

Implementasi Pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) untuk Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Ortodoks pada Siswa Kelas XI DPIB 2 SMK N 4 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025

Gianto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pascasarjana Universitas PGRI Semarang

Alamat: Jalan Lontar No 1 Kota Semarang Jawa Tengah, Kode Pos 50232

Email: antoseno2701@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya keterampilan siswa saat mempraktikkan tolak peluru gaya ortodoks dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas XI DPIB 2 SMK N 4 Semarang tahun Pelajaran 2024/2025. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana keefektifan pendekatan TaRL untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan 2 siklus tindakan, setiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI DPIB yang berjumlah 33 siswa terdiri dari 18 siswa putra dan 15 siswa putri. Teknik dan alat pengumpulan data menggunakan tes praktik tolak peluru gaya ortodoks. Berdasarkan hasil proses pembelajaran pada siklus I, diperoleh data hasil penilaian keterampilan sebanyak 21 siswa (63,7%) telah mencapai Keriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan 12 siswa (36,4%) belum mencapai KKM, Pada pelaksanaan penelitian siklus II, diperoleh data 30 siswa (90,9%) telah mencapai Keriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan 3 siswa (9,1%) belum mencapai KKM. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan Siswa.

Kata kunci: *Teaching at the Right Level (TaRL), Tolak Peluru, Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*

ABSTRAC

This research is motivated by the lack of students' skills in practicing the orthodox style shot put technique during Physical Education (PJOK) lessons in Class XI DPIB 2 at SMK N 4 Semarang in the 2024/2025 academic year. Therefore, this study was conducted to determine the effectiveness of the *Teaching at the Right Level* (TaRL) approach in improving students' skills in learning the orthodox style shot put. This research uses the Classroom Action Research (CAR) method, consisting of two cycles of actions. Each cycle involved one meeting and included the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of this research were 33 students of Class XI DPIB, consisting of 18 male and 15 female students. Data collection techniques and instruments used were practical tests of the orthodox style shot put. Based on the results of the learning process in Cycle I, data showed that 21 students (63.7%) had achieved the Minimum Mastery Criteria (KKM), while 12 students (36.4%) had not yet achieved it. In Cycle II, 30 students (90.9%) met the KKM, while 3 students (9.1%) did not. Based on these data, it can be concluded that the application of the *Teaching at the Right Level* (TaRL) approach in learning the orthodox style shot put is quite effective in improving students' skills.

Keywords: *Teaching at the Right Level (TaRL), Shot Put, Classroom Action Research (CAR)*

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya dalam kehidupan suatu bangsa, pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan hidup bangsa tersebut. Secara langsung maupun tidak langsung Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara, (Indonesia, 2021). Ki Hadjar Dewantara juga menjelaskan bahwa tujuan pendidikan yaitu menuntun segala kodrat yang ada pada anak untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Pendidik atau guru memiliki peran penting dalam pendidikan itu sendiri melalui pembelajaran dengan menuntun tumbuh kembangnya anak berdasarkan kodrat hidupnya (I Komang Sukendra dan I Wayan Sumandya, 2018).

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, dengan tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Melalui aktifitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan anak, sehingga terjadi perubahan perilaku tidak hanya menyangkut fisik saja tetapi juga intelektual, emosional, dan sosial (Abduljabar, 2011). Pendidikan Jasmani dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, perkembangan watak dan kepribadian. Pendidikan Jasmani merupakan proses aktualisasi dari aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Guru dalam kurikulum merdeka saat ini tidak hanya sebagai pendidik, namun juga bertugas sebagai fasilitator bagi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Pendidikan harus berpusat pada siswa (student center) dan sebaliknya. Bukan hanya guru saja yang menyampaikan ilmu kepada siswa (teacher center) atau menjadi satu-satunya sumber belajar, karena guru memudahkan dan memotivator untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam proses pembelajaran, keberhasilan sangat dipengaruhi oleh model pembelajaran, strategi dan kreatifitas guru.

