

## **Peningkatan Hasil Pembelajaran Sepak Bola Menggunakan Pendekatan Teaching At The Right Level (TARL)**

**Muhammad Khusnul Anwar<sup>1</sup>, Dias Andrias<sup>2</sup>, Dani Slamet<sup>3</sup>, Sutarno<sup>4</sup>**

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

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

<sup>3</sup>Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

<sup>4</sup>SMK N 3 Semarang, Semarang, 50242

[khusnul391@gmail.com](mailto:khusnul391@gmail.com) <sup>1</sup>

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

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

[sutarnotaman@gmail.com](mailto:sutarnotaman@gmail.com) <sup>4</sup>

### **ABSTRAK**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sosial, dan karakter siswa. Di SMK Negeri 3 Semarang, permasalahan serupa juga ditemukan dalam pembelajaran sepak bola dimana siswa memiliki kemampuan yang kurang merata. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan pendekatan TaRL terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran sepak bola di SMK Negeri 3 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research. Partisipasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa kelas X DPIB II yang akan dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari empat tahapan di atas, dengan harapan bahwa hasil belajar siswa akan meningkat secara bertahap setelah tindakan diterapkan. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sepakbola setelah dilakukan pembelajaran dengan metode TaRL. Sebelum siswa mendapatkan pembelajaran dengan metode TaRL tingkat keberhasilan siswa dalam pembelajaran sepak bola sebesar (33,3%), Siswa yang belum tuntas: 20 siswa (66,7%), Kemudian setelah dilakukan Tindakan pada siklus I hasil pembelajaran sepak bola sebesar (60%) atau 18 siswa dan siswa yang belum tuntas: 12 siswa (40%). Dilanjutkan ke siklus II hasil pembelajaran meningkat signifikan menjadi (86,7%) siswa tuntas 26 siswa dan belum tuntas (13,3%) 4 siswa. Kesimpulan akhir: Pendekatan TaRL berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan performa baik dari segi teknik dasar sepak bola maupun dari aspek kerja sama tim dan motivasi belajar siswa.

**Kata kunci:** Hasil belajar; Sepakbola; TaRL

### **ABSTRACT**

*Physical education is an integral part of education that functions to develop aspects of physical fitness, motor skills, social attitudes, and character of students. In SMK Negeri 3 Semarang, similar problems were also found in soccer learning where students have uneven abilities. The purpose of the study was to determine the effect of implementing the TaRL approach on improving student learning outcomes in soccer learning at SMK Negeri 3 Semarang. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method. Participation in this study consisted of 30 students of class X DPIB II which will be carried out in two cycles, each consisting of the four stages above, with the hope that student learning outcomes will increase gradually after the action is implemented. This study shows an increase in soccer learning outcomes after learning with the TaRL method. Before students received learning with the TaRL method, the level of student success in soccer learning was (33.3%), Students who had not completed: 20 students (66.7%), Then after the Action was carried out in cycle I, the results of soccer learning were (60%) or 18 students and students who had not completed: 12 students (40%). Continued to cycle II, the learning outcomes increased significantly to (86.7%) students completed 26 students and not completed (13.3%) 4 students. Final conclusion: The TaRL approach succeeded in improving student learning outcomes. The evaluation results showed an increase in performance both in terms of basic soccer techniques and in terms of teamwork and student learning motivation.*

**Keywords:** Learning outcomes; Football; TaRL

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sosial, dan karakter siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah sepak bola. Sepak bola tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga pemahaman taktis serta kerja sama tim. Namun demikian, dalam praktik pembelajaran di lapangan, sering dijumpai kendala berupa ketimpangan tingkat kemampuan siswa, yang berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa secara keseluruhan. Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shotting*). Selain cara-cara tersebut ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola seperti mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan aduh tubuh (*body charge*), *talking*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak kearah gawang (Afdal, 2019).

