

Penerapan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) Untuk Meningkatkan Hasil Keterampilan Belajar Lari Estafet Peserta Didik Kelas XI-6 SMAN 2 Semarang Tahun 2024/2025

**Burhan Hendrawan ¹, Theresia Cicik S.B², Aryan Eka Prastya Nugraha³, Utvi Hinda Z⁴,
Tutur Lukas W⁵**

¹Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang,

Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

²Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni, Universitas PGRI Semarang,

Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan,

Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan,

Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

⁵SMA Negeri 2 Semarang, Jl. Sendangguwo Baru I No.1, Gemah, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50191

E-mail: burhanhendrawan@gmail.com

E-mail: ciciksophia@upgris.ac.id

E-mail: aryaneka@upgris.ac.id

E-mail: utvihindazhannisa@upgris.ac.id

E-mail: tuturwaskitho69@guru.sma.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil keterampilan belajar lari estafet melalui penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang tahun ajaran 2024/2025. Berdasarkan pengamatan awal saat PPL II, diketahui bahwa pembelajaran belum menggunakan pendekatan yang menyesuaikan dengan kemampuan belajar peserta didik yang beragam, khususnya dalam materi atletik nomor lari estafet. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan dalam dua siklus, masing-masing melibatkan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. TaRL diterapkan melalui asesmen diagnostik, pengelompokan fleksibel, serta penyediaan materi dan tugas berdiferensiasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari kondisi awal dengan kategori mahir sebanyak 17% menjadi 47% pada siklus II. Penerapan TaRL terbukti meningkatkan keterampilan gerak lari estafet seperti teknik memegang dan menyerahkan tongkat serta koordinasi gerakan. Selain itu, pendekatan ini juga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa TaRL dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya untuk mengakomodasi perbedaan kemampuan dan mendorong tercapainya tujuan pembelajaran sesuai prinsip Kurikulum Merdeka.

Kata kunci: *Teaching at the Right Level* (TaRL), Lari Estafet, Keterampilan Belajar

ABSTRACT

This research aims to improve the learning outcomes of relay running skills through the application of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach for the XI-6 grade students of SMAN 2 Semarang in the 2024/2025 academic year. Based on initial observations during PPL II, it was found that the teaching did not yet use an approach that accommodates the diverse learning abilities of students, particularly in the athletics subject of relay running. This classroom action research (CAR) was conducted in two cycles, each involving planning, implementation, observation, and reflection. TaRL is implemented through diagnostic assessments, flexible grouping, and the provision of differentiated materials and tasks. The research results show a significant improvement from the initial condition with the proficient category increasing from 17% to 47% in the second cycle. The implementation of TaRL has proven to improve relay running skills such as baton holding and passing techniques as well as movement coordination. In addition, this approach also enhances students' motivation and active participation in learning. These findings indicate that TaRL can be an effective alternative approach in PJOK learning, particularly to accommodate differences in abilities and encourage the achievement of learning objectives in accordance with the principles of the Merdeka Curriculum.

Keywords: *Teaching at the Right Level* (TaRL), Relay Race, Learning Skill

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan aspek fisik, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter, kerjasama, dan sportivitas (Siedentop, 2016). Dalam konteks pembelajaran abad 21, pendekatan pembelajaran yang adaptif sangat penting untuk merespons keragaman kemampuan peserta didik (Darling-Hammond et al., 2020).

Kurikulum merdeka memiliki kekhasan dalam pembelajarannya salah satunya yaitu adanya pendekatan pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL) (Pilhandoki, 2023). Pendekatan pembelajaran ini tidak mengacu pada tingkatan kelas, namun dikelompokkan berdasarkan fase perkembangan atau tingkat kemampuan peserta didik. Pembelajaran dibuat disesuaikan dengan capaian, tingkat kemampuan, kebutuhan peserta didik, untuk mencapai capaian pembelajaran yang diharapkan.

Peserta didik merupakan individu yang unik, artinya tidak ada dua orang peserta didik yang sama persis, setiap peserta didik memiliki perbedaan itu terdapat pula pada karakteristik psikis, kepribadian dan sifat-sifatnya (Damiati, 2024). Hasil belajar menunjukkan kemampuan siswa yang sebenarnya yang telah mengalami proses pengalihan ilmu pengetahuan dari seseorang yang dapat dikatakan dewasa atau memiliki pengetahuan kurang. Jadi dengan adanya hasil belajar, orang dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menangkap, memahami, memiliki materi pelajaran tertentu. Atas dasar itu pendidik dapat menentukan strategi belajar mengajar yang lebih baik (Yogi, 2024).