Pembelajaran merupakan proses interaksi guru dengan siswa sehingga siswa mendapatkan informasi, pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan membentuk sikap dan kepercayaan. (Prasetyo et al., 2019). Suatu proses pembelajaran akan dapat berlangsung secara efektif atau tidak, sangat ditentukan oleh seberapa tinggi tingkat pemahaman pendidik tentang karakteristik yang dimiliki peserta didiknya. Pemahaman karakteristik peserta didik sangat menentukan hasil belajar yang akan dicapai, aktivitas yang perlu dilakukan, dan asesmen yang tepat bagi peserta didik. Atas dasar ini sebenarnya karakteristik peserta didik harus menjadi perhatian dan pijakan pendidik dalam melakukan seluruh aktivitas pembelajaran. Karakteristik peserta didik meliputi: etnik, kultural, status sosial, minat, perkembangan kognitif, kemampuan awal, gaya belajar, motivasi, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral dan spiritual, dan perkembangan motoric.

Salah satu materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah adalah tolak peluru. Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar pada cabang atletik. Menurut Bahagia (2011:2) "atletik merupakan ibu atau induk dari Sebagian besar cabang olahraga, di mana gerakangerakan yang ada dalam atletik misalnya jalan, lari, lompat dan lempar. Tolak peluru merupakan gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu. Pada dasarnya ada dua gaya tolak peluru yang dikategorikan keterampilan gerak dalam tolak peluru,

yaitu gaya menyamping dan membelakangi/gaya O'Brian. Tujuan tolak peluru adalah menolakkan peluru sejauh-jauhnya ke depan dengan menggunakan satu tangan.

Materi tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang sangat diminati oleh hampir dari seluruh siswa disekolah, khususnya siswa kelas XI DPIB 2 di SMK Negeri 4 Semarang, Namun dalam praktiknya masih banyak siswa mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik dasar karena perbedaan tingkat keterampilan awal. Hal tersebut sesuai dengan kondisi lapangan yang saya amati ketika melakukan pendampingan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong dengan materi tersebut, dalam upaya untuk melakukan perbaikan dan meningkatkan keterampilan yang menyesuaikan tingkat kemampuan peserta didik, saya berencana untuk melakukan pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pertemuan berikutnya. Dengan pendekatan TaRL dinilai relevan untuk mengatasi masalah tersebut.

Pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) merupakan pendekatan pengajaran yang berpusat pada kesiapan belajar peserta didik, bukan hanya pada tingkatan kelas, (Kemendikbud, 2023). Pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) ialah suatu pendekatan pembelajaran yang memperhatikan capaian peserta didik dan memiliki tujuan mempermudah peserta didik menguasai kompetensi suatu mata pelajaran. Tujuan dari pendekatan TaRL adalah membantu peserta didik mendalami pengetahuan dan mengembangkan kemampuan yang peserta didik miliki. Setiap tingkatan kemampuan akan diberikan latihan dan bimbingan sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini memungkinkan setiap siswa mendapatkan pembelajaran yang tepat sasaran dan dapat meningkatkan kemampuan mereka secara bertahap. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dengan kemampuan rendah dan menengah dapat memahami dan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, sedangkan siswa dengan kemampuan tinggi dapat menyempurnakan gerakannya dan meningkatkan kinerja.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau classroom action research (CAR). Menurut (Arikunto, 2010) penelitian tindakan kelas adalah pemeriksaan kegiatan pembelajaran yang berupa tindakan, sengaja dinyatakan dan berlangsung bersama-sama di dalam kelas. Terkait dengan masalah yang sedang diteliti, jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa PTK merupakan suatu penelitian untuk menyelesaikan permasalahan siswa dalam pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau peneliti dan dilakukan didalam kelas.

Prosedur penelitian tindakan kelas ini berpedoman pada model Kemmis dan Mc. Taggart dan merupakan pengembangan dari konsep dasar PTK yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin dengan prosedur penelitian setiap siklus terdiri dari empat langkah, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua siklus dengan setiap siklus satu kali pertemuan. Setiap akhir siklus dilakukan tes keterampilan untuk mengetahui hasil peningkatan pemahaman materi yang didapat peserta didik.

