sebesar 100% dan dari data tersebut dapat terlihat bahwa terdapat kenaikan persentase siswa yang tuntas dari siklus 1 sebesar 44%. Berdasarkan hasil uji tersebut, maka peningkatan yang diperoleh dari hasil pada siklus 1 dan siklus 2 meningkat. Hal tersebut diperkuat dengan hasil Uji Wilcoxon yang menyatakan Sig. (2-tailed)-nya menunjukkan angka 0,000 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata kelas pada siklus 1 dan siklus 2.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan TaRL dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa. Secara khusus, pendekatan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas VII I SMP Negeri 2 Semarang. Selain itu, terdapat peningkatan yang signifikan dalam hasil keterampilan lari jarak pendek siswa setelah diterapkannya tindakan pembelajaran tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pendekatan TaRL dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang tepat dalam upaya mengembangkan kemampuan motorik dasar siswa, khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani, Y. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Ahyar, A., Nurhidayah, N., & Saputra, A. (2022). Implementasi model pembelajaran TaRL dalam meningkatkan kemampuan literasi dasar membaca peserta didik di sekolah dasar kelas awal. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 5241–5246.
- Arikunto, S. (2017). Pengembangan instrumen penelitian dan penilaian program. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 53.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Binus*.
- Faradila, A., Priantari, I., & Qamariyah, F. (2023). Teaching at the right level sebagai wujud pemikiran Ki Hadjar Dewantara di era paradigma baru pendidikan. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(1), 10.

- Haris, I. N. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Idris, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–9.
- Maulana, F., & SA, A. O. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 2 Kota Sukabumi. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 5(1), 27–34.
- Prasetyo, I. (2014). Teknik Analisis Data Dalam Research and Development. *UNY: Fakultas Ilmu Pendidikan*, 6, 11.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911–7915.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.10-15>
- 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.
- Zahrudin, M., Ismail, S., & Zakiah, Q. Y. (2021). Policy analysis of implementation of minimum competency assessment as an effort to improve reading literacy of students in schools. *Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 12(1), 83–91.