

## **Implementasi Pendekatan TaRL untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang**

**Syaiful Amin<sup>1</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>2</sup>, Setiyawan<sup>3</sup>, Ashar Junaidi<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232

<sup>2</sup>PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232

<sup>3</sup>PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50232

<sup>4</sup>SMK Negeri 3 Semarang, Semarang

[<sup>1</sup>aminsyaiful970@gmail.com](mailto:aminsyaiful970@gmail.com)

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

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

[<sup>4</sup>azjun28@gmail.com](mailto:azjun28@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) pada siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari dua pertemuan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 34 siswa. Berdasarkan hasil diskusi dan temuan penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam keterampilan passing siswa. Pada tahap prasiklus, hanya 38% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP), namun angka tersebut meningkat menjadi 56% pada siklus I dan mencapai 88% pada siklus II. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pendekatan TaRL yang memungkinkan siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya masing-masing. Pendekatan ini terbukti meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta memperkecil kesenjangan capaian akademik antara siswa berkemampuan tinggi dan rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pendekatan TaRL dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Disarankan agar pendekatan ini diterapkan secara lebih luas pada pembelajaran olahraga lainnya yang berfokus pada pengembangan keterampilan.

**Kata kunci:** Tarl, passing bawah, bola voli

### **ABSTRACT**

*This study aims to improve underhand passing skills in volleyball through the implementation of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach among students of class X-TITL 1 at SMK Negeri 3 Semarang. This research is a Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, with each cycle consisting of two sessions. The method used was a quantitative approach with a sample size of 34 students. Based on the discussion and research findings, it was found that there was a significant improvement in students' passing skills. In the pre-cycle stage, only 38% of students met the Learning Mastery Criteria (KKTP), but this figure increased to 56% in the first cycle and reached 88% in the second cycle. This improvement reflects the effectiveness of the TaRL approach, which enables students to learn according to their respective ability levels. This approach has been proven to enhance motivation, self-confidence, and reduce the academic achievement gap between high- and low-performing students. The conclusion of this study is that the TaRL approach can serve as an effective alternative teaching strategy for improving underhand passing skills in volleyball. It is recommended that this approach be implemented more widely in other physical education learning activities that focus on skill development.*

**Keywords:** Tarl, underhand passing, volleyball

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan yang memiliki peran penting dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan emosional. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan dirancang secara sistematis, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, nilai-nilai moral, keterampilan sosial, serta gaya hidup sehat (Bangun, 2012; Nasution, 2016). Pendidikan jasmani turut membentuk karakter dan kepribadian peserta didik yang tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan, serta mendorong terbentuknya kebiasaan positif yang berkelanjutan (Sukintaka, 2004).

Salah satu kegiatan utama dalam pendidikan jasmani adalah pembelajaran permainan olahraga, yang mencakup berbagai cabang, seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, dan bola voli. Permainan bola voli, khususnya, telah menjadi bagian penting dalam kurikulum pendidikan jasmani karena selain menyehatkan, juga mengandung unsur kerjasama tim, strategi, dan keterampilan teknis yang kompleks (Yusmar, 2017; Widiastuti, 2019). Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh peserta didik untuk dapat bermain secara efektif, seperti servis, smash, blok, dan yang paling mendasar adalah passing.

Passing dalam bola voli merupakan keterampilan dasar yang sangat penting karena menjadi dasar dari setiap upaya serangan kepada tim lawan. Keterampilan passing yang baik memungkinkan pemain mengendalikan bola dan mengatur strategi permainan secara lebih efektif (Raihanati & Wahyudi, 2021; Pribadi, 2018). Teknik passing yang dilakukan dengan tepat akan meningkatkan kesinambungan permainan dan membuka peluang bagi tim untuk mencetak poin. Namun demikian, dalam praktiknya, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik passing secara benar, baik dari segi postur, posisi tangan, koordinasi gerak, maupun akurasi arah bola (Yuliana, 2020).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu menunjukkan penguasaan teknik passing dengan baik. Hal ini ditandai oleh rendahnya keberhasilan dalam latihan maupun permainan, serta kurangnya koordinasi dan kesiapan dalam menerima dan mengoper bola. Postur tubuh yang tidak sesuai, gerakan tangan yang kaku, serta kurangnya pemahaman terhadap teknik yang tepat merupakan beberapa indikasi permasalahan yang perlu segera ditangani. Permasalahan ini dapat disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang masih bersifat satu arah, umum, dan kurang memperhatikan perbedaan tingkat kemampuan siswa (Saputra & Hidayat, 2020).