Pelaksanaan kegiatan dalam pertemuan disetiap siklus, Peneliti menyampaikan materi, kompetensi, tujuan pembelajaran dan manfaat pembelajaran serta skenario pembelajaran yang akan dilakukan. kemudian peneliti memberikan contoh gerakan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Kemudian mengkondisikan peserta didik untuk mencoba terlebih dahulu gerakan sesuai dengan informasi yang mereka dapatkan sebagai asesmen awal. Berdasarkan asesmen awal, guru mengelompokan peserta didik berdasarkan tingkat kemampuannya dan memberikan tindakan kepada peserta didik berdasarkan pengelompokannya. Setelah itu peneliti melakukan penilaian dengan instrument tes keterampilan tolak peluru untuk mendapatkan data yang akan dikaj. Setelah penilaian praktik selesai, peneliti memberikan

perintah kepada salah satu siswa untuk memimpin pendinginan. Di akhir pertemuan, peneliti melakukan evaluasi dan refleksi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan kemudian selanjutnya peneliti memimpin do'a penutup.

Data-data yang telah diperoleh selama kegiatan pelaksanaan penelitian tersebut berupa angka-angka, maka teknik pengolahan data yang dipergunakan adalah teknik kuantitatif. Teknik kuantitatif yang peneliti lakukan dalam penelitian ini dengan cara mempresentasekan nilai ketuntasan maupun nilai yang tidak tuntas, kemudian peneliti membandingkan ketercapaian nilai maupun prosentase setelah siklus pertama dengan ketercapaian pada siklus kedua. Selisih hasil tes siklus pertama dan tes siklus ke dua merupakan hasil pembelajaran. Hasil pembelajaran tersebut merupakan capaian setelah melalui tahapan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan TaRL pada materi tolak peluru gaya ortodoks. Apabila terjadi peningkatan setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran setelah siklus pertama dan kedua maka hipotesa peneliti telah terbukti. Tetapi apabila tidak terjadi peningkatan hasil pembelajaran maka hipotesa peneliti kurang efektif.

Untuk mengetahui siswa yang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), digunakan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Nilai yang Diperoleh}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100\%$$

Untuk mengetahui keterampilan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran, maka ditentukan dengan menggunakan tes keterampilan. Rubrik penilaian keterampilan tolak peluru gaya ortodoks sebagai berikut:

Tabel 3.1
Instrumen Penilaian Tolak Peluru Gaya Ortodoks

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian Sikap	Penilaian				
				1	2	3	4	5
1.	Cara memegang peluru (awalan)	Dapat melakukan pegangan peluru dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jari-jari agak meregang, jari kelingking tidak tepat di belakang peluru, tetapi ditekuk dan berada disamping peluru. ➤ Peluru diletakkan didepan bahu. 					
2.	Sikap badan saat akan menolak peluru (pelaksanaan)	Dapat melakukan cara sikap badan dengan benar saat akan menolak.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdiri tegak menyamping kearah tolakan, kedua kaki dibuka lebar atau kangkang, kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan dan lutut dibelokkan ke depan sedikit agar serong kesamping kanan. berat badan pada kaki kanan, badan agak condong kesamping kanan, tangan kanan memegang peluru pada bahu atau pundak, tangan kiri dengan sedikit dibengkokkan berada 					

			didepan sedikit agak serong ke atas rileks. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan diarahkan ke arah tolakan					
3.	Cara menolak peluru (akhiran)	Dapat melakukan tolakan dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tolakan kaki kanan dimulai sampai kaki terkadang lurus, panggul didorong ke atas depan disertai badan diputar ke kiri, dilanjutkan dengan dorongan atau tolakan pada peluru, mulai dari gerakan bahu dan lengan, dan yang terakhir dorongan jari-jari tangan, kaki kiri ikut membantu tolakan kaki kanan. ➤ Lengan kiri digerakkan untuk membantu memutar badan. ➤ Pandangan mata diarahkan pada arah lemparan. ➤ Jalannya dorongan pada peluru harus lurus, satu garis sudut lemparan $\pm 34,92^\circ$ 					
4.	Sikap badan saat menolak peluru (akhiran)	Dapat melakukan cara sikap akhir saat menolak peluru	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Setelah peluru ditolakkan atau didorong itu lepas dari tangan, secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) dengan lutut agak dibengkokkan. kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan rileks untuk membantu keseimbangan ➤ Badan condong kedepan, dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru, tangan kanan dan siku agak dibengkokkan berada didepan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri rileks lurus ke belakang untuk menjaga keseimbangan 					

