

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai Gerakan Meroda Dengan Pendekatan TaRL Peserta Didik Kelas VIII H SMP Negeri 2 Semarang

Thoha Mushtofa Shubhi¹, Pandu Kresnapati², Juwahir³, Donny Anhar Fahmi⁴

¹Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

²Afiliasi Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

³SMP Negeri 2 Semarang, Semarang, 50246

⁴Afiliasi Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

Email: [⁴thohamusthofa@gmail.com](mailto:thohamusthofa@gmail.com)

Email: [²pandukresnapati@upgris.ac.id](mailto:pandukresnapati@upgris.ac.id)

Email: [³pakjwhpero@gmail.com](mailto:pakjwhpero@gmail.com)

Email: [⁴donnyanhar@gmail.com](mailto:donnyanhar@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya gerakan Meroda, melalui penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Semarang. Masalah yang ditemukan adalah rendahnya persentase ketuntasan belajar siswa pada materi Meroda, yaitu hanya 28% yang tuntas pada tahap pra-siklus. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dari siklus ke siklus. Pada siklus I, ketuntasan belajar meningkat menjadi 50%, dan pada siklus II mencapai 89%. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan gerakan Meroda dengan benar dan efektif. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemampuan serta meningkatkan partisipasi aktif dan kerja sama antar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: Senam Lantai, Meroda, TaRL, Hasil Belajar, dan Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of floor gymnastics, especially backward roll movements, through the application of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach to class VIII H students of SMP Negeri 2 Semarang. The problem found was the low percentage of student learning completion in the backward roll material, which was only 28% completed in the pre-cycle stage. The method used was Classroom Action Research (CAR) which was carried out in two cycles, each consisting of the planning, implementation, observation, and reflection stages. The results of the study showed an increase in learning outcomes from cycle to cycle. In cycle I, learning completion increased to 50%, and in cycle II it reached 89%. These findings prove that the TaRL approach can improve students' understanding in performing backward roll movements correctly and effectively. In addition, this approach also encourages students to learn according to their ability level and increases active participation and cooperation between students during the learning process.

Keywords: floor gymnastics, backward roll, TaRL, learning outcomes, physical education.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang.

Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidiklah yang memiliki peran penting sebagai fasilitator dan menjadikan pembelajaran berkualitas, oleh karena itu tercapainya pembelajaran. Pendidikan Jasmani bergantung pada kemampuan pendidik dalam memberikan pengajaran yang bermutu dan pembelajaran yang efektif (Cahyanti & Hariyanto, 2021). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan pola pikir secara kritis, membantu menstabilkan emosi, dan dapat menumbuhkan nilai positif yang terdapat di dalam kegiatan olahraga seperti kedisiplinan, kejujuran dan sportivitas (Sutopo & Sukoco, 2020).

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting yakni memberikan ruang bagi siswa untuk terjun langsung dalam pengalaman belajar secara sistematis melalui aktivitas jasmani (Mubaligin et al., 2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara sadar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan menekankan aktivitas gerak sehingga menjadikan siswa memiliki badan sehat dari segi bertindak, mental, maupun tingkah laku. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran sekolah yang mengemas atau menjadi wadah bagi anak-anak untuk mengenal berbagai macam gerak dan TRL.

Pendidikan jasmani mengacu kepada tiga aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki ciri tersendiri yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Pratiwi & Asri, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak tentu merupakan hal yang sangat penting sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius. Oleh sebab itu maka guru harus memiliki kemampuan yang sangat baik untuk membantu anak-anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan maksimal. Melalui Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan maka tumbuh kembang anak akan menjadi utuh dan seimbang antara afektif, kognitif, dan motorik.

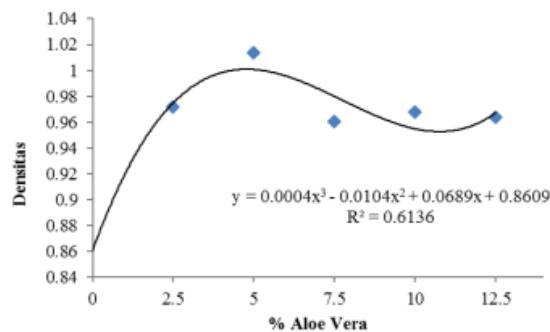
Senam lantai merupakan aktivitas kegiatan pendidikan jasmani dengan menggerakan anggota tubuh. Gerakan yang dilakukan pada senam lantai itu sendiri sangatlah beragam seperti meroda, guling belakang, Meroda, handstand maupun round off hingga gerakan salto. Menurut Parlina (2021) Gerakan-gerakannya terdiri dari banyak variasi seperti sikap menutupu dengan tangan atau kaki, melompat, mengguling ke depan dan ke belakang, berputar di udara, meloncat dan lain sebagainya.

