

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Dengan Pendekatan *Teaching At The Right Level* (TaRL) di Kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang

**Nadhiva Ulfira Rahmadea¹, Agus Wiyanto², Setiyawan³, Rina Dwi Setyawati⁴
Subagyo Sri Yahman⁵**

^{1,2,3,4} PJKR PPG Calon Guru Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang

⁵Guru Mapel PJOK SMAN 6 Semarang

^{1,2,3,4} Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

⁵ Jl. Ronggolawe Bar. No.4, Gisikdrono, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50149

Email: nadhivarahmadea@gmail.com¹, AgusWiyanto7@gmail.com², setiyawan@upgris.ac.id³, rinadwisetyawati@upgris.ac.id⁴, subagiyo6835@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan peserta didik kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang dalam materi senam lantai roll depan. Penelitian ini berlangsung selama 1 bulan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga pembuatan laporan hasil. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode penelitian *class-room action research* atau penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang yang berjumlah 36 orang yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan.

Untuk mengukur efektivitas tindakan pembelajaran yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan senam lantai roll depan, dilakukan uji *t* berpasangan pada tiap tahapan. Hasil uji *t* antara pra-siklus dan Siklus I menunjukkan selisih rata-rata sebesar 9,59 poin dengan nilai *t* hitung sebesar 6,45 dan nilai *p* sebesar $1,99 \times 10^{-7}$. Ini mengindikasikan adanya peningkatan signifikan setelah tindakan awal. Perbandingan antara Siklus I dan Siklus II menunjukkan selisih rata-rata sebesar 5,94 poin, dengan nilai *t* sebesar 4,90 dan nilai *p* sebesar $2,16 \times 10^{-5}$. Tindakan penyempurnaan yang dilakukan pada Siklus II juga memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik.

Secara keseluruhan, peningkatan dari pra-siklus ke Siklus II menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dengan selisih rata-rata 17,95 poin, nilai *t* 14,95, dan *p* $9,17 \times 10^{-17}$. Dengan demikian, strategi pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas ini terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik secara bertahap dan berkelanjutan.

Meningkatnya keterampilan peserta didik dalam melakukan keterampilan roll depan adalah sebagai pengaruh dari penerapan model pembelajaran *Teaching at The Right Level* (TaRL) pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 6 Semarang.

Kata kunci: *Teaching at the Right Level*, roll depan, hasil belajar, PTK.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the Teaching at the Right Level (TaRL) instructional model in enhancing learning outcomes and motor skills among 11th-grade students at SMA Negeri 6 Semarang, specifically in mastering the forward roll in floor gymnastics. Conducted over a one-month period, the classroom action research involved 36 students (15 males and 21 females) and encompassed preparation, implementation, and reporting phases. To assess the intervention's impact, paired t-tests were performed across different stages: from the pre-cycle to Cycle I, there was a mean score increase of 9.59 points ($t = 6.45$, $p = 1.99 \times 10^{-7}$); from Cycle I to Cycle II, the mean score rose by 5.94 points ($t = 4.90$, $p = 2.16 \times 10^{-5}$); and from the pre-cycle to Cycle II, the overall improvement was 17.95 points ($t = 14.95$, $p = 9.17 \times 10^{-17}$). These statistically significant results indicate that the TaRL approach effectively enhances students' performance in physical education. By tailoring instruction to individual competency levels, TaRL fosters a more inclusive and effective learning environment, making it a viable strategy for improving practical skills in educational settings.

Keywords: *Teaching at the Right Level*, forward roll, learning outcomes, classroom action research

PENDAHULUAN

(Kosta et al. 2021) Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik aktif dalam mengembangkan potensinya. Potensi tersebut mencakup aspek spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh individu, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. 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. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Djoko Nugroho et al. 2024). Dengan demikian, pendidikan berfungsi sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya melalui kegiatan pembinaan dan pengajaran yang mencakup tiga ranah utama: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui kurikulum yang komprehensif, pendidikan menengah tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan nilai-nilai moral, sosial, dan emosional, yang semuanya esensial untuk membentuk generasi yang adaptif dan kompeten di era globalisasi. Namun, dalam praktiknya sering dijumpai bahwa setiap peserta didik memiliki tingkat pemahaman yang beragam terhadap berbagai mata pelajaran. Sebagian peserta didik telah menguasai materi dengan baik, sementara yang lain masih berada pada tahap memahami konsep-konsep dasar.