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pra tindakan praktik tolak peluru gaya ortodoks, siswa yang telah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) hanya 9 siswa dengan persentase sebesar 27,2%, sisasnya 24 siswa belum mencapai ketuntasan. Kemudian dilakukan tindakan penelitian dengan menerapkan pendekatan TaRL dalam pembelajaran. Pada siklus pertama, dalam asesmen awal peneliti mengelompokan peserta didik menjadi 3 kelompok berdasarkan tingkat kemampuannya dalam mempraktikan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Kelompok 1 merupakan siswa yang belum bisa berjumlah 17 anak, kelompok 2 untuk siswa lanjutan berjumlah 9 anak dan, kelompok 3 untuk siswa yang sudah mahir berjumlah 7 anak. Kemudian peneliti memberikan tindakan berdasarkan tingkatannya. Untuk kelompok 1. peneliti memberikan penjelasan lebih intens lagi mengenai teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, sedangkan untuk kelompok 2, guru meminta bantuan kepada kelompok 3 siswa yang sudah mahir untuk membantu kelompok 2 mempraktikan tolak peluru gaya ortodoks. Berdasarkan hasil proses pembelajaran, diperoleh data hasil penilaian keterampilan tolak peluru gaya ortodoks, yaitu sebanyak 21 siswa (63,6%) telah mencapai Keriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan 12 siswa (36,4%) belum mencapai KKM. meskipun telah menunjukkan peningkatan dari tahap prasiklus, akan tetapi masih belum sesuai dengan harapan peneliti. Kemudian dilakukan tindakan pada siklus II.

Tabel 3.1
Hasil Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

NO	NAMA SISWA	AWALAN					PLKSNAAN					AKHIRAN 1					AKHIRAN 2					NILAI	KKM. 75.0	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		T	TT
1	A N			3					3					4					4			70	TT	
2	A F S				4					4				4						4		80	T	
3	A F				4					4				4						4		80	T	
4	A L R			3						4				3					3			65	TT	
5	A N D			3						4				4							5	80	T	
6	A N			3					3					4					3			70	TT	
7	A R B				4					4				4						4		80	T	
8	A W			3						4				4							5	80	T	
9	A K			3						4						5					5	85	T	
10	B K			3						4						5					5	85	T	
11	B M			3						4				4					3			70	TT	
12	D N			3					3							5					5	80	T	
13	F N				4					4				4							5	85	T	
14	I K			3					3					4						4		70	TT	
15	K O				4				3					3					3			65	TT	
16	K A R			3				3						3					3			60	TT	
17	L A B				4				3							5				4		80	T	
18	M N				4				3					4					3			70	TT	
19	M. A			3						4				4							5	80	T	

20	M. B G			3						4					5				4		80	T
21	M. A				4				3						4				3		70	TT
22	M. A				4					4					5				4		85	T
23	N A P				4				3					3					3		65	TT
24	N P			3						4				3					4		70	TT
25	R A M			3						4					4					5	80	T
26	R Y U				4					4					4					5	85	T
27	S P			3						4					5				4		80	T
28	S D			3						4					5				4		80	T
29	S R				4				3						5					5	85	T
30	S V R				4			2						3					3		60	TT
31	S A				4					4					4				4		80	T
32	S Y A				4				3						4					5	80	T
33	T D			3						4					4					5	80	T

Tabel 3.2
Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas	21	63,6%
2	Tidak Tuntas	12	36,4%
	JUMLAH	33	100%

Pelaksanaan siklus II. Dilakukan dengan melakukan asesmen awal, pada asesmen awal terdapat peningkatan daripada siklus sebelumnya, pada siklus kedua ini. Kelompok 1 untuk siswa yang belum bisa berjumlah 5 anak, kelompok 2 untuk siswa lanjutan berjumlah 11 anak dan, kelompok 3 untuk siswa yang sudah mahir berjumlah 17 anak. Setelah dikelompokkan kemudian memberikan tindakan berdasarkan tingkatannya. Untuk kelompok 1. peneliti memberikan penjelasan lebih intens lagi mengenai teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, sedangkan untuk kelompok 2, peneliti meminta bantuan kepada peserta didik kelompok 3 yang sudah mahir untuk membantu kelompok 2 mempraktikan tolak peluru gaya ortodoks. pelaksanaanya masih sama dengan pelaksanaan pada siklus I.