Salah satu gerakan senam lantai yaitu Meroda. Senam lantai Meroda atau bisa disebut cartwheel adalah gerakan yang dimulai dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan di bawah diikuti dengan kedua kaki secara bergantian, mirip seperti handstand tetapi menyamping. Gerakan Meroda bisa dilakukan dari arah kanan maupun kiri. Menurut (Oksyalia, et al., 2018: 24) Meroda dikenal dengan istilah baling-baling. Meroda merupakan gerakan ke samping dengan bertumpu pada kedua tangan sedangkan kaki dibuka lebar. Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan untuk menghasilkan gerakan yang sempurna merupakan hal yang dibutuhkan untuk mengkoordinasikan tubuh dalam melakukan gerakan. Dalam melakukan gerakan senam lantai meroda, beberapa kesalahan sering terjadi, terutama pada teknik tangan dan kaki. Banyak orang meletakkan tangan tidak sejajar atau terlalu dekat, sehingga keseimbangan

terganggu. Selain itu, kaki sering tidak lurus atau tidak diangkat tinggi saat berguling ke samping, yang membuat gerakan terlihat kurang sempurna. Pandangan mata yang tidak fokus ke arah tangan tumpuan juga menjadi penyebab hilangnya keseimbangan. Kesalahan-kesalahan ini dapat mengurangi efektivitas dan keindahan gerakan meroda

Pendidikan jasmani adalah komponen-komponen penting dari kurikulum sekolah karena memberikan peserta didik kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam berbagai kegiatan belajar yang mencakup olahraga, kesehatan, dan aktivitas fisik. Siswa diharapkan dapat menguasai teknik Meroda dengan benar dan tepat sebagai bagian dari senam lantai yang diajarkan dalam perndidikan jasmani. Menurut pengamatan penulis yang telah dilakukan di SMP N 2 Semarang, siswa dikelas VIII H menunjukkan hasil belajar yang buruk pada materi Meroda. Selain itu, nilai-nilai siswa belum mencapai ketuntasan kriteria minimum (KKM). Pada tahun ajaran 2024/2025, ada 10 siswa yang mencapai KKM, atau presentase 28%, dan 26 siswa yang belum mencapainya, atau presentase 72%. Secara keseluruhan, ada 36 siswa dikelas tersebut.

Berdasarkan masalah di atas kurangnya penguasaan siswa terhadap materi senam lantai khususnya dalam melakukan Meroda, maka dengan hal ini peneliti mengangkat judul, "Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Meroda Menggunakan Metode Pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada Siswa Kelas VIII H SMP N 2 Semarang". Rumusan masalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa menggunakan penerapan *Teaching at the Right Level* (TaRL) untuk meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII H SMP Negeri 2 Semarang Pada Kemampuan Meroda. Tujuan penelitian dari penelitian ini adalah "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai Meroda Dengan Pendekatan TaRL Siswa Kelas VIII H SMP Negeri 2 Semarang".



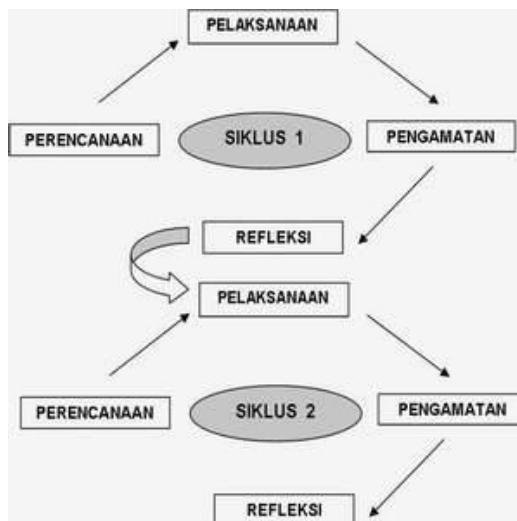
Gambar 1. Judul Gambar

2. METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan mengguankan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui". Pada dasar penelitian kuantitatif merupakan kebenaran yang diterima atau pernyataan yang dianggap benar dan relevan dengan bidang ilmu, kesimpulan sebagaimana adanya, tersurat, dan melandasi telaah ilmiah.