Menurut Bambang Sujiono (2008) dalam (Apriani, 2017) bermain estafet atau beranting merupakan pengembangan gerakan lari yang banyak dilakukan dipendidikan prasekolah. Berlari merupakan kelanjutan gerak dari berjalan dan memiliki ciri khusus pada fase melayang di udara (tidak bertumpu) dari salah satu kaki. Menurut Hadfiq dan Nurfitri (2010:33) dalam (Alvionsya, 2022) lari sambung pada dasarnya adalah melakukan gerak lari secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lari sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu.

Berdasarkan hasil pengamatan saat PPL II dalam Program Pendidikan Profesi Guru di SMA Negeri 2 Semarang menunjukkan dalam pembelajarannya belum melaksanakan pembelajaran menggunakan pendekatan TaRL, salah satunya dalam pembelajaran atletik yaitu lari estafet. Berdasarkan konsepnya, TaRL dirasa sesuai untuk meningkatkan hasil keterampilan belajar peserta didik kelas XI yang memiliki perbedaan dalam kemampuannya seperti terdapat peserta didik yang mahir atau mampu melakukan gerakan lari estafet dengan baik dan terdapat peserta didik yang kurang mampu melakukan gerakan lari estafet dengan baik dikarenakan faktor lainnya seperti adanya koordinasi yang kurang tepat saat melakukan gerakan, kekuatan tubuh yang masih kurang, dan lain sebagainya.

Pendekatan TaRL sangat relevan diterapkan pada sistem pendidikan di Indonesia yang sedang menjalankan Kurikulum Merdeka, karena mampu mengatasi learning gap dan meningkatkan hasil belajar secara signifikan (Rohman, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Banerjee et al., 2021) di negara berkembang menunjukkan bahwa penerapan TaRL secara sistematis dapat meningkatkan literasi dan numerasi anak-anak sekolah dasar secara drastis.

Lebih lanjut, pendekatan diferensiasi seperti TaRL sejalan dengan konsep *Universal Design for Learning* (UDL), yang mendorong penciptaan sistem pembelajaran yang fleksibel dan inklusif (Meyer et al., 2016) UDL menggaris bawahi bahwa strategi pembelajaran harus dirancang agar semua siswa, termasuk yang memiliki kebutuhan khusus atau kemampuan di bawah rata-rata, tetap dapat mencapai hasil belajar optimal. Pendekatan berbasis asesmen diagnostik seperti TaRL juga diperkuat oleh hasil studi (Black & Wiliam, 2018) yang menyatakan bahwa asesmen formatif yang dilakukan secara berkala dapat meningkatkan kualitas pembelajaran karena guru dapat menyesuaikan strategi pengajarannya dengan kebutuhan siswa secara lebih tepat.

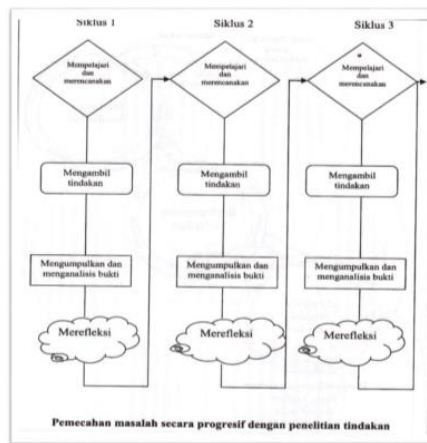
Alasan utama dari penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa proses pembelajaran PJOK, khususnya materi lari estafet, belum sepenuhnya mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik. Hasil observasi awal yang dilakukan saat PPL II di kelas XI-6 SMAN 2 Semarang menunjukkan bahwa dari 36 peserta didik, hanya 6 orang (17%) yang tergolong dalam kategori mahir, 9 orang (25%) dalam kategori berkembang, dan sisanya 21 orang (58%) masih belum mampu menunjukkan keterampilan dasar lari estafet secara optimal. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai hasil belajar yang sesuai dengan kompetensi dasar yang ditetapkan. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, yang disebabkan oleh metode pengajaran yang masih bersifat konvensional, kurang variatif, dan tidak mempertimbangkan tingkat kemampuan aktual peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif dan berdiferensiasi seperti *Teaching at the Right Level* (TaRL) untuk menjawab tantangan tersebut. Pendekatan TaRL tidak hanya memungkinkan guru untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan kemampuan aktualnya, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan sesuai dengan kebutuhan belajar masing-masing siswa. Urgensi inilah yang mendorong peneliti untuk menerapkan pendekatan TaRL sebagai solusi strategis dalam meningkatkan hasil keterampilan belajar lari estafet secara signifikan.

