

Peningkatan Kemampuan Lompat Kangkang Melalui Model Pembelajaran TARL Pada Peserta Didik Kelas XI 4 SMA Negeri 2 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025

Farijan Hidayatulloh¹, Osa Maliki², Setiyawan³, Narfangurohim⁴

¹PJRK, PPG Pascasarjanah, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

²PJRK, PPG Pascasarjanah, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

²PJRK, PPG Pascasarjanah, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

³SMA N 2 Semarang

Email: 1farijanhidayatulloh17@gmail.com

Email: 2osamaliki@upgris.ac.id

Email: 3setiyawan@upgris.ac.id

Email: 4narfangurohim123@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Jasmani adalah bagian penting dalam pendidikan yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari berbagai hal penting. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat kangkang peserta didik kelas XI-4 SMA Negeri 2 Semarang melalui penerapan model pembelajaran TARL (*Teaching at the Right Level*). Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 35 siswa dengan kemampuan awal yang bervariasi, dari cukup hingga sangat rendah. Metode pengumpulan data meliputi observasi dan tes unjuk kerja. Penilaian didasarkan pada tiga aspek keterampilan: teknik gerakan, kekuatan, dan posisi tubuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan lompat kangkang setelah diterapkannya model TARL. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 83,87 pada asesmen awal menjadi 85,61 pada siklus I, dan meningkat lagi menjadi 87,85 pada siklus II. Lebih dari 85% siswa mencapai skor di atas KKM (85) pada siklus II. Penerapan model TARL terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat kangkang, membentuk pembelajaran aktif dan reflektif, serta mendorong partisipasi siswa dalam memahami dan memperbaiki gerakan secara mandiri dan kolaboratif. Dengan demikian, model TARL direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan efektif.

Kata Kunci: lompat kangkang, model TARL, pendidikan jasmani, PTK, pembelajaran aktif

Abstract

Physical Education is an essential part of education that provides students with the opportunity to learn various important aspects of physical and personal development. This study aims to improve the straddle jump (lompat kangkang) ability of Grade XI-4 students at SMA Negeri 2 Semarang through the application of the TARL (Teaching at the Right Level) learning model. This research is a Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The subjects of the study were 35 students with varying initial abilities, ranging from fair to very low. Data collection methods included observation and performance tests. Assessment was based on three skill aspects: movement technique, strength, and body position. The results showed a significant improvement in straddle jump skills following the implementation of the TARL model. The students' average score increased from 83.87 in the

initial assessment to 85.61 in the first cycle, and further to 87.85 in the second cycle. More than 85% of the students achieved scores above the minimum passing grade (85) by the end of the second cycle. The implementation of the TARL model proved effective in enhancing straddle jump performance, fostering active and reflective learning, and encouraging students' participation in independently and collaboratively understanding and improving their movements. Therefore, the TARL model is recommended as an innovative and effective alternative strategy for Physical Education learning.

Keywords: *straddle jump, TARL model, physical education, classroom action research, active learning*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan krusial dalam kehidupan manusia, berperan penting dalam mencetak Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas untuk kemajuan bangsa dan negara. Perkembangan ilmu pengetahuan yang pesat membawa perubahan dan pertumbuhan yang kompleks, memicu munculnya permasalahan sosial dan tuntutan baru yang tak terduga. Hal ini menghadirkan tantangan bagi dunia pendidikan, di mana kesenjangan antara harapan dan hasil dari proses pendidikan masih menjadi kendala yang perlu diatasi. (Syah M, 2014:39)

Memasuki dunia pendidikan mengharuskan kita memiliki pola pikir yang terarah pada kebaikan dan menggunakan cara-cara yang baik pula. Melalui pendidikan, seseorang dapat didorong untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Pendidikan memegang peran penting bagi masa depan bangsa dengan melahirkan generasi penerus yang kompeten. Pendidikan tak hanya investasi jangka pendek, namun juga investasi jangka panjang yang berkelanjutan. Sayangnya, pendidikan kini tak lagi menjadi prioritas utama. Peningkatan mutu pendidikan akan berdampak positif terhadap kemajuan bangsa (Hamid Dramadi, 2018:2)

Pendidikan, dalam arti sederhana, dimaknai sebagai upaya manusia untuk membentuk kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat dan budayanya (Hasbullah, 2012:1). Proses pendidikan sudah berlangsung sejak awal peradaban manusia, artinya usia pendidikan sama tuanya dengan kehidupan manusia itu sendiri. Seiring perkembangan peradaban, isi dan bentuk pendidikan pun turut berkembang. Cara penyelenggaranya pun menyesuaikan dengan kemajuan pemikiran dan ide-ide manusia tentang pendidikan (Sukadari, 2017:1).