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktifitas belajar (Djonmiarjo, T., 2020). Ada lima kemampuan yang dikatakan sebagai hasil dari belajar, yaitu: (1) Keterampilan Intelektual, (2) Informasi Verbal, (3) Strategi Kognitif, (4) Keterampilan Motorik, dan (5) Sikap (Siregar, E. & Hartini N., 2017). Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil daripada sebuah proses dalam belajar yang menghasilkan adanya perubahan pola tingkah laku yang ditandai dengan adanya perubahan pengetahuan, sikap, dan perubahan keterampilan gerak peserta didik (Taufan et al. 2024). Menurut Winkel menyatakan bahwa hasil belajar merupakan suatu kemampuan internal yang telah menjadi milik pribadi seseorang dan kemungkinan orang itu melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Nana Sudjana hasil belajar merupakan suatu kompetensi atau kecakapan yang dapat dicapai oleh siswa setelah melalui kegiatan pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh guru di suatu sekolah dan kelas tertentu (Latihan et al. 2018).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif (Br Sinuraya 2020). Dalam pendidikan jasmani, senam merupakan salah satu komponen penting yang diajarkan di sekolah (Lubis et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa dalam pembelajaran senam, peserta didik lebih banyak melibatkan gerakan seluruh tubuh, yang menekankan penggunaan bagian tubuh secara optimal untuk beraktivitas (Santos & Hudain, 2020). Senam juga berfungsi sebagai aktivitas yang mendukung perkembangan anak secara maksimal (Setiawan & Soraya, 2020). Gerakan senam sangat relevan untuk ditekankan dalam program pendidikan jasmani, terutama karena fokus pada tuntutan fisik, seperti daya tahan otot (Helmi & Aditya, 2020). Aktivitas senam lantai melibatkan penggunaan seluruh bagian tubuh, baik untuk senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya (Helmi et al., 2018). Oleh karena itu dalam (Helmi et al., 2021), aktivitas senam lantai dimulai dengan komposisi gerakan yang bervariasi, mulai dari gerakan ringan, sedang, berat, hingga gerakan akrobatik, yang mencakup elemen ketangkasan, keluwesan, dan keseimbangan (Br Sinuraya 2020).

Pendidikan Jasmani, khususnya dalam materi senam lantai, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, penguasaan materi, dan kemampuan praktis peserta didik.

Namun, dalam praktiknya, proses pembelajaran seringkali tidak mencapai hasil yang diharapkan. Salah satu permasalahan yang muncul adalah kurangnya kesempatan yang setara bagi setiap anggota kelompok untuk mencapai keberhasilan, yang berdampak pada rendahnya tanggung jawab individu terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, pemberian penghargaan atau insentif tidak mempertimbangkan tingkat pencapaian individu, sehingga tidak mendorong motivasi belajar secara optimal. Dalam (Kosta et al. 2021) Faktor-faktor tersebut dapat menghambat efektivitas pembelajaran senam lantai. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya (Ahmad, Nur, and Munsir 2021). Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerakan adalah berguling ke depan. Gerak berguling ke depan atau roll depan adalah gerak menggulingkan badan kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang (Djoko Nugroho et al. 2024). Menurut Ruspriyanti (2015) menyatakan senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet atau matras sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan (Lilik Nur, 2023).