Pemilihan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam penelitian ini didasarkan pada keunggulannya dalam mengatasi kesenjangan kemampuan belajar peserta didik di kelas yang heterogen. Pendekatan TaRL memberikan kemampuan beradaptasi dalam mengajar sesuai dengan batas kemampuan peserta didik (Indartiningsih et al., 2023). Selain itu, pendekatan TaRL telah terbukti secara internasional mampu meningkatkan hasil belajar dalam berbagai konteks, baik akademik maupun keterampilan praktis, karena berfokus pada penguatan kemampuan dasar sebelum melangkah ke tahap yang lebih kompleks (Banerji & Chavan, 2016). Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas dan belum banyak peneliti atau guru yang mengkaji tentang pendekatan TaRL dalam pembelajaran atletik yaitu lari estafet, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “PENERAPAN PENDEKATAN *TEACHING AT THE RIGHT LEVEL* (TaRL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL KETERAMPILAN BELAJAR LARI ESTAFET PESERTA DIDIK KELAS XI-6 SMAN 2 SEMARANG TAHUN 2024/2025”.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025. Penelitian ini akan dilakukan dalam 2 siklus. Setiap siklusnya dilakukan dalam 1 kali pertemuan dengan tujuan agar siswa dan guru dapat beradaptasi dengan model pembelajaran yang digunakan. Rencana penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Pengumpulan data dalam penelitian ini dapat diketahui melalui instrumen yang digunakan untuk meneliti. Instrumen penelitian dapat digunakan untuk mengetahui pengumpulan data dalam penelitian ini. Menurut (Purwanto, 2018) instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, rubrik penilaian digunakan untuk mengumpulkan data keterampilan belajar atletik nomor lari estafet kepada peserta didik.

Data dianalisis dengan analisis data kuantitatif. Data mentah akan dianalisis sehingga akan menghasilkan data yang matang. Data yang telah dianalisis akan dicocokkan dengan indikator keberhasilan hasil belajar peserta didik. Data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Data kuantitatif diperoleh dari nilai hasil belajar peserta didik. Analisis nilai dilakukan dengan cara mencari nilai rata-rata, persentase dan keberhasilan belajar peserta didik.



Gambar 1 Model Penelitian Tindakan Menurut Riel dalam Mertler, 2011: 299 dalam (Sinaga Dameria, 2024)

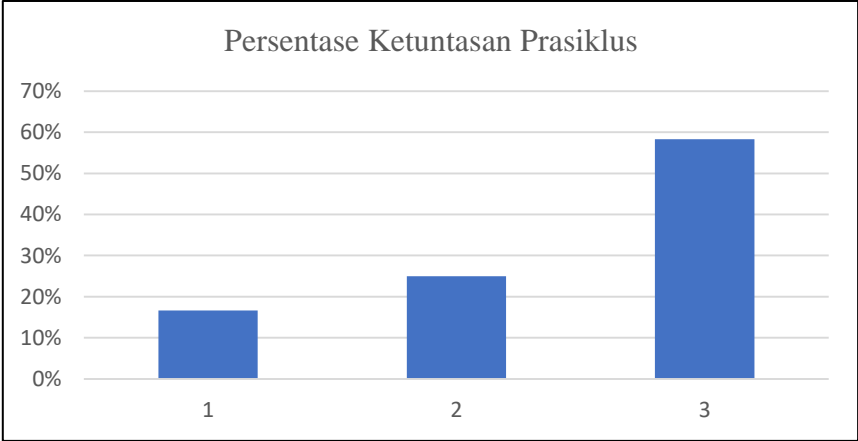
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Prasiklus