Di SMK Negeri 3 Semarang, permasalahan serupa juga ditemukan dalam pembelajaran sepak bola. Beberapa siswa menunjukkan kemampuan yang baik, sementara sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar, strategi permainan, dan koordinasi tim. Ketimpangan ini menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif karena guru sering kali menerapkan metode pengajaran yang seragam tanpa memperhatikan perbedaan kemampuan siswa. Nilai pendidikan jasmani akan semakin meningkat bila pembelajaran gerak dihubungkan dengan aktivitas kehidupan anak sehari-hari. Pengajaran Pendidikan Jasmani mencakup sumber daya pendidikan untuk permainan invasi, termasuk permainan sepak bola. Pembelajaran sepak bola adalah suatu proses pendidikan yang dirancang untuk membantu seseorang atau kelompok dalam memperoleh pemahaman komprehensif tentang sepak bola, yang mencakup informasi, kemampuan, dan sikap. (Syah et al., 2024). Siswa dengan kemampuan rendah sering kali menghadapi kesulitan dalam memahami materi, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, siswa dengan kemampuan tinggi cenderung merasa bosan ketika materi yang disajikan terlalu mudah, sehingga kurang mendapatkan tantangan untuk mengembangkan potensi mereka (Siwanto & Pisriwati, 2025). Meningkatkan hasil belajar agar sesuai dengan standar proses yang diharapkan diperlukan peran guru untuk kreatif dalam mengajar dalam menggunakan model atau media pembelajaran (et al., 2023). Hal tersebut juga berguna supaya pembelajaran PJOK bisa berjalan selaras dengan panduan serta tujuan yang terdapat pada kurikulum dengan demikian guru wajib bisa merancang pembelajaran yang efektif serta interaktif. (Alwalid et al., 2024). Model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang diterapkan secara khas oleh guru dari awal sampai akhir pembelajaran. Dengan kata lain, model pembelajaran didefinisikan sebagai bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, strategi, metode dan teknik pembelajaran (Hasbillah et al., 2022).

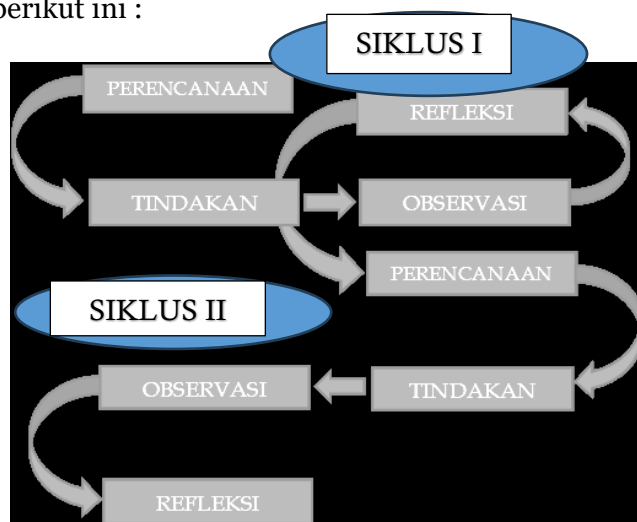
Salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Pendekatan ini menekankan pentingnya pengelompokan siswa berdasarkan tingkat kemampuan mereka, bukan berdasarkan usia atau kelas. Dengan demikian, siswa dapat belajar sesuai dengan tingkat penguasaan mereka dan mendapatkan intervensi yang tepat. Pendekatan pembelajaran TaRL (*Teaching at the Right Level*) yakni pendekatan pembelajaran yang memperhatikan tingkatan capaian atau kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik dan mengorientasikan peserta didik agar dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tingkatan kemampuan yang dimiliki. Dalam softball berfokus pada pengembangan pemahaman taktik dan pengambilan keputusan selama bermain. Dengan adanya pendekatan TaRL (*Teaching at The Right Level*) maka pembelajaran memperhatikan kapasitas dan kebutuhan minat peserta didik (Ningrum et al.,

2023). Melalui metode ini, siswa diajarkan untuk memahami situasi permainan, seperti bagaimana menentukan posisi yang tepat dalam bertahan atau kapan harus mencoba mencetak skor.(Dewi, 2024).