Hamid Darmadi (2018) Menjelaskan *“Education is most powerful weapon, we can use to change the world”* (Pendidikan adalah senjata paling ampuh, yang bisa kita gunakan untuk mengubah dunia). Sosok pendidikan itu bisa dikatakan sangat kompleks, terkait dengan berbagai aspek kehidupan dan kepentingan-kepentingan. Ia berada dalam suatu lingkaran tarik-menarik beragam kepentingan ideologi, politik, sosial, budaya, agama, ekonomi, kemanusiaan dan lain sebagainya. Pendidikan pada hakikatnya merupakan pencerminan dari kondisi negara, juga pencerminan dari ambisi-ambisi para pemimpin dan kekuatan-kekuatan sosial-politik yang sedang berkuasa. Kurikulumnya didesain sedemikian rupa sehingga dapat mejanjikan murid-murid terampil dan masuk dalam dunia kerja secara profesional (Sembodo Ardi Widodo, 2015)

Salah satu ciri masyarakat modern adalah selalu ingin terjadi perubahan yang lebih baik (*improvement oriented*). Hal ini tentu saja menyangkut berbagai bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Komponen yang melekat dalam pendidikan antara lain adalah kurikulum, guru dan siswa. Dalam proses pembelajaran peran guru sangatlah *urgen* karena gurun yang menentukan ketercapaian tujuan pembelajaran. Dalam paradigma baru pendidikan, tujuan pembelajaran bukan hanya untuk merubah perilaku siswa, tetapi membentuk karakter dan sikap mental profesional yang berorientasi pada *global mindset* (Nurdiansyah dan Eni Fariyatul Fahyuni, 2016).

Selain itu telah diketahui juga, bahwa dasar dan tujuan pendidikan di tiap-tiap negara itu tidak selalu tetap sepanjang masa, melainkan sering mengalami perubahan atau pergantian, sesuai dengan perkembangan zaman. Perombakan itu biasanya akibat dari pertentangan pendirian atau ideologi yang ada di dalam masyarakat negara itu (Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, 2015)

Kartadinata (2009) mendefinisikan pembelajaran sebagai seperangkat asumsi, proposisi, atau prinsip yang teruji secara empiris dan terstruktur untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengendalikan perilaku atau arah tindakan. Proses pembelajaran harus selalu beradaptasi dengan dinamika masyarakat, dengan kata lain, proses ini membutuhkan teknik dan model yang selalu sesuai dengan tuntutan zaman dan perkembangan kehidupan masyarakat. Menurut Muchith (2008), pembelajaran melibatkan dua pihak, yaitu mengajar dan belajar (teaching and learning).

Abdillah dalam Aunurrahman (2013) menjelaskan bahwa belajar merupakan usaha sadar yang dilakukan individu untuk mengubah tingkah laku, baik melalui latihan maupun pengalaman. Proses ini mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan tujuan tertentu. Dengan demikian, orang yang belajar akan mengalami perubahan tingkah laku yang relatif permanen (Morgan dkk dalam Baharuddin dan Wahyuni:2015). Perubahan tersebut meliputi peningkatan kualitas tingkah laku, seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan sebagainya.

Pendidikan Jasmani (Penjas) bukan sekadar pelajaran untuk mengisi waktu luang, melainkan wajib bagi anak untuk mempelajari berbagai hal berharga. Sama pentingnya dengan mata pelajaran lain seperti Matematika, Bahasa, IPS, IPA, dan lain sebagainya, Penjas memiliki peran krusial dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Menurut Husdarta (2011), Penjas bukan sekadar elemen pelengkap dalam kurikulum sekolah, melainkan bagian integral dari proses pendidikan. Penjas bukan hanya bertujuan untuk membuat anak sibuk, tetapi memiliki peran penting dalam membentuk individu yang utuh.