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan pengamatan untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di kelas atau lapangan. Pada tahap pratindakan ini peneliti mencari informasi tentang permasalahan yang dihadapi pada saat melaksanakan kegiatan pembelajaran. Hasil kegiatan pengamatan awal tersebut dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 yang mengikuti materi pelajaran PJOK berjumlah 36 peserta didik terdiri atas 9 laki-laki dan 27 perempuan. Dalam proses pembelajaran khususnya pembelajaran atletik lari estafet masih banyak ditemui peserta didik kurang antusias mengikuti pembelajaran sehingga mengakibatkan hasil belajar peserta didik belum tuntas atau belum mencapai tujuan pembelajaran. Hasil belajar di petakan menjadi kategori mahir 6 peserta didik atau (17%), berkembang 9 peserta didik (25%) dan belum mampu 21 peserta didik (58%). Dilihat dari presentase data diatas dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran dan hasil belajar belum maksimal.
- 2) Dari hasil pengamatan yang dilakukan, diperoleh bahwa peserta didik merasa jenuh dan cenderung asal-asalan untuk melakukan rangkaian gerakan lari estafet. Saat mengikuti pembelajaran materi atletik, peserta didik merasa bosan dengan pembelajaran yang dilakukan sehingga hasil pembelajaran kurang optimal.
- 3) Penjelasan yang diberikan guru secara konvensional terpusat pada guru saja menyebabkan peserta didik kurang memahami gerakan-gerakan atletik lari estafet dari penjelasan guru.
- 4) Sangat sering peserta didik mengabaikan atau tidak mencermati contoh peragaan yang dilakukan guru, karena merasa bosan dengan pembelajaran yang diikuti dan kurangnya inovasi pembelajaran yang diberikan guru.
- 5) Guru mengalami kesulitan menemukan pendekatan pembelajaran yang cocok untuk peserta didik. Model pembelajaran yang monoton mengakibatkan motivasi belajar peserta didik kurang bersemangat, sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan lari estafet.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru sebagai kolabolator melakukan pengambilan data awal, hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi atletik nomor lari estafet. Adapun kondisi hasil belajar materi atletik nomor lari estafet peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 sebelum diberikan tindakan melalui Penerapan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) untuk meningkatkan hasil keterampilan belajar lari estafet peserta didik XI-6 SMAN 2 Semarang tahun 2024/2025 disajikan dalam bentuk tabel ketuntasan sebagai berikut:



Gambar 1 Persentase Ketuntasan Prasiklus

Gambar di atas menunjukkan distribusi persentase ketuntasan belajar peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang pada tahap prasiklus, sebelum dilakukan tindakan menggunakan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Dalam grafik batang ini, terdapat tiga kategori yaitu, kategori 1 (mahir) sekitar 17% peserta didik telah menunjukkan penguasaan keterampilan lari estafet dengan baik. Kategori 2 (berkembang) sekitar 25% peserta didik masih dalam tahap perkembangan dan memerlukan bimbingan lanjutan. Kategori 3 (belum mampu) sebanyak 58% peserta didik belum mampu menguasai keterampilan dasar lari estafet secara optimal.

Grafik ini menegaskan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori belum tuntas, yang menunjukkan adanya ketimpangan kemampuan belajar di dalam kelas. Hal ini menjadi dasar penting mengapa pendekatan diferensiatif seperti TaRL dibutuhkan, yaitu untuk mengakomodasi keberagaman kemampuan peserta didik melalui pengelompokan fleksibel dan pengajaran yang sesuai dengan levelnya.

Tabel 1 Persentase Ketuntasan Prasiklus

No	Kategori	Peserta didik	Presentase
1	Mahir	6	17%
2	Berkembang	9	25%
3	Belum Mampu	21	58%
Jumlah		36	100%

Berdasarkan deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing kategori menunjukan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang optimal, maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar atletik nomor lari estafet

dengan melalui Penerapan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL). Pelaksanaan tindakan siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

b. Siklus I

Penerapan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) terhadap mata pelajaran penjasorkes materi atletik nomor lari estafet.

1) Perencanaan Tindakan Siklus I

Kegiatan perencanaan tindakan siklus I, peneliti dan guru pjok yang bersangkutan mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini. Seluruh rencana tindakan siklus I termuat dalam Modul Ajar (MA) siklus I yang akan berlangsung 1 kali pertemuan. Melalui perencanaan MA siklus I tersebut peneliti dan guru melaksanakan tindakan sebagai berikut :

- a) Peneliti dan guru melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b) Peneliti dan guru membuat Modul Ajar (MA) siklus I mengacu pada tindakan, yaitu menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran atletik nomor lari estafet.
- c) Peneliti menyusun instrument yang digunakan dalam MA siklus I yaitu, lembar kerja peserta didik (LKPD) dan lembar observasi penilaian praktik yang digunakan untuk mengamati dan menilai selama proses pembelajaran.
- d) Peneliti menentukan tempat penelitian dan menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran.
- e) Peneliti menetapkan alokasi waktu siklus I untuk 1 kali pertemuan yaitu 3 x 45 menit.