Pendekatan TaRL telah banyak diterapkan dalam pendidikan dasar di berbagai negara berkembang dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan hasil belajar, terutama dalam literasi dan numerasi. Pendekatan TaRL menawarkan solusi konkret terhadap masalah ini dengan memastikan bahwa setiap siswa diajarkan sesuai dengan tingkat kemampuan mereka (Yuliana & Kuala, 2025) . Adopsi pendekatan ini ke dalam pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran sepak bola, diharapkan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran serta hasil belajar siswa. Peneliti melakukan tes diagnostic dengan mengambil nilai siswa dengan tes ketrampilan siswa yaitu passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola. Dengan menggunakan pembelajaran TaRL diharapkan dapat meningkatkan keterampilan sepak bola siswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam pembelajaran sepak bola di SMK Negeri 3 Semarang, guna meningkatkan hasil belajar siswa dan menciptakan proses pembelajaran yang lebih inklusif dan adaptif.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research. Secara garis besar bahwa pelaksanaan tindakan ini dilakukan minimal dua siklus yang setiap siklus meliputi empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi/refleksi (Agus Ismail, 2022). Dalam PTK, penelitian dilakukan melalui serangkaian Tindakan yang terencana dan direncanakan dengan baik untuk meningkatkan hasil pembelajaran (Fitri Magfirah et al., 2024) Model yang digunakan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahapan, yaitu: a) Perencanaan (Planning). b) Pelaksanaan Tindakan (Acting). c) Observasi (Observing). d) Refleksi (Reflecting). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 – 25 April 2025 melibatkan 30 siswa kelas X DPIB II. Penelitian ini menggunakan dua siklus, siklus I dan siklus II. PTK adalah salah satu metodologi untuk meningkatkan pengajaran Pendidikan jasmani. Pada proses ini telah digambarkan dalam desain penelitian berikut ini :



**Gambar 1.** Desain penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: Tes Keterampilan Sepak Bola, digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa, terutama dalam aspek psikomotorik seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola. Observasi, untuk mengamati keterlibatan siswa dalam pembelajaran, aktivitas kelompok, serta penerapan pendekatan TaRL di lapangan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Rubrik Penilaian Hasil Belajar Sepak Bola, Rubrik disusun untuk menilai aspek teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting dengan skala 1–4 atau 1–5. Lembar Observasi, Digunakan untuk mencatat keaktifan, keterlibatan, dan interaksi siswa selama proses pembelajaran. Format Pengelompokan TaRL, digunakan saat asesmen awal untuk mengklasifikasikan siswa berdasarkan level kemampuan. Teknik Analisis Data, Analisis Kuantitatif Analisis Kualitatif Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi akan dianalisis secara deskriptif dengan langkah-langkah: Reduksi data, Penyajian data, dan Penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data kualitatif digunakan untuk mendukung hasil kuantitatif serta memberikan gambaran menyeluruh tentang efektivitas pendekatan TaRL dalam pembelajaran sepak bola.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Pre Test**

Penilaian awal yang dilakukan sebelum siklus I menunjukkan bahwa kemampuan ketrampilan siswa dalam pembelajaran sepak bola masih kurang. Siswa melakukan tes ketrampilan dasar kurang maksimal dan pergerakan siswa masih sangat kurang. Dengan hasil tes awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat kemampuan awal siswa dalam keterampilan dasar sepak bola (passing, dribbling, shooting). Dari hasil tes awal terhadap 30 siswa: Rata-rata nilai: 62,3. Siswa yang tuntas (nilai  $\geq 75$ ): 10 siswa (33,3%). Siswa yang belum tuntas: 20 siswa (66,7%).

#### **Siklus I**

Setelah dilakukan pre test siswa dievaluasi dan diberi perlakuan dengan Teknik TaRL, yaitu mengelompokkan siswa menurut tingkat kemampuan masing-masing. Pada tahap ini pendekatan TaRL dilaksanakan dengan pembagian beberapa kelompok dengan hasil tes siklus I: Rata-rata nilai: 72,4, Siswa yang tuntas: 18 siswa (60%), Siswa yang belum tuntas: 12 siswa (40%), Kesimpulan sementara: Terjadi peningkatan hasil belajar, namun belum mencapai indikator keberhasilan ( $\geq 85\%$  siswa tuntas).