Penelitian oleh Mahmudah et al. (2022) menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri, rasa takut cedera, dan minimnya motivasi merupakan hambatan internal yang signifikan dalam pembelajaran senam lantai. Sementara itu, faktor eksternal seperti metode pengajaran yang kurang menarik, sarana dan prasarana yang tidak memadai, serta kurangnya perhatian individu dalam kelompok juga berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi dan hasil belajar peserta didik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan individu, seperti *Teaching at the Right Level* (TaRL) dan *Culturally Responsive Teaching* (CRT). TaRL menyesuaikan pengajaran dengan tingkat kemampuan peserta didik, tanpa terikat pada tingkat kelas, sehingga memungkinkan pembelajaran yang lebih efektif. Pendekatan ini menyesuaikan materi dan metode pengajaran dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik, sehingga dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, dan hasil belajar dalam pembelajaran senam lantai (Kosta et al. 2021). Sementara itu, CRT mengintegrasikan budaya lokal peserta didik ke dalam proses pembelajaran, yang dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif mereka dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, guru perlu mempertimbangkan karakteristik materi dan kebutuhan peserta didik dalam memilih pendekatan pembelajaran yang paling sesuai (Volume et al. 2023).

TaRL merupakan 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 (Volume et al. 2023). Pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai *roll* depan melalui penerapan pendekatan TaRL pada peserta didik kelas XI-K SMAN 6 Semarang. Senam lantai *roll* depan, sebagai bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), memiliki manfaat signifikan dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran peserta didik.

Integrasi pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran berdiferensiasi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik, khususnya dalam materi senam lantai *roll* depan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). TaRL menekankan pentingnya penyesuaian pengajaran berdasarkan tingkat kemampuan aktual siswa, bukan semata-mata berdasarkan usia atau tingkat kelas. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran berdiferensiasi yang menyesuaikan konten, proses, produk, dan lingkungan belajar sesuai dengan kebutuhan, minat, dan profil belajar individu siswa.

Dalam konteks pembelajaran senam lantai *roll* depan, penerapan TaRL memungkinkan guru melakukan asesmen diagnostik awal guna mengidentifikasi tingkat keterampilan motorik dan pemahaman konsep dasar setiap siswa. Kemudian mengelompokkan siswa berdasarkan hasil asesmen, sehingga setiap kelompok menerima instruksi yang sesuai dengan tingkat kemampuannya. Menyusun materi dan aktivitas pembelajaran yang disesuaikan dengan

kebutuhan masing-masing kelompok, seperti penggunaan media visual untuk pembelajar visual atau demonstrasi langsung untuk pembelajar kinestetik. Terakhir memberikan umpan balik dan evaluasi formatif secara berkala untuk memantau perkembangan siswa dan menyesuaikan strategi pengajaran sesuai kebutuhan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam melakukan roll depan, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Studi oleh Ningtyas et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berdiferensiasi dengan pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar siswa sebesar 37% dan meningkatkan minat belajar mereka secara signifikan. Dengan demikian, integrasi TaRL dalam pembelajaran berdiferensiasi pada materi senam lantai roll depan dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan individual siswa, serta mendorong pencapaian hasil belajar yang optimal

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: *“Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan melalui Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) pada Siswa Kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang.”*

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian terapan, salah satunya Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dikenal juga sebagai *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam (Prestasi et al. 2025) ini salah satu alternatif penelitian terapan untuk meningkatkan dan memperbaiki Kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis 1991, dalam Wardani, 2007).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan penelitian yang berkonteks kelas yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah- masalah pembelajaran yang dihadapi oleh guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran dan mencobakan hal-hal baru dalam pembelajaran demi peningkatan mutu dan hasil pembelajaran (Al Farisi, Iqbal, and Nurwansyah 2021). PTK dipilih karena menawarkan kemudahan dengan berfokus pada masalah yang dihadapi langsung di kelas oleh guru, melibatkan siswa, guru sejawat, dan karyawan di lingkungan sekolah sendiri (Penelitian and Kelas, 2019). Penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Mahasiswa and Olahraga 2024). Metode ini dirancang untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara sistematis dan reflektif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini salah satu alternatif penelitian terapan untuk meningkatkan dan memperbaiki Kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis 1991, dalam Prestasi et al. 2025). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2025 dengan melibatkan 36 peserta didik kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus pembelajaran, yaitu Siklus I dan Siklus II. Setiap siklus mencakup empat tahap utama: perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Siklus II dirancang sebagai kelanjutan dari Siklus I, dengan tujuan memperbaiki dan menyempurnakan tindakan berdasarkan hasil evaluasi sebelumnya. Proses ini berlanjut hingga tercapai peningkatan yang diharapkan dalam hasil belajar peserta didik.