2) Pelaksanaan Tindakan Siklus I

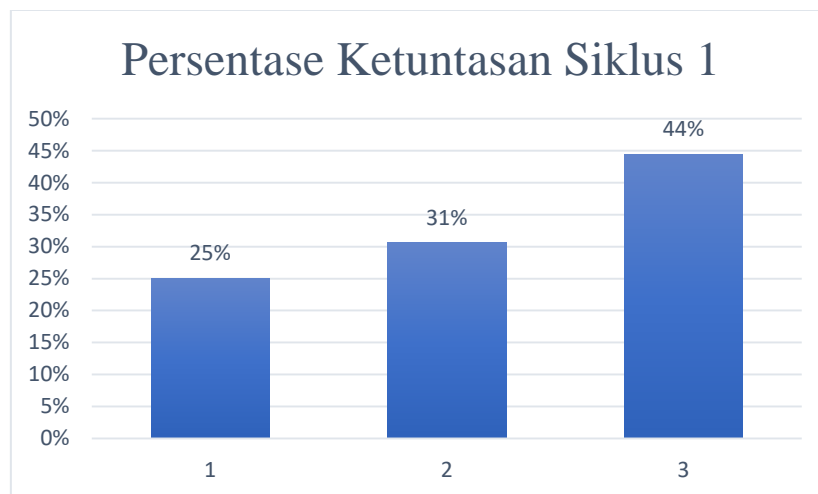
Pelaksanaan tindakan siklus I ini dilakukan oleh peneliti dan guru penjas yang bersangkutan dengan menerapkan skenario pembelajaran yang dilaksanakan 1 kali pertemuan yakni pada hari Senin, 14 April 2025 di halaman sekolah SMAN 2 Semarang. Pertemuan dilaksanakan selama 3 x 45 menit. Sesuai dengan MA pada siklus I.

Menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran lari estafet. Pelaksanaan tindakan siklus I, pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin, 14 April 2025. Diurutkan sebagai berikut :

- a) Menyiapkan alat dan media pembelajaran (LKPD, peluit, cone, dll).
- b) Membuka pelajaran dengan salam, doa, dan absensi.
- c) Menyampaikan apresiasi, motivasi, dan tujuan pembelajaran.
- d) Mengelompokkan siswa berdasarkan kemampuan (mahir, berkembang, belum mampu).
- e) Melakukan pemanasan dipimpin siswa (regu piket), serta membariskan siswa untuk disiplin.
- f) Melakukan permainan estafet bola untuk membangun semangat.
- g) Menjelaskan materi teknik start lari estafet sesuai kelompok kemampuan.
- h) Memberi bimbingan kelompok: mahir membantu berkembang, guru membimbing yang belum mampu.
- i) Membagikan LKPD dan mendampingi diskusi serta latihan teknik.
- j) Mengamati dan menilai latihan teknik start secara individu.

- k) Siswa mempresentasikan hasil diskusi dan mempraktikkan gerakan.
 - l) Memberi umpan balik dan kesempatan tanya jawab.
 - m) Siswa mengulangi praktik secara mandiri.
 - n) Guru dan peneliti menilai, memberi komentar, dan evaluasi pembelajaran.
 - o) Menutup dengan pendinginan, apresiasi, arahan belajar mandiri, dan doa penutup.
- 3) Pengamatan tindakan pada siklus I, dilakukan selama tindakan pada siklus I berlangsung. Dalam melakukan pengamatan pada siklus I peneliti berkolaborasi dengan kolaborator dan guru penjas kelas XI-6 SMAN 2 Semarang sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan siklus I, yaitu :
- a) Sebelum tindakan siklus I dilaksanakan, peneliti melaksanakan pengamatan /prasiklus sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil data pada siklus I.
 - b) Peneliti mengamati proses pembelajaran atletik nomor lari estafet dengan menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) pada peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 pada Senin, 14 April 2025 selama 3 x 45 menit), peneliti menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) pada materi lari estafet melalui tugas yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
 - c) Peneliti bersama guru selama proses pembelajaran berlangsung melakukan penilaian melalui lembar pengamatan peserta didik, bertujuan mengetahui hasil belajar afektif, kognitif, dan psikomotorik dalam penerapan siklus I.
 - d) Peneliti melakukan penelitian melalui lembar pengamatan peserta didik, bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik dalam menerima pembelajaran lari estafet dengan menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL).