Penjas yang terarah dengan baik dapat membantu anak mengembangkan berbagai keterampilan bermanfaat, seperti mengisi waktu luang, hidup sehat, bersosialisasi, dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Meskipun Penjas memang membawa keceriaan bagi anak, bukan berarti tujuan utamanya adalah untuk bersenang-senang. Anggapan tersebut mereduksi nilai Penjas sebagai mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam pendidikan. Menurut Arends dalam buku Sri Haryati (2017:10), Model pembelajaran merupakan pola interaksi antara peserta didik, pendidik, dan materi pembelajaran yang mencakup berbagai elemen seperti strategi, pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran.

Model pembelajaran adalah pola interaksi antara pelajar, pendidik, dan materi pembelajaran yang mencakup strategi, pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran (Sri Haryati, 2017). Model pembelajaran mempunyai sejumlah ciri khas yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode tertentu, yaitu: *rasional teoritik* yang logis dan kuat yang disusun oleh pengembangnya; *sintaks* yang berupa tingkah laku atau pola atau langkah pembelajaran yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan sukses; *sistem sosial* yang berupa kaidah atau tata aturan yang dirancang dan disepakati untuk dijalankan dalam proses pembelajaran; *prinsip reaksi* yang menata bagaimana interaksi antar semua pihak yang terlibat pada saat proses pembelajaran berlangsung; *sistem pendukung* berupa perangkat pembelajaran dan perlengkapan lainnya baik digunakan untuk pendidik, pelajar dan untuk proses pembelajaran yang akan dilaksanakan; dan *dampak instruksional* berupa tujuan pembelajaran yang akan dicapai baik secara langsung maupun berupa dampak pengiring (*nurturant effects*).

Tradisi pengajaran PJOK yang didominasi metode komando, ceramah, penugasan, dan demonstrasi dinilai kurang efektif. Metode-metode tersebut menghasilkan pencapaian belajar yang stagnan dan membutuhkan waktu lama untuk mencapai hasil maksimal. Para

peneliti mengusulkan metode timbal balik (reciprocal) sebagai alternatif baru. Metode timbal balik merupakan pengembangan dari metode lama dengan sentuhan humanis, di mana siswa saling bertukar peran sebagai pengajar dan pelajar. Metode timbal balik (reciprocal) merupakan metode pembelajaran yang mengedepankan dialog interaktif antara guru dan murid, antar murid, dan bahkan melibatkan orang tua. Dialog ini bersifat dua arah, di mana guru dan murid saling memberi masukan dan pendapat. Posisi guru dan murid dalam metode ini setara, saling belajar dan mengajar.

Lompat kangkang adalah salah satu bentuk aktivitas gerak lompat dalam pendidikan jasmani, yang dilakukan dengan melompati peti lompat sambil membuka kedua kaki ke samping. Metode TARL (*Teaching at the Right Level*) digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Metode ini membantu siswa berpikir kritis, bertindak, merefleksikan prosesnya, lalu belajar dari pengalaman tersebut secara aktif dan menyenangkan. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan model pembelajaran TARL untuk meningkatkan kemampuan lompat kangkang pada siswa kelas XI 4 SMA Negeri 2 Semarang tahun pelajaran 2023/2024. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) mengetahui Tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat kangkang melalui model TARL, 2) mengetahui keefektifan metode TARL pada pembelajaran penjas.