Adapun mengenai tahapan penelitian terdapat dalam grafik tahapan sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas
Sumber : (Indriani,2022)

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan untuk mengukur tingkat penguasaan teknik roll depan oleh peserta didik. Selain itu, observasi digunakan untuk memantau aktivitas dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis dengan mengelompokkan hasil observasi dan tes, kemudian dipresentasikan untuk menentukan tingkat ketuntasan belajar. Ketuntasan belajar dihitung menggunakan statistik deskriptif sederhana, dengan indikator keberhasilan ditetapkan apabila minimal 80% peserta didik mencapai standar kompetensi yang ditentukan.

Keberhasilan proses pembelajaran dalam penelitian ini ditentukan oleh dua indikator utama:

1. Peningkatan Hasil Belajar: Terjadi peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik roll depan oleh peserta didik setelah penerapan pendekatan TaRL.
2. Meningkatnya Motivasi Belajar: Terdapat peningkatan motivasi belajar peserta didik, yang ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi aktif, antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, dan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan senam lantai.

Pendekatan TaRL menyesuaikan proses pembelajaran dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik, memungkinkan mereka untuk lebih memahami materi dan meningkatkan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar dan motivasi peserta didik secara signifikan.

Pendekatan TaRL telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pembelajaran. Misalnya, penelitian oleh Sukmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa integrasi TaRL dengan model *Problem-Based Learning* (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar matematika siswa secara signifikan. Demikian pula, penelitian oleh Wiguna et al. (2025) menemukan bahwa penerapan TaRL dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dapat meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan literatur, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan motivasi peserta didik dalam materi senam lantai roll depan. Pendekatan ini memungkinkan penyesuaian pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, sehingga mereka dapat lebih memahami materi dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan temuan pra penelitian

Berdasarkan hasil evaluasi awal pra-siklus ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik belum terampil dalam menunjukkan penguasaan keterampilan senam lantai roll depan ditunjukkan dengan 21 peserta didik yang belum memenuhi ketuntasan dan terdapat 15 peserta didik yang sudah menguasai target ketuntasan.

Tabel 1. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Roll depan (pra siklus)

Rentang Nilai	Jumlah peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	15	42%
< 75	21	58%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	68	
Nilai Tertinggi	85	
Nilai Terendah	50	

Berdasarkan data pada Tabel 1, nilai rata-rata hasil belajar peserta didik pada tahap pra-siklus adalah 68, dengan tingkat ketuntasan klasikal mencapai 42%. Hasil ini menunjukkan

bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai standar kompetensi yang diharapkan. Oleh karena itu, dilakukan analisis terhadap hasil tes pra-siklus sebagai dasar untuk refleksi dan evaluasi. Proses ini melibatkan diskusi kolaboratif antara peneliti dan guru pamong sebagai rekan sejawat, guna merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif. Langkah ini sejalan dengan prinsip Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kolaboratif, yang menekankan pentingnya kerja sama antara peneliti dan praktisi dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi tindakan perbaikan pembelajaran. Melalui pendekatan ini, diharapkan perencanaan tindakan pada Siklus I dapat lebih tepat sasaran dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Pelaksanaan Tindakan Perbaikan Pembelajaran.

a. Siklus I

Peserta didik dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan. Kelompok dengan tingkat kemampuan “Kurang” diberikan materi latihan melakukan gerakan roll depan dibantu dengan temannya. Kelompok dengan tingkat kemampuan “Sedang” diberi materi latihan memperbaiki tumpuan gerakan roll depan sekaligus dengan arah menggulingnya lurus kedepan tidak miring ke kanan atau ke kiri. Kelompok dengan kemampuan “Baik” diberikan materi latihan melakukan gerakan roll depan dengan sikap akhiran lurus tegap kedua tangan keatas.