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborator bahwa hasil belajar peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi lari estafet setelah menerapkan pembelajaran dengan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) mengalami peningkatan pada siklus I. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penilaian dibawah ini:



Gambar 2 Pesentase Ketuntasan Siklus 1

Tabel 2 Persentase Ketuntasan Siklus 1

No	Kategori	Peserta didik	Presentase
1	Mahir	9	25%
2	Berkembang	11	31%
3	Belum Mampu	16	44%
Jumlah		36	100%

- 4) Refleksi tindakan pada siklus I, berdasarkan deskripsi data siklus I yang telah diperoleh data hasil belajar peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang pada siklus I setelah diterapkannya pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL), terdapat beberapa refleksi penting yang dapat dijadikan dasar untuk melaksanakan penelitian atau tindakan lanjutan. Adapun refleksi tersebut adalah data menunjukkan bahwa 44% peserta didik masih berada pada kategori belum mampu. Artinya, hampir separuh dari jumlah peserta didik belum mencapai standar keterampilan yang diharapkan, sehingga pendekatan pembelajaran masih perlu disempurnakan. Pelaksanaan tindakan siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

c. Siklus II

Penerapan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) terhadap mata pelajaran penjasorkes materi atletik nomor lari estafet.

- 1) Perencanaan Tindakan Siklus II, materi pada pertemuan kedua pada hari Senin, tanggal 21 April 2025 adalah praktik transisi beserta tes keterampilan (psikomotorik) melakukan gerakan utuh lari estafet. Pada siklus II ini direncanakan melalui pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dengan menekankan pada latihan teknik transisi tongkat, kerjasama tim, dan evaluasi formatif yang lebih terstruktur.
- 2) Pelaksanaan Tindakan Siklus II, urutan pelaksanaan sebagai berikut :
 - a) Menyiapkan alat pembelajaran (LKPD, cone, peluit, dll).
 - b) Membuka pembelajaran: salam, doa, presensi, dan motivasi.
 - c) Menyampaikan tujuan dan mekanisme pembelajaran.
 - d) Membagi peserta didik sesuai kemampuan (mahir, berkembang, belum mampu).
 - e) Melakukan pemanasan dan game estafet bola untuk meningkatkan semangat.
 - f) Menjelaskan materi teknik transisi tongkat estafet per kelompok.
 - g) Memberikan LKPD dan bimbingan latihan sesuai level kemampuan.
 - h) Mengarahkan kelompok mahir membantu kelompok lain.
 - i) Mendampingi latihan dan memberi arahan teknik yang benar.
 - j) Presentasi hasil diskusi dan praktik gerakan lari estafet.
 - k) Memberi umpan balik, tanya jawab, dan penilaian.
 - l) Pendinginan dan evaluasi pembelajaran.
 - m) Memberi motivasi tindak lanjut belajar mandiri.

n) Menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

3) Pengamatan tindakan pada siklus II

Pengamatan dilakukan selama tindakan pada siklus II berlangsung. Dalam melakukan pengamatan pada siklus II peneliti berkolaborasi dengan kolaborator dan guru penjas kelas XI-6 SMAN 2 Semarang sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan siklus II, yaitu :

- a) Sebelum tindakan siklus II dilaksanakan, peneliti melaksanakan pengamatan pada siklus I sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil data pada siklus II.
- b) Peneliti mengamati proses pembelajaran atletik nomor lari estafet dengan menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) pada peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 pada Senin, 21 April 2025 selama 3 x 45 menit), peneliti menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) pada materi lari estafet melalui tugas yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.
- c) Peneliti bersama guru selama proses pembelajaran berlangsung melakukan penilaian melalui lembar pengamatan peserta didik, bertujuan mengetahui hasil belajar afektif, kognitif, dan psikomotorik dalam penerapan siklus II.
- d) Peneliti melakukan penelitian melalui lembar pengamatan peserta didik, bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik dalam menerima pembelajaran lari estafet dengan menerapkan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL).