#### **Siklus II**

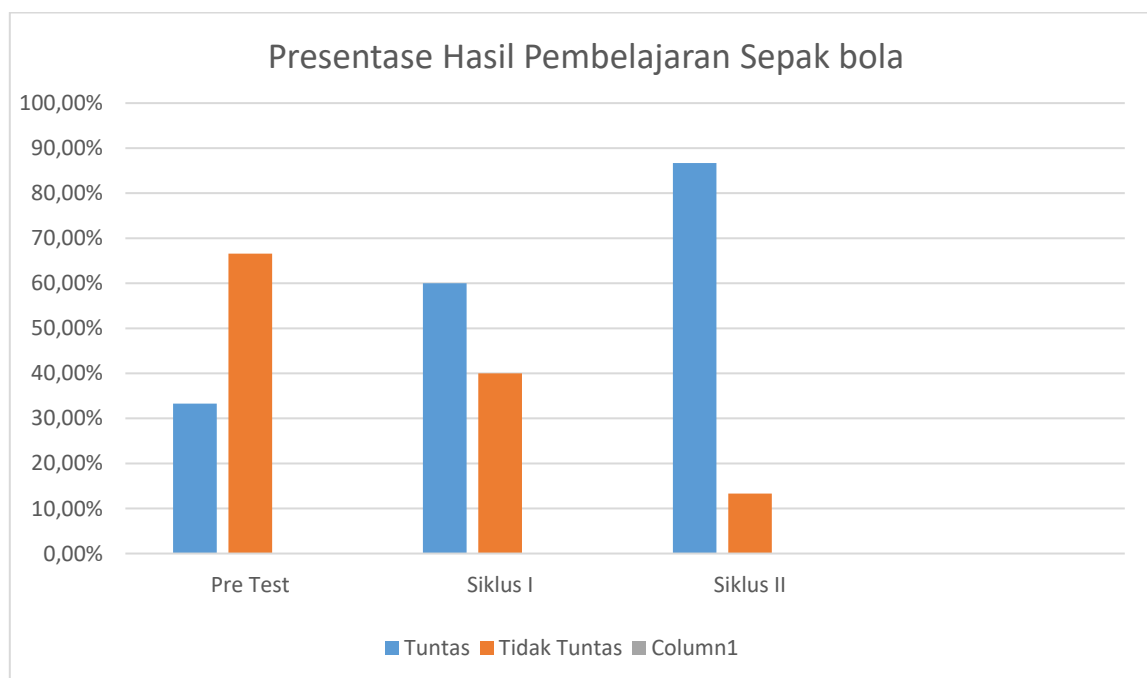
Setelah dilakukan pendekatan TaRL pada siklus I dan siklus II dilakukan pengumpulan data mengenai hasil keterampilan sepak bola. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada tes Siklus II: Rata-rata nilai: 81,7, Siswa yang tuntas: 26 siswa (86,7%), Siswa yang belum tuntas: 4 siswa (13,3%). Kesimpulan akhir: Pendekatan TaRL berhasil meningkatkan hasil belajar siswa dan memenuhi indikator keberhasilan tidak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam pembelajaran sepak bola secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditandai dengan peningkatan jumlah siswa yang mencapai nilai ketuntasan dari siklus ke siklus. Keterlibatan Aktif dan Motivasi. Dengan pengelompokan berdasarkan tingkat kemampuan, siswa merasa lebih nyaman dalam mengikuti pembelajaran karena materi yang diberikan sesuai dengan kemampuannya. Hal ini mendorong keterlibatan aktif dan meningkatkan rasa percaya diri siswa, terutama mereka yang sebelumnya berada pada level

rendah. Efektivitas Strategi TaRL TaRL memungkinkan guru memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran. Siswa level dasar mendapatkan penguatan teknik dasar, sedangkan siswa level lanjutan ditantang dengan latihan koordinasi dan strategi. Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya Hasil ini sejalan dengan temuan dalam berbagai literatur yang menyebutkan bahwa pendekatan TaRL efektif dalam meningkatkan capaian belajar melalui pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa (Banerji & Chavan, 2016). Meskipun awalnya dikembangkan untuk literasi dan numerasi, pendekatan ini terbukti adaptif dalam konteks pembelajaran keterampilan jasmani.

Tabel 1. Data Pre Test, Siklus I dan Siklus II

	Frekuensi	Statistik Deskriptif		PD Tuntas	Presentasi
		PD Tuntas	Tidak Tuntas		
Pre Test	30	20	10		33,3%
Siklus I	30	12	18		60%
Siklus II	30	4	26		86,7%