Penelitian adalah metode yang dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan data dari penelitian itu sendiri. Menurut (Arikunto, 2010) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas adalah pemeriksaan kegiatan pembelajaran yang berupa tindakan, sengaja dinyatakan dan berlangsung bersama-sama di dalam kelas. Terkait dengan masalah yang sedang diteliti, jenis

penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII H SMP N 2 Semarang dengan jumlah siswa 36 orang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 23 anak perempuan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SMP N 2 Semarang pada bulan April 2024 dari siklus 1 sampai dengan akhir yaitu siklus 2, dimana setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan, dan terdiri dari 4 tahapan yakni: perencanaan (planning), pelaksanaan (action), pengamatan (observasing), refleksi (reflecting), berikut adalah tahapan pada setiap siklusnya.



Gambar 1. Desain PTK Model Kemmis and Mc Taggart (Arikunto, 2021)

a. Perencanaan (Planing)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- 1) Pembuatan scenario pembelajaran senam lantai Meroda berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) / modul ajar.
- 2) Menyiapkan media pembelajaran berupa video tahapan senam lantai Meroda. Sehingga mengetahui Meroda secara rinci guna memperbaiki urutan Meroda.
- 3) Membagi siswa berdiskusi secara berkelompok untuk membahas dan mengevaluasi kesalahan dalam pelaksanaan senam lantai Meroda.
- 4) Membuat instrumen observasi kegiatan siswa dan instrumen observasi proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan (Action)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Guru mengecek kehadiran siswa.
- 2) Guru menghubungkan pembelajaran sekarang dengan pembelajaran yang terdahulu.
- 3) Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 4) Guru menjelaskan tahap-tahap pada video yang diberikan mengenai teknik Meroda.
- 5) Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- 6) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba melakukan Meroda.
- 7) Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok dan membagi siswa yang sudah mahir dengan rata sehingga bisa menjadi tutor untuk temannya.
- 8) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran senam lantai Meroda.
- 9) Guru melakukan tes untuk melihat pemahaman siswa.

c. Pengamatan (Observasing)

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga

senam lantai Meroda. Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborasi terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Hasil yang diperoleh selama periode observasi didiskusikan antara peneliti dan kolaborator, kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang mencerminkan kegiatan yang dilakukan. Untuk memperkuat hasil yang mencerminkan kegiatan yang telah dilakukan, digunakan data yang diperoleh dari data observasi. Kelemahan yang muncul selama Siklus I diatasi dengan kolaborator. Oleh karena itu, kelemahan tersebut akan diselesaikan pada Siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilakukan pada tahap ini akan menjadi acuan perencanaan siklus II. Pada penelitian ini menggunakan tes sebagai alat mengumpulkan data. Sedangkan menurut Nurhasan (2001) tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang akan diukur. Data yang kita peroleh merupakan atribut atau sifat-sifat dari individu atau objek yang kita ukur.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati sejauh mana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran dan instrumen tes. Sedangkan teknik pengambilan sampel penelitian ini mengguankan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang sedikit mempunyai sifat yang sama. Subjek dari penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Semarang berjumlah secara keseluruhan 36 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 20 siswa putri, yang memiliki kesamaan umurnya (14 sampai 15 tahun). Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi senam lantai Meroda. Teknik yang digunakan adalah observasi langsung. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan instrumen proses.

Berikut ini penulis sajikan mengenai pedoman penskoran yang digunakan sebagai berikut:

Tabel.1 Pedoman Penskoran Meroda

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki dalam posisi menyamping		
		b. Badan tegak dan rileks		
		c. Lengan lurus di atas kepala		
		d. Pandangan ke arah depan		
2	Pelaksanaan Gerak	a. Tangan menyentuh lantai bergantian		
		b. Kaki terbuka saat berguling di udara		
		c. Gerakan seimbang dan berkelanjutan		
3	Posisi dan Sikap Akhir	a. Mendarat dengan satu kaki dahulu		
		b. Badan tegak kembali setelah mendarat		
		c. Lengan terbuka menjaga keseimbangan		

Jumlah Skor Skor Akhir: Perolehan Skor $\div 10 \times 100\%$

Sedangkan indikator penilaian yang digunakan pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Indikator Penilaian