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborator bahwa hasil belajar peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi lari estafet setelah menerapkan pembelajaran dengan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) mengalami peningkatan pada siklus II. Pada pertemuan kedua (Senin, 21 April 2025 selama 3 x 45 menit), peserta didik melaksanakan tes keterampilan (psikomotorik) lari estafet dan diamati oleh peneliti dan guru melakukan penilaian. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penilaian dibawah ini:



Gambar 3 Persentase Ketuntasan Siklus 2

Tabel 3 Persentase Ketuntasan Siklus 2

No	Kategori	Peserta didik	Presentase
1	Mahir	17	47%
2	Berkembang	10	28%
3	Belum Mampu	9	25%
Jumlah		36	100%

- 4) Refleksi tindakan pada siklus II, berdasarkan deskripsi data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing-masing kategori menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang sudah optimal. Jumlah peserta didik yang berada pada kategori mahir meningkat dari 25% (siklus I) menjadi 47% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan TaRL terbukti efektif dalam mendorong penguasaan keterampilan lari estafet, terutama pada aspek teknis seperti start, pemberian tongkat, dan koordinasi lari tim.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menitikberatkan pada peningkatan hasil belajar PJOK melalui model pembelajaran konvensional, permainan, atau pendekatan berbasis aktivitas fisik umum, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menerapkan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) secara spesifik pada materi lari estafet. Misalnya, (Alvionsya & Apriansyah, 2022) meneliti efektivitas metode permainan lari sambung dalam pembelajaran PJOK tingkat SD tanpa mengelompokkan peserta didik berdasarkan tingkat kemampuannya, sehingga intervensi yang diberikan bersifat homogen. Sementara itu, penelitian (Indartiningsih et al., 2023) membahas perspektif dalam implementasi TaRL, namun belum mengaplikasikannya secara langsung pada konteks pembelajaran atletik di tingkat SMA. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kekosongan dengan menjadi salah satu kajian awal yang mempraktikkan TaRL secara konkret dan sistematis dalam pembelajaran lari estafet di tingkat SMA, dengan memperhatikan perbedaan kemampuan siswa secara individual melalui asesmen diagnostik dan pengelompokan fleksibel. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan psikomotorik sekaligus motivasi siswa, sebagaimana tercermin dalam peningkatan kategori mahir dari 17% pada prasiklus menjadi 47% pada siklus II.

Dampak konkrit dari penelitian yang berjudul “Penerapan Pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) untuk Meningkatkan Hasil Keterampilan Belajar Lari Estafet Peserta Didik Kelas XI-6 SMAN 2 Semarang Tahun 2024/2025” bagi subjek/objek penelitian (yakni peserta didik kelas XI-6 SMAN 2 Semarang) dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Peningkatan Kemampuan Keterampilan Gerak

Peserta didik mengalami peningkatan keterampilan dalam teknik lari estafet, seperti memegang dan menyerahkan tongkat, serta koordinasi gerakan. Hal ini terbukti dari peningkatan kategori "mahir" dari 17% pada tahap prasiklus menjadi 47% pada siklus II.

b) Peningkatan Partisipasi dan Motivasi Belajar

Dengan penerapan pendekatan TaRL yang mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kemampuan, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Mereka merasa lebih dihargai karena pembelajaran disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

c) Pengalaman Belajar yang Lebih Bermakna

Pendekatan diferensiasi yang diusung TaRL memungkinkan siswa dengan kemampuan rendah sekalipun untuk berkembang karena mereka belajar dalam kelompok yang sesuai dengan fase belajarnya. Ini membuat proses belajar menjadi lebih inklusif dan tidak membuat peserta didik merasa tertinggal.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar peserta didik dalam materi lari estafet, yang terlihat dari data prasiklus. Dari 36 peserta didik, hanya 17% yang masuk kategori mahir, 25% berkembang, dan 58% masih dalam kategori belum mampu. Hal ini menunjukkan perlunya perubahan strategi pembelajaran yang dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan siswa, sehingga dipilihlah pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) sebagai solusi inovatif. Pelaksanaan siklus I menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar. Pada siklus ini, kategori mahir meningkat menjadi 25%, berkembang menjadi 31%, sementara belum mampu menurun menjadi 44%. Meskipun terjadi kemajuan, hasil ini masih menunjukkan bahwa hampir separuh siswa belum mencapai keterampilan yang diharapkan. Oleh karena itu, dibutuhkan perbaikan dan penguatan dalam implementasi pendekatan TaRL di siklus berikutnya.