Dalam konteks pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu mengadaptasi metode dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan *Teaching at the Right Level (TaRL)*, yang berfokus pada penyampaian materi sesuai dengan kemampuan aktual siswa, bukan semata-mata berdasarkan tingkat kelasnya (Siregar & Andriany, 2025). Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pendidikan, termasuk di bidang literasi dan numerasi, serta mulai diterapkan dalam pembelajaran keterampilan olahraga (Banerjee et al., 2016).

*Teaching at the Right Level (TaRL)* merupakan model pembelajaran yang menekankan pentingnya pemetaan awal terhadap kemampuan siswa, kemudian mengelompokkannya ke dalam kelompok belajar yang sesuai, serta memberikan materi dan aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan secara bertahap (Duflo et al., 2020). Dengan pendekatan ini, setiap siswa memiliki kesempatan untuk belajar sesuai ritme dan kapasitasnya masing-masing, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang lebih inklusif, aktif, dan bermakna (Slamet, 2021).

Penerapan pendekatan TaRL dalam pembelajaran bola voli, khususnya pada keterampilan passing, diyakini mampu memberikan dampak positif karena siswa akan mendapatkan perhatian yang lebih sesuai dengan tingkat penguasaan mereka. Dengan adanya pengelompokan berdasarkan kemampuan, guru dapat merancang latihan-latihan teknik dasar

yang lebih spesifik dan bertahap, sehingga keterampilan siswa dalam melakukan passing dapat meningkat secara signifikan (Santosa, 2022; Kurniawan & Nurhayati, 2023).

Selain itu, pendekatan ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, karena mereka tidak lagi merasa tertinggal atau terbebani oleh materi yang terlalu sulit. Siswa yang merasa mampu akan lebih percaya diri, sementara siswa yang masih belum menguasai akan mendapatkan pembelajaran yang lebih sederhana dan sesuai dengan kebutuhan mereka (Wahyuni, 2020). Dengan demikian, penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam pembelajaran teknik dasar passing bola voli tidak hanya menjawab permasalahan penguasaan keterampilan, tetapi juga mendorong terwujudnya pendidikan jasmani yang lebih adaptif dan partisipatif (Mahendra, 2019).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas penerapan pendekatan TaRL dalam meningkatkan keterampilan passing bola voli pada siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa, sekaligus memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran olahraga di tingkat sekolah menengah kejuruan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Adapun mengenai tahapan penelitian terdapat dalam grafik tahapan sebagai berikut:



**Gambar 1.** Tahapan Penelitian

Data hasil penelitian, baik yang diperoleh melalui observasi maupun evaluasi hasil belajar pada siklus 1 dan siklus 2, dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif. Analisis ini mencakup perhitungan nilai rata-rata, persentase, serta nilai minimum dan maksimum dari setiap siklus. Peneliti mengolah data observasi dengan mengelompokkan hasil yang diperoleh, kemudian mempresentasikannya untuk menghitung tingkat ketuntasan belajar menggunakan rumus statistik sederhana sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\sum \text{Siswa}} \times 100$$

Keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran diukur berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh setelah tindakan pembelajaran menggunakan pendekatan TaRL pada tahap pra siklus, siklus 1, dan siklus 2. Seorang siswa dianggap berhasil jika mampu melampaui Kriteria

Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP), dan ketuntasan belajar dikatakan tercapai jika minimal 75% siswa dalam satu kelas memenuhi kriteria tersebut.