**Gambar 2.** Grafik Ketuntasan Hasil Pembelajaran Sepak Bola Siswa

#### 4. PEMBAHASAN

Sebelum penerapan pendekatan TaRL, Sebagian besar siswa kelas X DPIB II mengalami kesulitan dan kurang aktif Ketika melakukan pembelajaran sepak bola. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya strategi pembelajaran yang dilakukan sehingga tingkat pemahaman siswa tentang pembelajaran sepak bola masih kurang.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran sepak bola di SMK N 3 Semarang, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini secara signifikan mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Pendekatan TaRL yang menyesuaikan materi dan metode pengajaran dengan tingkat kemampuan aktual siswa terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep, keterampilan teknis, serta partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan performa baik dari segi teknik dasar sepak bola maupun dari aspek kerja sama tim dan motivasi belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Syah, D. F., Suryaningsih, L., & Ridwan, M. (2024). Optimalisasi hasil belajar gerak dasar shooting sepak bola melalui pendekatan TaRL. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(2). [E-Journal Universitas Palangka Raya](#)
- Dewi, A. O. (2022). Pengaruh pendekatan TaRL dan CRT terhadap keterampilan lempar tangkap bola permainan softball. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6). [E-Journal Taman Siswa Bima](#)
- Saputro, A. K. (2020). Peningkatan hasil belajar sepak bola melalui pendekatan bermain kelompok. *Jurnal Penjakora*, 5(1). [eJournal Undiksha](#)
- Afdal, M. (2019). Upaya meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola menggunakan gaya mengajar divergent di smp negeri 1 balusu. 96.
- Agus Ismail. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas Viii a Smpn 1 Bangkala Barat Efforts To Improve Passing Learning Outcomes Through the Stad Tipe Cooperatif Learning Method in. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2, 176–180.
- Alwalid, A., Rumini, & Bisri, K. (2024). Upaya Meningkatkan Servis Bawah Peserta Didik dengan Jarak Tetap dan Bertahap dengan Menggunakan Pendekatan Teaching At The Right Level pada materi bola voli kelas XI SMA N 7 Semarang. 58–63.
- Azwira, A., Atiq, A., Puspa Hidasari, F., Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2023). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe team game tournament (TGT) terhadap hasil belajar shooting sepakbola. *Jurnal Porkes*, 6(1), 246–265. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16742>
- Dewi, A. O. (2024). Pengaruh Pendekatan Tarl dan Crt terhadap Keterampilan Lempar Tangkap Bola Permainan Softball. 14(6), 519–525.
- Fitri Magfirah, Abdul Haris, & Ernie. (2024). Implementasi Pendekatan Teaching at The Right Level(TaRL)untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 6(2), 860–861.
- Hasbillah, M., Ikadarny, I., Suparman, S., Nurafiati, S., Asri, A., Karim, A., & Herman, H. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team Achievement Divisions. *Riyadho : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 15. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9314>
- Ningrum, M. C., Juwono, B., & Sucahyo, I. (2023). Implementasi Pendekatan TaRL untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Fisika. *PENDIPA Journal of Science Education*, 7(1), 94–99. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/pendipa94>
- Siwanto, D. H., & Pisriwati, S. A. (2025). Tantangan Implementasikan Pendekatan TaRL untuk Meningkatkan Kemampuan Matematis Siswa. 4(1), 45–51.

<https://doi.org/10.59373/academicus.v4i1.81>

Syah, D. F., Suryaningsih, L., & Ridwan, M. (2024). *OPTIMALISASI HASIL BELAJAR GERAK DASAR SHOOTING SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN TARL*. 2, 164–170.

Yuliana, A., & Kuala, S. (2025). *Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Pendekatan Teaching At The Right Level ( TaRL )*. 5(2), 373–383.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pangean. (2020). Penelitian tindakan kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting

Aprilia, F. A., & Pratama, D. S. (2022). Pengaruh pendekatan TaRL terhadap keterampilan shooting sepak bola. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(2).

Saputro, A. K. (2020). Peningkatan hasil belajar sepak bola melalui pendekatan bermain kelompok. *Jurnal Penjakora*, 5(1).

Widaningsih, S., Husaeni, A., & Mahdani, Z. (2020). Penerapan model pembelajaran direct teaching pada belajar keterampilan passing permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2).

Sarka, I. M. (2020). Upaya meningkatkan prestasi belajar permainan sepak bola melalui penggunaan metode kontekstual siswa. *Mimbar Pendidikan Indonesia*, 1(3).

Ghofur, A., Rohman, A., Rahmatulloh, A. D., Al Ayyubi, A. F., Saputra, A. G., Dinata, V. C., & Widodo, A. P. (2022). Meningkatkan hasil belajar gerak