Berikut tabel hasil belajar Siklus I peserta Didik :

Tabel 2. Hasil Tes belajar Siklus I

Rentang Nilai	Jumlah peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	25	69%
< 75	11	36%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	78	
Nilai Tertinggi	88	
Nilai Terendah	65	

Berdasarkan data pada Tabel 2, hasil tes pada Siklus I menunjukkan bahwa dari 36 peserta didik, sebanyak 25 siswa (sekitar 69%) mencapai nilai yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), dengan rata-rata nilai kelas sebesar 78. Penilaian ini dilakukan melalui observasi terhadap pelaksanaan gerakan roll depan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Meskipun terdapat peningkatan dibandingkan dengan tahap pra-siklus, pencapaian ini masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu minimal 80% peserta didik mencapai KKM. Oleh karena itu, diperlukan tindakan lanjutan melalui Siklus II dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

b. Siklus II

Peningkatan prestasi belajar peserta didik dalam pembelajaran gerakan roll depan dapat dioptimalkan melalui pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) yang menyesuaikan materi pembelajaran dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik. Dalam implementasinya, peserta didik dikelompokkan berdasarkan hasil asesmen awal ke dalam tiga kategori: kurang, sedang, dan baik.

- Kelompok dengan kemampuan kurang, diberikan latihan dasar untuk melakukan gerakan roll depan secara mandiri, tanpa bantuan teman, guna membangun kepercayaan diri dan pemahaman gerakan dasar.

- Kelompok dengan kemampuan sedang, dilatih untuk menyempurnakan teknik roll depan dengan fokus pada tumpuan yang tepat, arah guling yang lurus ke depan, dan sikap akhir berdiri tegak dengan kedua tangan diangkat ke atas.
- Kelompok dengan kemampuan baik, diberikan tantangan untuk melakukan gerakan roll depan secara berkelanjutan sebanyak dua kali dengan sikap akhir yang sempurna, guna meningkatkan konsistensi dan kontrol gerakan.

Setelah sesi latihan, setiap peserta didik diminta untuk melakukan gerakan roll depan secara individu, yang kemudian dievaluasi untuk menilai perkembangan keterampilan mereka. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran yang lebih terfokus dan efektif, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing siswa.

Berikut tabel hasil belajar Siklus I peserta didik :

Tabel 3. Hasil Tes belajar Siklus II

Rentang Nilai	Jumlah peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	33	92%
< 75	3	8%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	85	
Nilai Tertinggi	90	
Nilai Terendah	72	

Berdasarkan data pada Tabel 3, hasil tes pada Siklus II dengan menggunakan instrument lembar penilaian menunjukkan bahwa dari 36 peserta didik, sebanyak 33 siswa dengan presentase ketuntasan klasikal adalah 92% mencapai nilai yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), dengan rata-rata nilai kelas sebesar 85. Jumlah peserta didik mengalami peningkatan dari 25 siswa menjadi 33 siswa yang tuntas dengan persentase ketuntasan mencapai 92% dan persentase nilai rata-rata sebesar 85 dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai I depan. Sehingga dari hasil analisis tes pada siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan dan sudah ada banyak peningkatan. Berdasarkan data tabel 3 pada siklus 2, maka peneliti sepakat untuk memberhentikan proses Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atas dasar peningkatan hasil belajar peserta didik secara signifikan yang sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

Tabel 4. Hasil Uji *t* Berpasangan Antar tahapan Pembelajaran

Perbandingan Tahap	Selisih Rata-rata	Nilai <i>t</i> Hitung	Nilai <i>p</i>	Kesimpulan
Pra-Siklus vs Siklus I	9,59	6,45	$1,99 \times 10^{-7}$	Signifikan
Siklus I vs Siklus II	5,94	4,90	$2,16 \times 10^{-5}$	Signifikan
Pra-Siklus vs Siklus II	17,95	14,95	$9,17 \times 10^{-17}$	Sangat signifikan