Model pembelajaran Teaching at the Right Level (TARL) adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada kemampuan aktual siswa, bukan berdasarkan kelas atau usia. Pendekatan ini bertujuan untuk menyusun pembelajaran yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa agar mereka bisa berkembang lebih efektif. Biasanya digunakan untuk meningkatkan literasi dan numerasi, namun bisa juga diaplikasikan dalam pembelajaran keterampilan lain. Dalam latihan lompat kangkang dioperasionalkan melalui empat tahapan utama: asesmen awal, pengelompokan, pembelajaran berdiferensiasi, dan evaluasi progresif. Pada tahap asesmen awal, guru mengobservasi kemampuan dasar siswa dalam melakukan lompat kangkang untuk menilai teknik awalan, tolakan, dan pendaratan; contohnya, siswa diminta melakukan lompat kangkang sebanyak dua kali sementara guru mencatat aspek teknis yang perlu diperbaiki. Hasil asesmen digunakan untuk mengelompokkan siswa ke dalam kategori kemampuan dasar (pemula, menengah, lanjutan), sehingga mereka dapat berlatih sesuai tingkat kesiapannya; misalnya, kelompok pemula hanya berlatih tolakan kaki di atas matras, sementara kelompok lanjutan langsung melakukan lompat kangkang penuh menggunakan peti lompat. Tahap selanjutnya adalah pembelajaran berdiferensiasi, di mana setiap kelompok diberi latihan yang dirancang untuk mengasah aspek spesifik yang belum dikuasai—seperti kelompok menengah melakukan lompatan dengan bantuan tangan guru atau menggunakan rintangan rendah untuk membangun kepercayaan diri. Terakhir, dilakukan evaluasi progresif untuk menilai perkembangan tiap siswa dan memungkinkan rotasi antar kelompok; misalnya, siswa yang berhasil menunjukkan teknik tolakan dan posisi tubuh yang baik dapat naik ke kelompok lanjutan. Dengan pendekatan ini, setiap siswa dapat belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya secara bertahap dan sistematis.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research/CAR), bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Penelitian ini berfokus pada semua aspek di dalam kelas, baik fisik maupun non-fisik, termasuk interaksi antara guru dan murid, metode pembelajaran, dan hasil belajar Suharsimi et al. (2012). Tujuan utama CAR adalah untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di dalam kelas dan meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode TARL dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas XI 4 SMA Negeri 2 Semarang tahun

pelajaran 2024/2025. Penelitian tindakan kelas ini dirancang untuk mengatasi permasalahan pembelajaran secara langsung di kelas dan diimplementasikan oleh peneliti yang juga bertindak sebagai guru olahraga.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Semarang pada bulan April 2025. Penelitian ini melibatkan 35 siswa kelas XI 4 SMA Negeri 2 Semarang, dengan kemampuan passing lompat kangkang voli yang bervariasi, yaitu sedang, rendah, dan sangat rendah.

Sebelum memulai penelitian tindakan kelas di SMA Negeri 2 Semarang, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi untuk mengidentifikasi masalah yang ada dalam pembelajaran. Tujuan observasi ini adalah untuk mendapatkan gambaran awal tentang kondisi pembelajaran dan mengumpulkan data awal.

Peneliti akan mengumpulkan data melalui observasi, tes, dan angket. Observasi dilakukan untuk memastikan kesesuaian antara rencana dan pelaksanaan pembelajaran. Catatan lengkap tentang seluruh kegiatan pembelajaran akan dibuat selama observasi. Tes dilakukan untuk mengukur peningkatan prestasi belajar siswa pada pra siklus, siklus I, dan siklus II. Angket digunakan untuk mengetahui tanggapan siswa tentang penggunaan Metode TARL. Data penelitian akan dianalisis dengan cara penyelesaian data, pemaparan data, dan penarikan kesimpulan.

Tes digunakan untuk mengumpulkan data tentang menganalisis keterampilan teknik dasar passing bawah pada siswa kelas XI 4 SMA Negeri 2 Semarang. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar unjuk kerja siswa. Instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan : Untuk mengukur ketrampilan didalam melakukan lompat Kangkang sebanyak 3 tahapan.
2. Alat dan Perlengkapan : 1) Bok lompat berukuran tinggi untuk putra 136 cm untuk putri 104 cm , 2) , Matras , yaitu matras busa tebal dan matras senam tipis, 3) Lapangan dengan bentuk persegi panjang dengan ukuran 10 X 4,5 meter,
3. Petugas Tes : Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut : a. Petugas Tes I : Berdiri di dekat area bok lompat, menjaga keamanan, memberi aba-aba, mengamati jika ada yang gagal melakukan. b.Petugas Tes II : Berdiri disamping bok lompat, menilai dari gerakan lompat kangkang yang dilakukan.



Gambar 1. Lompat kangkang

4. Pelaksanaan : a. Peserta tes berada dalam lintasan matras dengan ukuran 1,2 x 7,2 meter. b. Untuk memulai tes, peserta dengan awalan berlari, setelah mendengar aba-

- aba “Ya”. c. Setelah aba-aba ya dan peserta berlari peserta tes melakukan lompatan yang dilakukan diatas box lompat.
5. Bila peserta kurang puas dengan hasil petugas 1 memberikan arahan boleh mengulang sebanyak 2 x.
 6. Pencatatan Hasil : lompat kangkang yang dianggap benar, dilihat dari tolakan sikap kaki dan tangan diatas box lompat dan pendaratan .