Berdasarkan hasil proses pembelajaran pada siklus II, diperoleh data hasil penilaian keterampilan tolak peluru gaya ortodoks, yaitu sebanyak 30 siswa (90,9%) telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan sisanya 3 siswa (9,1%) belum mencapai KKM.

Tabel 3.3
Hasil Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

NO	NAMA SISWA	AWALAN					PLKSNAAN					AKHIRAN 1					AKHIRAN 2					NILAI	KKM. 75.0	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		T	TT

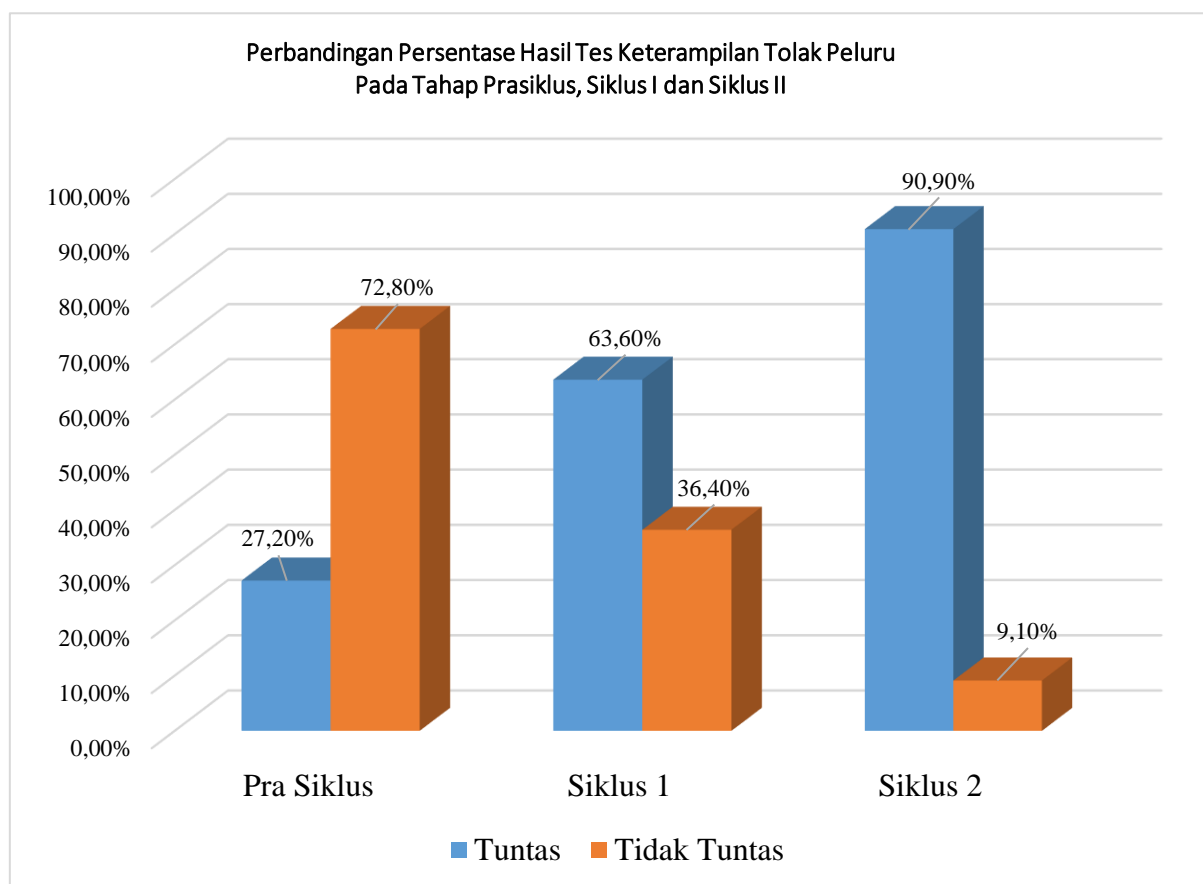
1	AN				5			4			3				4			80	T
2	AFS			4				4				4					5	85	T
3	AF				5				5			4				4		90	T
4	ALR		3						5			4				4		80	T
5	AND				5		3					4					5	85	T
6	AN			4			3				3				3			70	TT
7	ARB			4				4					5			4		85	T
8	AW		3					4					5				5	85	T
9	AK				5		3						5			4		85	T
10	BK		3					4					5				5	85	T
11	BM		3					4				4			3			70	TT
12	DN				5			4					5			4		90	T
13	FN			4				4				4					5	85	T
14	IK				5		3					4				4		80	T
15	KO			4			3						5				5	85	T
16	KAR				5	3						4				4		80	T
17	LAB				5		3					4				4		80	T
18	MN				5		3					4				4		80	T
19	M. A		3					4				4				4		75	T
20	M. BG			4				4					5				5	90	T
21	M. A			4			3						5				5	85	T
22	M. A			4				4					5			4		85	T
23	NAP				5		3					4				4		80	T
24	NP				5			4			3					4		80	T
25	RAM		3					4					5			4		80	T
26	RYU				5		3					4					5	85	T
27	SP			4					5			4				4		85	T
28	SD			4				4					5				5	90	T
29	SR			4			3						5				5	85	T
30	SVR				5		3				3				3			70	TT