Indikator	Kategori		
	Baik	Sedang	Kurang
Sikap Awalan	Apabila memenuhi kriteria: 1. Kaki menyamping dan siap untuk mulai gerakan. 2. Badan tegak, rileks. 3. Lengan lurus di atas kepala. 4. Pandangan mata ke depan.	Apabila 2–3 aspek dilakukan benar.	Apabila 1 atau tidak ada yang dilakukan dengan benar.
Pelaksanaan Gerakan	Apabila memenuhi kriteria: 1. Tangan menyentuh lantai secara bergantian. 2. Kaki terbuka saat berada di atas (inversi). 3. Gerakan berkesinambungan dan tidak terputus	Apabila 2 aspek benar.	Apabila 1 atau tidak ada aspek dilakukan dengan benar.
Sikap Akhir	Apabila memenuhi kriteria: 1. Kaki mendarat dengan urutan satu per satu. 2. Badan kembali tegak dan seimbang. 3. Lengan terbuka menjaga keseimbangan	Apabila 2 aspek benar	Apabila 1 atau tidak ada aspek dilakukan dengan benar.
Pengolahan Nilai			
<ul style="list-style-type: none"> • Skor Maksimum: 10 • Nilai Keterampilan: $(\text{Jumlah Skor} \div 10) \times 100\%$ 			

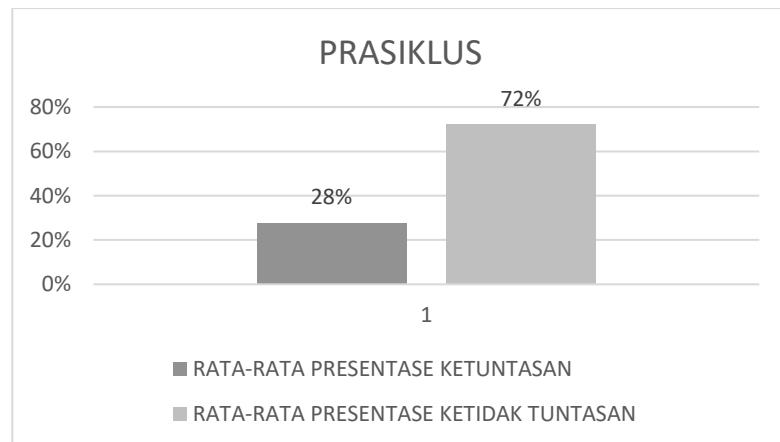
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus merupakan tahap pembelajaran sebelum diterapkannya metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada siswa terhadap materi senam lantai Meroda pada siswa kelas VIII H SMP N 2 Semarang. Hasil nilai keterampilan psikomotor peneliti dapatkan sebelum dilaksanakan tahapan siklus-siklus yang telah direncanakan. Nilai tersebut digunakan sebagai nilai awal untuk membandingkan dan sekaligus memperbaiki hasil pada tahap berikutnya, yang mana peneliti akan melakukan tindakan perbaikan pada siklus I dan siklus II, hingga dirasa cukup pada target kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan. Dari hasil observasi pada pra siklus, maka dapat dilihat bahwa hasil belajar Meroda masih kurang. Hal ini dapat

dilihat dari 36 siswa terdapat 10 siswa yang mencapai KKM. Selebihnya masih berada dibawah KKM yang telah ditentukan sebagai standar keberhasilan yakni 75. Dan kemudian di deskripsikan kedalam tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar senam Lantai Meroda Siswa Kelas VIII H SMP N 2 Semarang.

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	9	28%
Siswa Belum Tuntas	27	72%
Jumlah	36	
Rata-rata	66,94	