Tabel 1. Hasil penilaian

KATEGORI	Nilai
SANGAT BAGUS	90-95
BAGUS	84-89
CUKUP	78- 83
KURANG	< 78

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara Mengumpulkan data awal tentang kemampuan passing bawah bola voli siswa pada setiap siklus (I, II, dan III), Melakukan tabulasi data secara manual, Menganalisis data untuk melihat perubahan kemampuan lompat kangkang siswa pada setiap siklus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

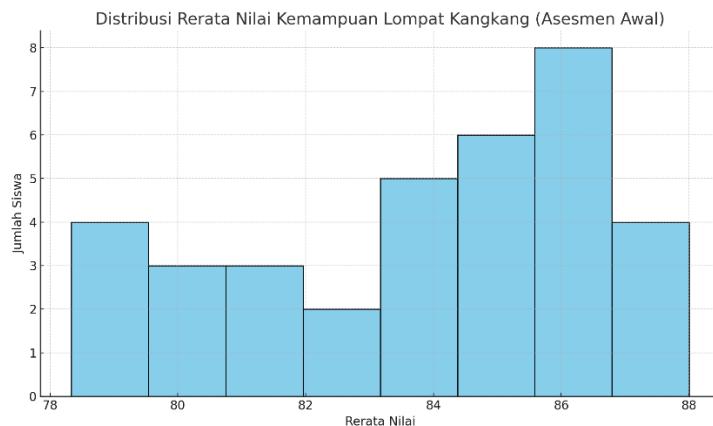
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan lompat kangkang pada peserta didik kelas XI 4 SMA Negeri 2 Semarang setelah menerapkan metode TARL. Hal ini dibuktikan dengan nilai yang terus meningkat dari awal tes sampai pada proses pelaksanaan siklus II

Sebelum penelitian dilakukan peneliti mencari data awal terlebih dulu ialah data berapa hasil tes lompat kangkang pada Siswa Kelas X1 4 SMA Negeri 2 Semarang Tahun Pembelajaran 2024/2025. Data ini akan dijadikan data pembanding, untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode TARL yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. diawali dengan pengumpulan data awal kemampuan lompat kangkang peserta didik kelas XI-4 SMA Negeri 2 Semarang, yang melibatkan 35 siswa terdiri dari 14 laki-laki dan 21 perempuan. Penilaian dilakukan berdasarkan tiga aspek: Teknik Gerakan, Kekuatan dan Posisi Tubuh Saat Melompat.

Hasil asesmen awal menunjukkan sebaran nilai yang bervariasi. Nilai rerata masing-masing aspek sebagai berikut:

- Teknik Gerakan: 83,89
- Kekuatan: 84,03
- Posisi Tubuh: 83,69
- Rerata total keseluruhan siswa: 83,87

Nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 78,33, dan nilai tertinggi mencapai 88,00. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan lompat kangkang peserta didik berada dalam kategori cukup hingga baik, namun belum merata.



Gambar 2. grafik distribusi rata-rata nilai

Grafik tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kelompok nilai rata-rata antara **82–85**, yang mencerminkan bahwa banyak peserta didik memiliki kemampuan teknis yang belum optimal.

Siklus I

Setelah penerapan model pembelajaran TARL (Think, Act, Reflect, Learn) pada siklus I, terjadi peningkatan pada kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat kangkang. Aspek yang dinilai tetap sama, yaitu teknik gerakan, kekuatan, dan posisi tubuh.