Sumber: Data Peneliti

Untuk mengukur efektivitas tindakan pembelajaran yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan senam lantai roll depan, dilakukan uji *t* berpasangan pada tiap tahapan. Hasil uji *t* antara pra-siklus dan Siklus I menunjukkan selisih rata-rata sebesar 9,59 poin dengan nilai *t* hitung sebesar 6,45 dan nilai *p* sebesar $1,99 \times 10^{-7}$. Ini mengindikasikan

adanya peningkatan signifikan setelah tindakan awal. Selanjutnya, perbandingan antara Siklus I dan Siklus II menunjukkan selisih rata-rata sebesar 5,94 poin, dengan nilai t sebesar 4,90 dan nilai p sebesar $2,16 \times 10^{-5}$. Artinya, tindakan penyempurnaan yang dilakukan pada Siklus II juga memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik.

Secara keseluruhan, peningkatan dari pra-siklus ke Siklus II menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dengan selisih rata-rata 17,95 poin, nilai t 14,95, dan p $9,17 \times 10^{-17}$. Dengan demikian, strategi pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas ini terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik secara bertahap dan berkelanjutan.

Dalam penelitian yang dilakukan dikelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025 menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at Right Level* (TaRL) yang meliputi lima tahap yaitu (1) Orientasi peserta didik pada masalah, (2) Mengorganisasi peserta didik belajar, (3) Mengelompokkan peserta didik sesuai dengan tingkat kemampuannya (4) Memberikan materi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuannya, dan (5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.

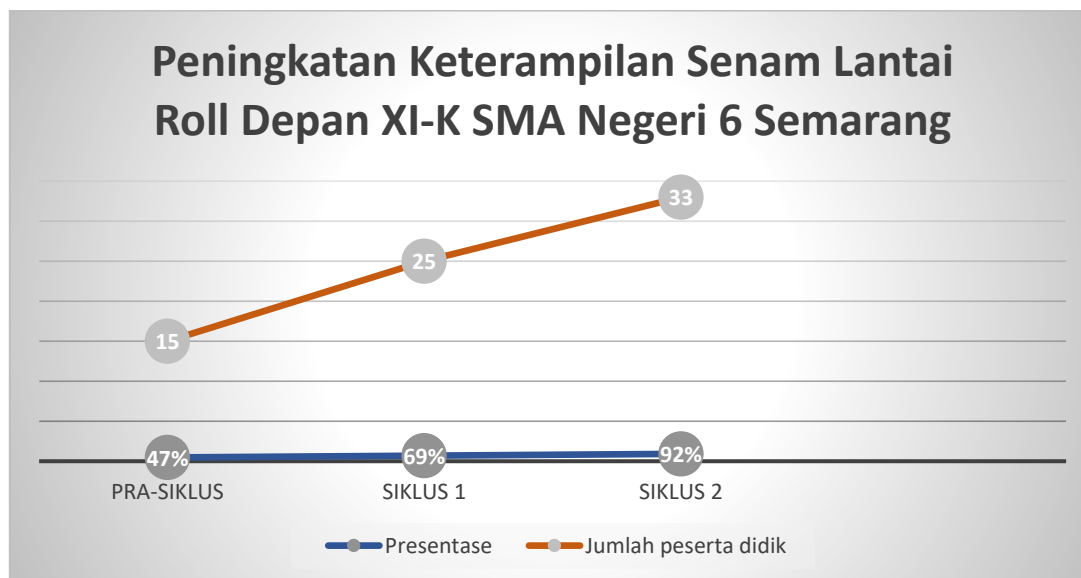
Setelah melaksanakan analisis siklus I dan II. Pada siklus I terkait hasil tes belajar peserta didik dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik pada siklus I dari 36 peserta didik hanya 25 peserta didik yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan persentase ketuntasan sebesar 69% dengan nilai rata-rata nya adalah 78. Hasil diskusi refleksi terkait proses pembelajaran pada siklus I akan dilanjutkan ke tahap siklus II. Saat melaksanakan siklus II ketuntasan hasil belajar dari 36 peserta didik yang mampu mencapai nilai KKM mengalami peningkatan yakni sebanyak 33 peserta didik dengan persentase ketuntasan mencapai adalah 92% dengan nilai rata-ratanya sebesar 85. Dengan hasil refleksi pada siklus I ke siklus II dapat memberikan pengaruh peningkatan dalam hasil belajar peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa proses belajar mengajar yang dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at Right Level* (TaRL) peserta didik mengalami peningkatan dan mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