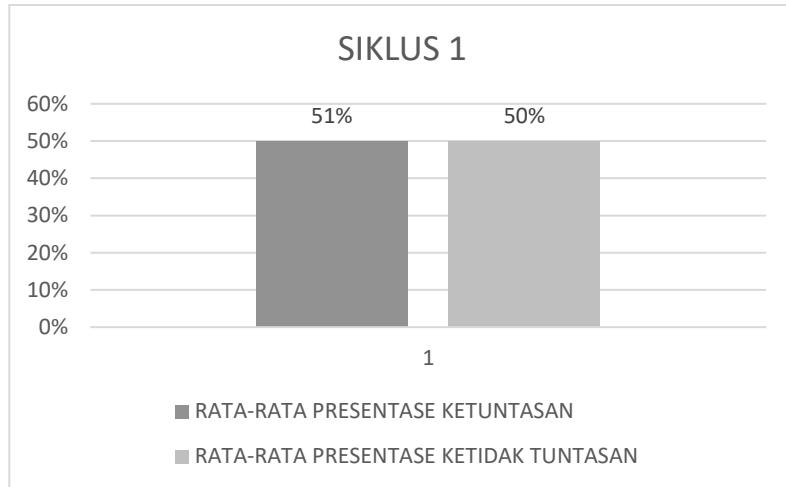
Gambar 2. Grafik Prasiklus

Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil belajar senam lantai Meroda belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan metode pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL).

Siklus 1, Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal, pada pra siklus nilai presentase ketuntasan 28%, dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 50%. Pencapaian ini sangat menggembirakan bagi peneliti namun pengingkatan nilai tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 36 siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 18 siswa dan 18 siswa belum mencapai nilai ketuntasan minimal pada siklus 1.

Tabel 4. Deskripsi Ketuntasan Siklus 1 Hasil Belajar senam Lantai Meroda Siswa Kelas VIII H SMP N 2 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	19	51%
Siswa Belum Tuntas	17	49%
Jumlah	36	
Rata-rata	72,2	



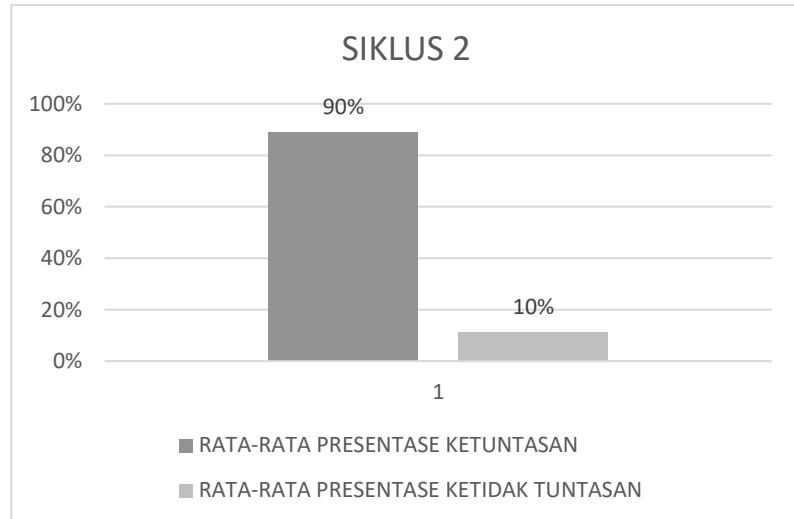
Gambar 3. Grafik siklus 1

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 1 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 50%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat kurang menguasai hal balikan pada Meroda senam lantai , sehingga banyak siswa yang sulit bergulung ke belakang atau oleng kesamping, sehingga Gerakan tidak sempurna. Dari tahapan siklus 1 dirasakan masih belum maksimal dalam pemberian metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) terhadap hasil belajar senam lantai Meroda pada kelas VIII H SMP N 2 Semarang, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tahapan siklus 2.

Siklus 2, dari semua kegiatan tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas VIII H SMP N 2 Semarang terhadap hasil belajar senam lantai Meroda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Ketuntasan Siklus 2 Hasil Belajar Senam lantai Meroda Siswa Kelas VIII H SMP N 2 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	33	90%
Siswa Belum Tuntas	3	10%
Jumlah	36	
Rata-rata	79,7	



Gambar 4. Grafik siklus 2

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 2 terhadap guru/peneliti dalam kegiastan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 90%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat takut dalam mencoba Meroda walaupun sudah dibantu temannya, sehingga Gerakan senam lantai kurang maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada hasil belajar senam lantai Meroda pada siswa kelas VIII H SMP N 2 Semarang, menunjukkan bahwa:

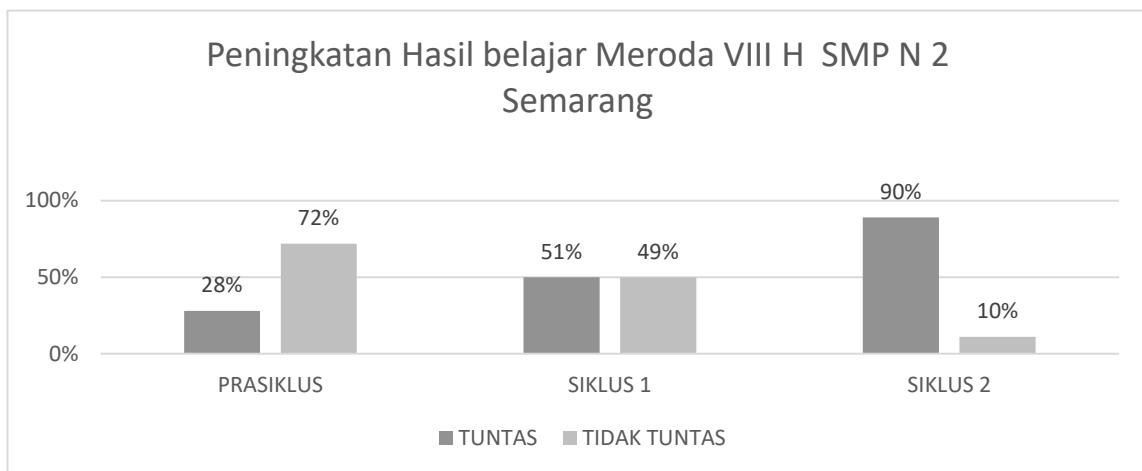
1. Siswa mampu untuk berkerjasama untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai Meroda secara Bersama-sama.
2. Hasil evaluasi pada hasil belajar senam lantai Meroda menunjukkan peningkatan dengan pencapaian 89% diatas kriteria ketuntasan klasikal kelas.
3. Proses pembelajaran guru pada kegiatan belajar mengajar juga terjadi peningkatan dengan menggunakan metode *Teaching at the Right Level* (TaRL). Guru dapat memantau secara seksama bagaimana siswa berinteraksi dengan sesama temannya untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari prasiklus, siklus 1, siklus 2 terdapat peningkatan pada hasil belajar senam lantai Meroda pada kelas VIII H SMP N 2 Semarang, sebagai berikut:

1. Pada kegiatan prasiklus, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 28%.
2. Pada kegiatan siklus 1, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 50%.
3. Pada kegiatan siklus 2, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 89%.

Tabel 4. Deskripsi Peningkatan Hasil belajar senam lantai Meroda Siswa Kelas VIII H SMP N 2 Semarang.

Tindakan	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
Pra Siklus	9	28%	27	72%
Siklus 1	19	51%	17	49%
Siklus 2	33	90%	3	10%



Gambar 5. Grafik peningkatan hasil belajar Meroda VIII H SMP N 2 Semarang

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam gerakan Meroda pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Semarang. Melalui tahapan pra siklus hingga siklus II, terjadi peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan, yaitu dari 28% pada pra siklus, menjadi 51% pada siklus I, dan mencapai 90% pada siklus II. Untuk rencana tindak lanjut bagi siswa yang tidak tuntas akan diberikan tugas tambahan seperti melakukan analisis kesalahan gerakan senam lantai meroda.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan TaRL mampu membantu siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing, sehingga meningkatkan penguasaan teknik Meroda secara lebih optimal. Pendekatan ini juga melibatkan keterlibatan aktif, kolaborasi, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan, yang berdampak positif terhadap keseluruhan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Sofan & Ahmadi, Khoiru Lif. 2010. Konstruksi Pengembangan Pembelajaran. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Aqib, Z. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Yramawidya.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian. Bandung: PT. Rineka Cipta.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Iskandar (2009). Penelitian Tindakan Kelas. Cipayung – Ciputat: Gaung Persada (GP).
- Luis, B., & Rosado, A. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Meroda dengan menggunakan Kertas dan TaRL “Ninja Warior” sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran. 11, 187–195.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. Ulumuddin: Jurnal Ilmu Keislaman, 9(1), 4960. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>.

- Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga. http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5_DASAR_PENDIDIKAN_JASMANI_GURU_SD-1.pdf.
- Sepdanius, Endang, et al. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In Nucl. Phys. (Vol. 13, Issue1).
- Soedarsono, FX. 2001. Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. JSH: Journal of ..., 1(2), 84–92. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/1233>
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>
- Yudhistira, Dadang. (2012). Menulis Penelitian Tindakan Kelas yang APIK. Jakarta: PT Grasindo.