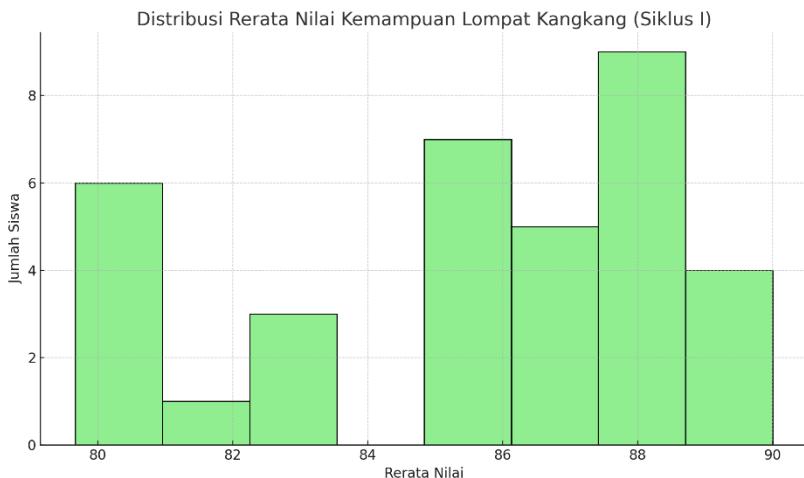
Rata-rata hasil penilaian per aspek pada siklus I sebagai berikut:

- Teknik Gerakan: 85,63
- Kekuatan: 85,80
- Posisi Tubuh: 85,40
- Rerata Keseluruhan Siswa: 85,61

Jika dibandingkan dengan nilai rata-rata asesmen awal (83,87), maka terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,74 poin.

Rentang nilai:

- Nilai tertinggi: 90,00
- Nilai terendah: 79,67



Gambar 3. grafik distribusi nilai rerata siswa pada siklus I

Penerapan model TARL menunjukkan dampak positif dalam pembelajaran:

- Tahapan refleksi mendorong siswa untuk menyadari kekurangan gerakan mereka sendiri.
- Diskusi kelompok dan praktik berulang membuat siswa lebih percaya diri saat melakukan tolakan dan menjaga posisi tubuh di udara.
- Banyak siswa perempuan yang sebelumnya ragu-ragu, mulai menunjukkan peningkatan kekuatan dan ketepatan gerakan.
- Koordinasi gerakan tangan dan kaki lebih baik terlihat dibandingkan saat asesmen awal.

Namun, masih ada beberapa siswa dengan nilai di bawah 82, yang menunjukkan perlunya pendampingan lebih intensif, terutama pada aspek kekuatan dan teknik lompatan.

Siklus II

Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran berdasarkan hasil refleksi Siklus I, model pembelajaran TARL kembali diterapkan pada Siklus II. Tujuan dari siklus ini adalah untuk memastikan peningkatan kemampuan peserta didik secara merata dan mencapai indikator keberhasilan.

Pada siklus II, hasil penilaian menunjukkan peningkatan yang signifikan:

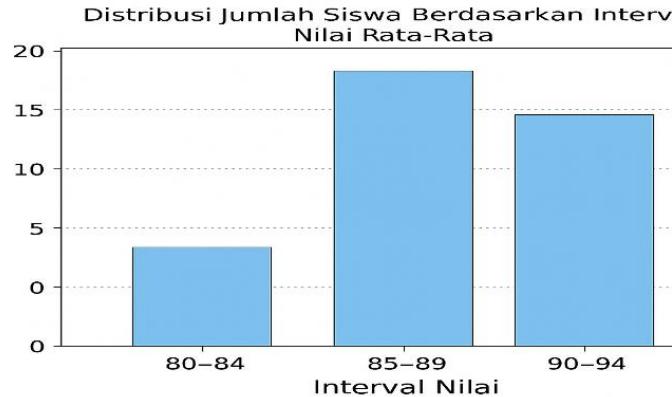
- Rata-rata Teknik Gerakan: meningkat menjadi 87,83
- Rata-rata Kekuatan: meningkat menjadi 87,94
- Rata-rata Posisi Tubuh: meningkat menjadi 87,77
- Rata-rata keseluruhan nilai siswa: 87,85

Jika dibandingkan:

- Dengan asesmen awal (83,87), peningkatan sebesar +3,98 poin
- Dengan Siklus I (85,61), peningkatan sebesar +2,24 poin

Rentang nilai:

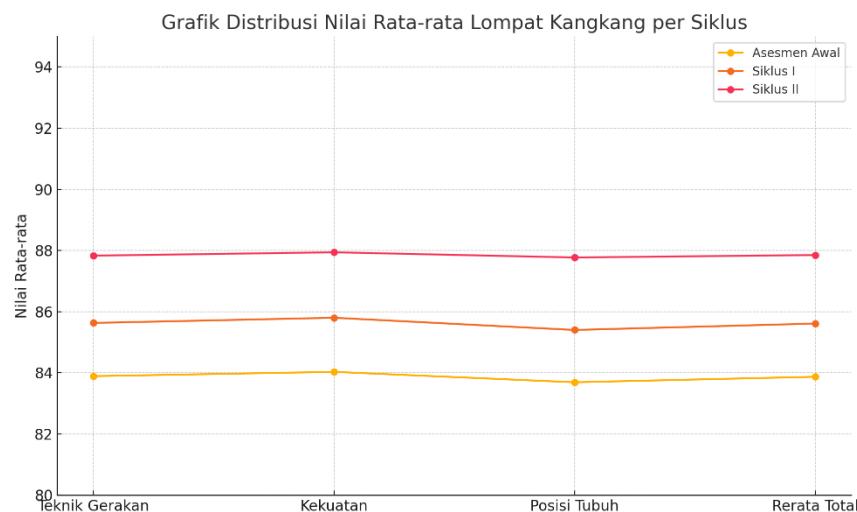
- Nilai tertinggi: 92,00
- Nilai terendah: 80,00



Gambar 4. grafik distribusi nilai rerata siswa pada siklus II

Model TARL berhasil memperbaiki dan meningkatkan kemampuan lompat kangkang siswa secara signifikan:

- Siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan peningkatan yang seimbang.
- Teknik lompatan menjadi lebih terarah, dan tahapan refleksi mendorong pemahaman gerak yang lebih dalam.
- Siswa dengan nilai awal rendah, seperti Adlu Nierwanto dan Melina Cintya Putri, mengalami perbaikan pada seluruh aspek keterampilan.
- Lebih dari 85% peserta didik mencapai skor rerata di atas KKM (85), menandakan indikator keberhasilan telah tercapai.



Gambar 5. grafik distribusi nilai rata-rata keterampilan lompat kangkang per aspek

Pembelajaran berbasis TARL mendorong siswa untuk lebih aktif berpikir kritis, mengevaluasi gerakan, dan memperbaiki kekurangan mereka melalui latihan kolaboratif. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran aktif dan reflektif. Selama pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi. Hambatan pertama adalah perbedaan tingkat kemampuan awal siswa dalam melakukan lompat kangkang, di mana sebagian siswa menunjukkan rasa takut dan kurang percaya diri, terutama pada kelompok siswa perempuan. Hambatan kedua adalah keterbatasan waktu pelaksanaan pembelajaran di lapangan karena faktor cuaca dan jadwal pembelajaran yang padat. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam sesi refleksi, sehingga kurang maksimal dalam mengevaluasi dan memperbaiki teknik gerakan mereka. Untuk mengatasi hambatan tersebut, beberapa solusi telah diterapkan.

Peneliti memberikan pendekatan individual dan motivasi tambahan kepada siswa yang menunjukkan ketakutan atau kurang percaya diri. Latihan pendahuluan dilakukan secara bertahap dengan ketinggian bok yang disesuaikan, guna menumbuhkan keberanian dan kepercayaan diri siswa. Penyesuaian jadwal dan pengaturan waktu dilakukan agar proses pembelajaran tetap berjalan efektif meskipun terdapat keterbatasan waktu. Dengan memperhatikan hasil peningkatan nilai dari asesmen awal ke Siklus I dan II, serta respons positif siswa terhadap model pembelajaran TARL, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil menjawab permasalahan yang ada di kelas. Model pembelajaran TARL terbukti mampu mendorong keterlibatan aktif siswa, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan keterampilan motorik secara bertahap dan sistematis. Refleksi menjadi kunci utama dalam membantu siswa mengenali kelemahan dan melakukan perbaikan gerakan, sementara kerja kelompok berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang supotif dan kolaboratif.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perubahan positif dalam pembelajaran PJOK dapat dicapai dengan strategi yang tepat dan adaptif terhadap kondisi kelas. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran TARL sangat direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran aktif dalam materi keterampilan motorik seperti lompat kangkang. Ke depan, guru dapat mengembangkan variasi pendekatan TARL yang lebih kreatif dan sesuai dengan karakteristik siswa, untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran TARL (Teaching at the Right Level) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat kangkang pada peserta didik kelas XI-4 SMA Negeri 2 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025. Model TARL yang menekankan pentingnya pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan aktual siswa telah memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan motorik siswa. Melalui penerapan model ini, terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek teknik gerakan, kekuatan otot, koordinasi, serta posisi tubuh saat melakukan lompat kangkang. Hal ini terlihat dari hasil penilaian yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 83,87 pada asesmen awal menjadi 85,61 pada Siklus I, dan meningkat lebih lanjut menjadi 87,85 pada akhir Siklus II. Keberhasilan model TARL dalam penelitian ini tidak hanya didukung oleh pendekatan pembelajaran yang bertahap dan sistematis, tetapi juga oleh beberapa faktor kunci yang berperan penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu faktor tersebut adalah kolaborasi antar siswa selama proses latihan. Dalam kelompok belajar kecil, siswa lebih leluasa berdiskusi, mengamati teknik temannya, serta memberikan dan menerima umpan balik yang membangun. Lingkungan belajar yang kolaboratif mendorong keterlibatan aktif siswa dan menumbuhkan rasa saling mendukung dalam pencapaian keterampilan. Selain itu, refleksi yang dilakukan siswa setelah praktik juga menjadi bagian