Pada siklus II, pendekatan TaRL diterapkan secara lebih mendalam dengan penekanan pada latihan transisi tongkat, kerja sama tim, serta evaluasi formatif yang lebih sistematis. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana kategori mahir naik menjadi 47%, berkembang 28%, dan belum mampu turun menjadi hanya 25%. Hal ini menunjukkan keberhasilan pendekatan TaRL dalam mengakomodasi kebutuhan belajar siswa secara lebih personal. Penerapan TaRL terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lari estafet, seperti teknik memegang tongkat, koordinasi pergantian tongkat, hingga kerja sama dalam tim. Selain peningkatan teknis, pendekatan ini juga meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi belajar siswa karena mereka dikelompokkan dan dilatih sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing.

Keberhasilan yang dicapai pada siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi yang berpusat pada kemampuan aktual siswa memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil belajar. Peserta didik dengan kemampuan awal rendah pun menunjukkan perkembangan positif ketika mereka dilibatkan dalam proses belajar yang sesuai dengan fase belajarnya.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada cabang olahraga lainnya dalam kurikulum PJOK, seperti lompat jauh, lempar lembing, atau permainan bola besar seperti sepak bola dan bola voli. Hal ini penting untuk mengetahui konsistensi efektivitas pendekatan TaRL dalam meningkatkan keterampilan motorik peserta didik lintas materi. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan integrasi pendekatan TaRL dengan model pembelajaran kooperatif atau berbasis proyek untuk melihat dampak sinergis terhadap aspek kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Sebagaimana disampaikan oleh (Damiati, 2024), pendekatan yang adaptif dan inklusif seperti TaRL sebaiknya dikembangkan secara lebih luas dan lintas konteks untuk mewujudkan pembelajaran yang benar-benar berpusat pada peserta didik dalam semangat Kurikulum Merdeka. Oleh karena itu, pengembangan dan replikasi pendekatan ini dalam variasi materi dan jenjang pendidikan menjadi penting untuk memperkaya praktik pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan belajar siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik nomor lari estafet. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan hasil keterampilan secara kuantitatif, tetapi juga mendukung semangat Kurikulum Merdeka dalam menghargai keberagaman kemampuan peserta didik serta menciptakan proses pembelajaran yang adaptif dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionsya, F. M., & Apriansyah, D. (2022). Penerapan Metode Permainan Lari Sambung Untuk Peningkatan Hasil Belajar Penjas Pada Siswa Kelas Iv Sdn 84 Kota Bengkulu. In *Educative Sportive-Edusport* (Vol. 2022, Issue 1).
- Apriani, E. (2017). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*.
- Banerjee, A., Banerji, R., Duflo, E., Glennerster, R., & Khemani, S. (2021). Improving Learning Outcomes In India: Evidence From A Large-Scale Randomized Evaluation Of A Pedagogical Intervention. *American Economic Journal*, 13(2), 95–124.
- Banerji, R., & Chavan, M. (2016). Improving Literacy And Math Instruction At Scale In India's Primary Schools: The Case Of Pratham's Read India Program. *Journal Of Educational Change*, 17(4), 453–475. <https://doi.org/10.1007/S10833-016-9285-5>
- Black, P., & Wiliam, D. (2018). *Lassroom Assessment And Pedagogy. Assessment In Education: Principles, Policy & Practice*,. 25(6), 551–575.
- Damiati, M., Junaedi, N., & Asbari, M. (2024). Prinsip Pembelajaran Dalam Kurikulum Merdeka. *Journal Of Information Systems And Management*, 03(02). <https://jisma.org>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). *Implications For Educational Practice Of The Science Of Learning And Development. Applied Developmental Science* (Vol. 24).
- Indartiningsih, D., Mariana, N., & Subrata, H. (2023). Perspektif Global Dalam Implementasi Teaching At The Right Level(Tarl) Pada Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(4), 1984–1994. <https://doi.org/10.31949/Jee.V6i4.7547>
- Meyer, A., Rose, D. H., & Gordon, D. (2016). *Universal Design For Learning: Theory And Practice. Cast Professional Publishing*.
- Pilhandoki Mei Dana, Wachidi, & Mustofa Triono Ali. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Mata Pelajaran Pai Dan Budi Pekerti. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah* (1st Ed.). Staial Press.
- Rohman, A. (2022). *Implementasi Pembelajaran Diferensiasi Di Era Kurikulum Merdeka. Jurnal Inovasi Pendidikan*. 14(1), 45–53.
- Siedentop, D. (2016). *Introduction To Physical Education, Fitness, And Sport. Mcgraw-Hill Education*.

Sinaga Dameria. (2024). *Buku Ajar Penelitian tindakan Kelas*. Uki Press.

Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Alfihris : Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61–68.
<https://doi.org/10.59246/Alfihris.V2i3.843>