Setelah pelaksanaan observasi, peneliti mengidentifikasi kemampuan masing-masing siswa untuk menerapkan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Selanjutnya, dilakukan rotasi kelompok belajar dan ditunjuk satu siswa dalam tiap kelompok sebagai "ahli" yang bertugas membimbing rekan-rekannya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Sebelum pelaksanaan penelitian tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan asesmen awal guna mengukur kemampuan siswa dalam memahami materi passing bawah bola voli. Berdasarkan hasil tes awal, diketahui bahwa mayoritas siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang belum menguasai teknik passing bawah dengan baik, ditunjukkan melalui kurangnya koordinasi gerak, posisi tubuh yang tidak tepat, dan rendahnya akurasi saat mengoper bola. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memutuskan untuk menerapkan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam proses pembelajaran. Dalam penerapannya, siswa dikelompokkan ke dalam beberapa tingkat kemampuan berdasarkan hasil asesmen awal, yaitu kelompok dasar, menengah, dan mahir. Masing-masing kelompok mendapatkan materi, latihan, dan bimbingan yang disesuaikan dengan tingkat penguasaan teknik passing bawah. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan melalui dua siklus perbaikan yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa secara bertahap dan merata sesuai dengan perkembangan kemampuan masing-masing kelompok.

Pada siklus pertama, peneliti merancang langkah-langkah secara sistematis, dimulai dari analisis kurikulum, penyusunan rencana pembelajaran, penyiapan materi, hingga pembuatan instrumen observasi. Proses pembelajaran disusun mulai dari tahap pengantar, penyampaian materi inti (penjelajahan, penjelasan, dan penguatan), hingga penutup. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa mulai menunjukkan perkembangan, meskipun masih ada yang memerlukan pendampingan lebih intensif. Melalui refleksi, teridentifikasi adanya peningkatan hasil belajar, namun masih dibutuhkan penyesuaian lebih lanjut, terutama dalam memberi perhatian khusus kepada siswa yang mengalami kesulitan. Oleh karena itu, pada siklus kedua akan dilakukan penyempurnaan strategi pembelajaran guna mencapai hasil yang lebih optimal.

**Tabel 1.** Judul Tabel

Aspek	Keterangan
Jumlah Peserta Tuntas	13
Jumlah Yang Belum Tuntas	21
Presentasi Ketuntasan	38%
Yang Belum Tuntas	62%
Rata-rata nilai	68,8

Berdasarkan data hasil pembelajaran pada tahap prasiklus, Tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 34 siswa, hanya 13 siswa (38%) yang mencapai kategori "Tuntas", sedangkan 21 siswa lainnya (62%) masih berada pada kategori "Belum Tuntas". Nilai ambang Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) ditetapkan pada angka 75, dengan nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 82 dan nilai terendah sebesar 50. Rata-rata nilai kelas berada pada angka 68. Data ini menunjukkan bahwa tingkat pencapaian kompetensi siswa masih tergolong rendah sebelum diterapkannya pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada

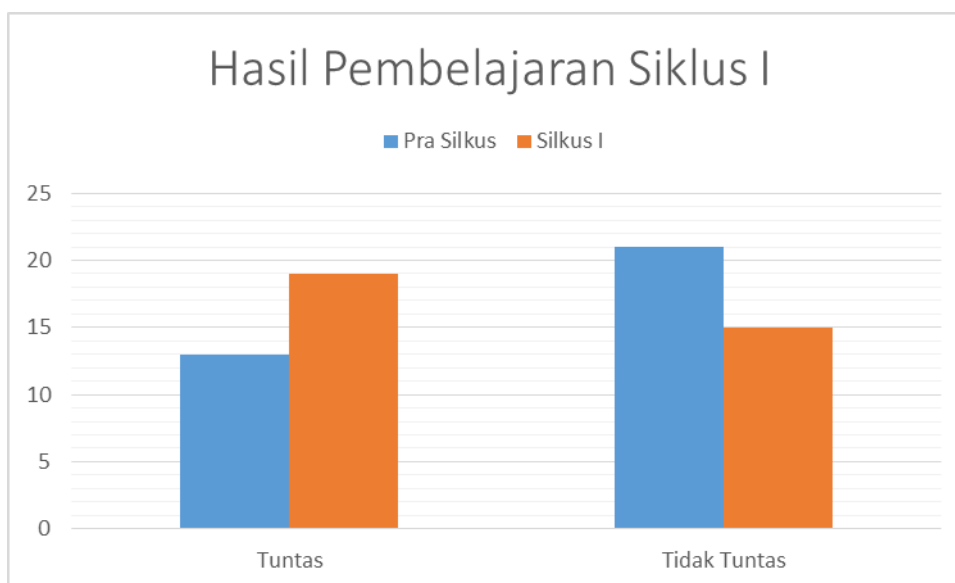
materi passing bola voli. Menyadari hal tersebut, peneliti melakukan diskusi bersama rekan sejawat guna mengevaluasi kelemahan dalam proses pembelajaran yang telah berlangsung.

Sebagai tindak lanjut dari temuan tersebut, peneliti memutuskan untuk menerapkan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) sebagai strategi pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan passing bola voli.

Selanjutnya, hasil belajar siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang pada siklus I, setelah mendapatkan materi melalui pendekatan TaRL, ditampilkan dalam Tabel 2 dan Gambar 2:

**Tabel 2.** Hasil Pembelajaran Siklus I

Aspek	Keterangan
Jumlah Peserta Tuntas	19
Jumlah Yang Belum Tuntas	15
Presentasi Ketuntasan	56%
Yang Belum Tuntas	44%
Rata-rata nilai	72



**Gambar 2.** Hasil Pembelajaran Siklus 1

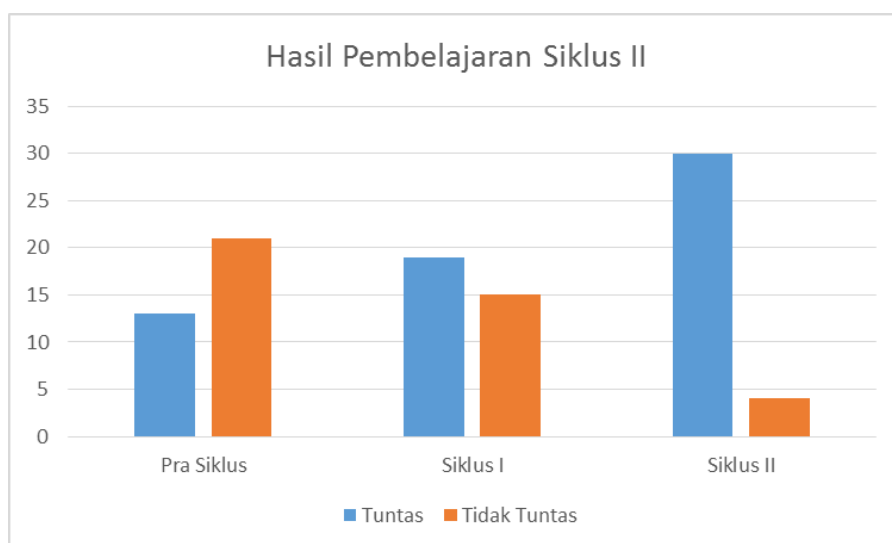
Sebagaimana tercantum dalam Tabel 2 (hasil pembelajaran siklus I), sebanyak 19 siswa atau sekitar 56% dari total 34 siswa dinyatakan “Tuntas” setelah diterapkannya pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Sementara itu, 15 siswa lainnya, atau 44%, masih berada dalam kategori “Belum Tuntas”. Rata-rata nilai kelas pada siklus ini adalah 72. Meskipun terjadi peningkatan hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK pada materi passing bawah bola voli dibandingkan dengan prasiklus, tingkat ketuntasan siswa secara keseluruhan masih belum mencapai target. Karena hasil pada siklus I belum memenuhi ambang Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP), maka proses penelitian dilanjutkan ke siklus II.