Sehingga dalam proses memperoleh hasil belajar yang baik itu diperlukan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan *roll* depan yang memungkinkan penyesuaian materi dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik. Dengan pendekatan ini, proses pembelajaran menjadi lebih efektif, karena setiap peserta didik menerima materi yang sesuai dengan kemampuannya, sehingga hasil belajar dapat mencapai atau melampaui standar yang ditetapkan oleh sekolah (Prestasi et al. 2025).

Pada tahap pra-siklus, banyak peserta didik menunjukkan sikap pasif, seperti rasa malu saat mempraktikkan gerakan *roll* depan dan enggan bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Namun, setelah penerapan pendekatan TaRL pada siklus I dan II, terjadi peningkatan signifikan dalam partisipasi aktif peserta didik. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam mempraktikkan gerakan dan lebih proaktif dalam bertanya untuk memahami materi, menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Hasil peningkatan ketuntasan belajar senam lantai roll depan kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang, dapat dilihat dalam chart berikut:

Gambar 1. Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Roll Depan



KESIMPULAN

Penerapan model pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan roll depan, pada peserta didik kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar. Tingkat ketuntasan belajar meningkat dari 42% pada pra-siklus menjadi 69% pada siklus I, dan mencapai 92% pada siklus II. Pendekatan TaRL memungkinkan penyesuaian materi pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan individu peserta didik, sehingga setiap peserta didik dapat belajar secara optimal sesuai dengan kebutuhan mereka.

Observasi selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa pendekatan TaRL mendorong partisipasi aktif peserta didik. Guru PPL lain mencatat bahwa siswa yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan antusiasme dalam mengikuti instruksi dan berani mencoba gerakan roll depan. Beliau menyatakan, "Dengan pendekatan ini, saya melihat perubahan signifikan dalam kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan yang sebelumnya mereka anggap sulit."

Komentar dari peserta didik kelas XI-K juga mendukung penelitian ini. Seorang siswa mengungkapkan, "Awalnya saya takut mencoba roll depan, tapi setelah diajari sesuai kemampuan saya, saya jadi lebih percaya diri dan bisa melakukannya." Komentar semacam ini menunjukkan bahwa pendekatan TaRL tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga membangun kepercayaan diri siswa.

Proses pembelajaran mencerminkan bahwa pendekatan TaRL menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan adaptif. Dengan mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kemampuan dan memberikan materi yang sesuai, pembelajaran menjadi lebih efektif. Siswa merasa diperhatikan dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk berkembang. Dengan demikian, pendekatan TaRL terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran senam lantai roll depan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga membangun kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, disarankan bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk mempertimbangkan penerapan pendekatan TaRL dalam pembelajaran mereka guna mencapai hasil yang lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan TaRL efektif dalam mengatasi kesenjangan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar peserta didik. Misalnya, evaluasi oleh Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab (J-PAL)

menunjukkan bahwa penerapan TaRL secara konsisten meningkatkan hasil belajar ketika diimplementasikan dengan baik, dan telah menghasilkan beberapa peningkatan pembelajaran terbesar di antara program pendidikan yang dievaluasi secara ketat. Selain itu, pendekatan TaRL telah diterapkan di lebih dari 20 negara dan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar membaca dan aritmetika siswa. Dengan demikian, pendekatan TaRL dapat dianggap sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam keterampilan praktis seperti senam lantai roll depan.

Bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menghadapi tantangan dalam mengajarkan materi senam lantai, khususnya roll depan, disarankan untuk mempertimbangkan penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Pendekatan ini memungkinkan penyesuaian materi pembelajaran dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik, sehingga dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, inovatif, dan efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta didik. Implementasi pendekatan ini juga dapat mengurangi kesenjangan pembelajaran antar siswa dan meningkatkan motivasi serta keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian tindakan kelas ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dosen pembimbing, atas arahan, bimbingan, dan motivasi yang diberikan selama proses penelitian hingga penyusunan laporan ini.
2. Bapak dan Ibu Pamong SMA Negeri 6 Semarang, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Rekan-rekan PPL SMA Negeri 6 Semarang atas dukungan dan kerjasama yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.
4. Seluruh rekan-rekan PPG PJOK kelas H yang memotivasi dan menemani selama penyusunan penelitian.
5. Seluruh peserta didik kelas XI-K SMA Negeri 6 Semarang, atas partisipasi aktif dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan pembelajaran selama penelitian berlangsung.
6. Keluarga dan pasangan tercinta Fajar, atas doa, dukungan moral, dan semangat yang tiada henti dalam mendukung penulis menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran di sekolah dan menjadi kontribusi positif dalam dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Suaib Nur, and Munsir. 2021. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa SDN 469 Kalewangan Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu." *Jurnal Universitas Muhammadiyah Palopo* 1(1):1–13.
- Anjarrio Sofyan dan Eka Purnama Indah Pendidikan Jasmani JPOK FKIP, Java. 2020. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Dan Media Audio Visual Pada Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 1(1):63–67.
- Anon. n.d. "PTK LILIK - GULING DEPAN MATRAS BIDANG MIRING."
- Br Sinuraya, Juliati. 2020. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos." *Jurnal Dunia Pendidikan* 1(1):20–24. doi: 10.55081/jurdip.vii1.609.
- Djoko Nugroho, Danang Eko Sutrisno, Iddo Christiana, Andi Karima, Andi Prasetyo, Dwi

- Wulansari, Rizki Raihan Syuhada, and Sri Utami Wulandari. 2024. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Siswa Kelas XI AKL 2 SMK N 6 Surakarta." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama* 2(3):29–41. doi: 10.59024/jipa.v2i3.720.
- Al Farisi, Salman, Rahmat Iqbal, and Rhama Nurwansyah. 2021. "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Permainan Sepakbola Di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang." *Jurnal Literasi Olahraga* 2(1):76–80. doi: 10.35706/jlo.v2i1.4022.
- Kosta, Vinsensia Lista, Yohanes Bayo, Ola Tapo, Yanuarius Ricardus Natal, Program Studi Pjkr, and Stkip Citra Bakti. 2021. "Gerakan Roll Depan Melalui Penggunaan Metode Latihan Circuit Training Dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 So ' a." Latihan, Pengaruh, Target Terhadap, Ketepatan Shooting, Pemain Futsal, Universitas Jambi, Ketepatan Shooting, Effect Of, Exercise The, Target Of, Shooting Accuracy, and Of Women. 2018. "Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan." 7:9–18.
- Mahasiswa, Jurnal, and Pendidikan Olahraga. 2024. "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai." 5(2):599–613.
- Prestasi, Terhadap, Belajar Peserta, Didik Di, and S. M. A. N. Semarang. 2025. "Inspirasi Edukatif : Jurnal Pembelajaran Aktif Inspirasi Edukatif : Jurnal Pembelajaran Aktif." 6(1):516–25.
- Taufan, Andi, Bayu D. A. Gilang, Wiji Prasetya, and Rahayu Pudjiastuti. 2024. "Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Media Audiovisual." 17–26.
- Volume, X., X. Nomor, Khikmahtul Khasanah, and Asih Jayanti. 2023. "Motion : Jurnal Riset Physical Education Upaya Peningkatan Pembelajaran Bela Diri Pencak Silat Melalui Pendekatan TARL (*Teaching at The Right Level*) Pada Kelas XI-2 SMA Negeri 10 Semarang." X:106–16.