31	SA					5				3						4					4		80	T
32	SYA				4					3							5					5	85	T
33	T D				4						4					4					4		80	T

Tabel 3.4
Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan tolak peluru gaya ortodoks Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas	30	90,9%
2	Tidak Tuntas	3	9,1%
	JUMLAH	33	100%

Berdasarkan dari hasil tindakan pada setiap siklus diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan siswa. Perbandingan peningkatan tersebut dapat dilihat dalam bentuk presentase diagram batang berikut ini:



4. PEMBAHASAN

Berdasarkan prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data sebagai berikut:

Pada pra tindakan praktik tolak peluru, siswa yang telah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) hanya 9 siswa dengan persentase sebesar 27,2%, sisanya 24 siswa belum mencapai ketuntasan. Kemudian dilakukan tindakan penelitian dengan menggunakan pendekatan TaRL untuk mengetahui peningkatan keterampilan peserta didik. Berdasarkan hasil proses pembelajaran siklus I, diperoleh data hasil penilaian keterampilan tolak peluru gaya ortodoks, yaitu sebanyak 21 siswa (63,6%) telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan sisanya 12 siswa (36,4%) belum mencapai KKM. meskipun telah menunjukkan peningkatan dari tahap prasiklus, akan tetapi belum sesuai dengan target pencapaian yang diinginkan peneliti, kemudian dilanjutkan dengan tindakan siklus II. Dan diperoleh data hasil penilaian keterampilan tolak peluru gaya ortodoks, yaitu sebanyak 30 siswa (90,9%) telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan sisanya 3 siswa (9,1%) belum mencapai KKM.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas XI DPIB 2 SMKN 4 Semarang tahun Pelajaran 2024/2025 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) pada materi tolak peluru gaya ortodoks cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabbar, 2011. *Pengertian Pendidikan Jasmani*. File.upi.edu
- Bahagia. 2011. *Pembelajaran Atletik untuk Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat PLB.
- Dipdiknas. (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. BPP Pusat Kurikulum.
- Djumindar, Mochamad. (2014). *Gerakan-gerakan Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Djamaluddin, A., & Wardana. 2019. *Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. Parepare: Kaaffah Learning Center.
- Fadjarajani et al. *Metodologi Penelitian, Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Ismail. 2023. Peningkatan Hasil Belajar Materi Tolak Peluru Menggunakan Media Modifikasi Peluru dari Bola Plastik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 682-686.
- Indonesia, P. R. (2021). *Standar Nasional Pendidikan*. 102501.
- I Komang Sukendra dan I Wayan Sumandya. (2018). *Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbasis Asesmen Kinerja dan Bakat Numerik Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. 19(1), 30–38.