Penerapan pendekatan TaRL pada keterampilan passing bawah bola voli memperlihatkan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan kondisi awal, di mana hanya 13 siswa yang tuntas, sementara pada siklus I meningkat menjadi 19 siswa. Namun, sejumlah tantangan masih ditemui selama pelaksanaan. Beberapa siswa tampak belum terbiasa dengan pendekatan pembelajaran yang menuntut kerja sama dan interaksi aktif dengan teman sebaya, sebagaimana diterapkan dalam model TaRL. Sebagian besar siswa cenderung lebih nyaman dengan pendekatan pembelajaran yang bersifat langsung atau demonstratif dari guru.

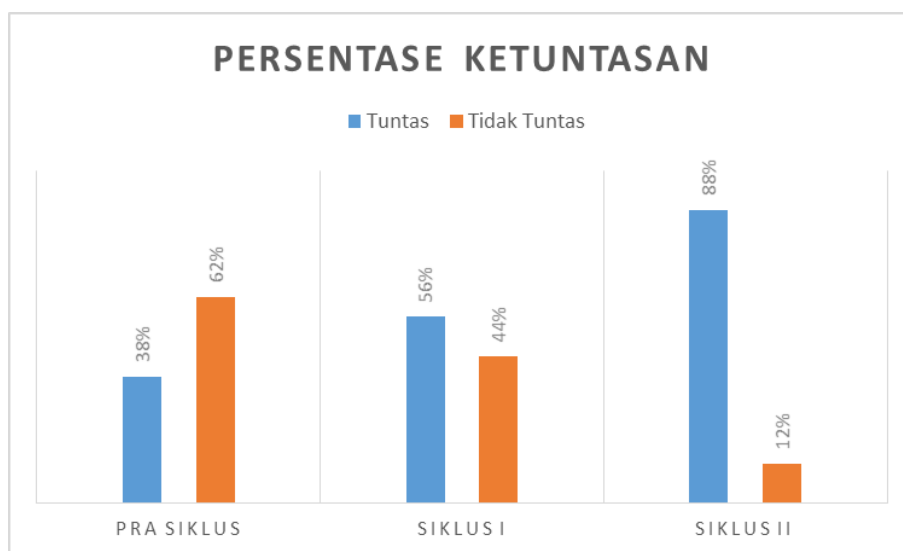
Di samping itu, peneliti menyadari perlunya peningkatan dalam aspek pengawasan serta ketelitian saat memantau dan membimbing siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan data pada siklus I yang menunjukkan rata-rata nilai 72, tingkat ketuntasan 56%, dan siswa belum tuntas sebesar 44%, peneliti akan menjadikan hasil ini sebagai dasar dalam merancang perbaikan di siklus II. Diharapkan, dengan pembenahan pada aspek-aspek yang masih kurang, proses pembelajaran materi passing bawah bola voli pada siklus selanjutnya dapat berlangsung dengan lebih optimal dan efektif.

**Tabel 3.** Hasil Pembelajaran Siklus II

Aspek	Keterangan
Jumlah Peserta Tuntas	30
Jumlah Yang Belum Tuntas	4
Presentasi Ketuntasan	88%
Yang Belum Tuntas	12%
Rata-rata nilai	81