penting dalam model TARL. Melalui refleksi, siswa mampu mengevaluasi gerakan yang telah dilakukan, menyadari kesalahan yang terjadi, serta merencanakan perbaikan pada latihan berikutnya. Model TARL juga memberikan ruang bagi guru untuk menyesuaikan strategi pembelajaran berdasarkan hasil pengamatan terhadap perkembangan siswa. Pendekatan yang adaptif ini menjadikan pembelajaran lebih bermakna dan relevan bagi siswa. Secara keseluruhan, model TARL mampu menciptakan proses belajar yang aktif, menyenangkan, serta memberi dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat kangkang. Oleh karena itu, model ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi keterampilan motorik yang membutuhkan pemahaman teknik secara bertahap dan mendalam. Penelitian ini dapat disimpulkan sebagai penelitian yang berhasil dan bermanfaat dalam meningkatkan mutu pembelajaran di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. 1992. Permainan Besar, Jakarta : Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Ahmadi, Abu dan Nur Uhbiyati. 2015. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BNSP. 2006. Contoh/Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama. Jakarta. Direktorat Pembinaan SMP Ditjen Mandikdasmen Depdiknas.
- Darmadi, Hamid, dkk. 2018. *Pengantar Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. Departemen Pendidikan Nasional. 2007. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Cemerlang Publisher.
- Hasbullah. 2012. *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hayati, Sri. 2017. *Belajar & Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning*. Magelang: Graha Cendekia.
- Herry Koesyanto. 2003. Belajar Bermain Bola Voli. Semarang : FIK UNNES.
- Kartadinata, I, & Sia, T. 2009. Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu, Jakarta. Anima, Indonesian psychological journal, Vol. 23 (2)
- M. Yunus. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli, Jakarta : Depdikbud
- Miles, Matthew B. dan A. Michael Huberman. 1992. Analisa Data Kualitatif : Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi. Pendamping Mulyarto. Cet. 1. Jakarta : UI Pers.
- Muhibbin, Syah, 2014. Psikologi Pendidikan. Bandung: Rosda Karya
- Nurdiansyah dan Eni Fariyatul Fahyuni. 2016. *Inovasi Model Pembelajaran*. Sidoarjo: Nizaki Learning Center.
- Riadi, Muchlisin. (2017). Pengertian, Strategi dan Langkah Pembelajaran Reciprocal
- Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta PT. Rineksa Cipta. Suharsimi Arikunto. 2008. Penelitian Tingakan Kelas. Jakarta. PT. Bumi Aksara.
- Sukadari. 2017. *Ilmu Pendidikan Seri 1 (Konsep Dasar)*, Yogyakarta: Cipta Bersama. Teaching. Diakses pada 10/5/2024, dari <https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-strategi- dan-langkah-reciprocal-teaching.html>
- Tim Abdi Guru. 2007. Penjasorkes Untuk Kelas V. Semarang. PT. Gelora Prata Widodo, Sembodo Ardi. 2015. *Pendidikan Dalam Perspektif Aliran-aliran Filsafat*. Yogyakarta: Idea Pres