**Gambar 3.** Hasil Pembelajaran Siklus II



**Gambar 4.** Persentase Ketuntasan

Selama pelaksanaan pembelajaran pada siklus II, siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah bola voli. Para siswa kini mampu menerapkan teknik passing dengan lebih tepat dan sesuai. Penelitian ini berpotensi untuk dilanjutkan oleh guru maupun peneliti lain, dengan harapan bahwa capaian yang telah diraih dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan di masa mendatang. Selain itu, hasil penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa. Melalui perbaikan pada siklus II, peneliti berhasil memastikan bahwa seluruh siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan passing bawah yang lebih baik.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan TaRL merupakan strategi pembelajaran yang efisien untuk meningkatkan hasil belajar dalam materi passing bawah bola voli bagi siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang. Pendekatan ini mempermudah siswa dalam memahami gerakan dasar, memperluas kesempatan mereka untuk berlatih secara langsung, dan menjadikan proses pembelajaran lebih menarik serta interaktif. Dengan metode yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa, mereka menjadi lebih aktif terlibat dalam kegiatan, memahami teknik dengan lebih mendalam, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Selain meningkatkan aspek akademik, pendekatan TaRL juga secara signifikan mendorong pengembangan keterampilan praktik siswa dan menciptakan suasana belajar yang lebih hidup serta partisipatif.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang, penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Asesmen awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum menguasai teknik passing bawah dengan baik, yang ditandai dengan kurangnya koordinasi gerak, posisi tubuh yang tidak tepat, serta rendahnya akurasi dalam mengoper bola. Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menerapkan pendekatan TaRL dengan mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kemampuan awal (dasar, menengah, dan mahir) agar pembelajaran lebih terfokus dan tepat sasaran.

Pada siklus I, terdapat peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa, terlihat dari ketuntasan belajar yang naik dari 38% pada prasiklus menjadi 56%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan TaRL mampu memfasilitasi peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa, meskipun belum mencapai target ketuntasan yang diharapkan. Proses pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan melibatkan metode eksplorasi, penjelasan, dan penguatan terbukti mampu mendorong partisipasi siswa, walaupun beberapa siswa masih memerlukan pendampingan intensif. Tantangan yang ditemukan selama siklus I, seperti kebiasaan siswa yang lebih nyaman pada pembelajaran konvensional dan perlunya pengawasan lebih teliti dari guru, menjadi bahan evaluasi penting untuk perbaikan pada siklus berikutnya.

Pada siklus II, implementasi perbaikan strategi pembelajaran berdasarkan refleksi siklus sebelumnya berhasil meningkatkan hasil belajar secara signifikan. Persentase ketuntasan mencapai 88% dengan rata-rata nilai meningkat menjadi 81, yang menunjukkan kemajuan yang cukup besar dibandingkan siklus I. Siswa menjadi lebih mahir dalam menerapkan teknik passing bawah secara tepat dan sesuai, yang mengindikasikan bahwa pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa secara individual dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta efektivitas penguasaan keterampilan praktis.

Selain peningkatan akademik, pendekatan TaRL juga memberikan dampak positif terhadap suasana belajar yang lebih interaktif dan partisipatif. Dengan membagi kelompok berdasarkan kemampuan, siswa mendapatkan kesempatan berlatih dan berinteraksi secara lebih optimal sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Hal ini tidak hanya memperkecil kesenjangan prestasi antara siswa yang memiliki kemampuan berbeda, tetapi juga mendorong perkembangan keterampilan praktis secara merata.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan bahwa pendekatan Teaching at the Right Level merupakan strategi pembelajaran yang efektif dan efisien untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Pendekatan ini dapat dijadikan model pembelajaran yang direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam pengembangan keterampilan teknik olahraga lainnya yang memerlukan pembelajaran berjenjang sesuai kemampuan siswa.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X-TITL 1 SMK Negeri 3 Semarang. Penerapan pendekatan ini memungkinkan pembelajaran yang lebih terfokus dan sesuai dengan tingkat penguasaan masing-masing siswa, melalui pengelompokan berdasarkan kemampuan awal. Hasil data menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar dari 38% pada tahap pra-siklus menjadi 56% pada siklus I, dan meningkat secara signifikan menjadi 88% pada siklus II.

Kontribusi utama pendekatan TaRL terletak pada fleksibilitasnya dalam mengakomodasi perbedaan tingkat kemampuan siswa, sehingga mendorong peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan ini juga terbukti efektif dalam memperkecil kesenjangan capaian keterampilan antara siswa dengan kemampuan tinggi dan rendah.

Melihat keberhasilan pendekatan ini dalam meningkatkan keterampilan passing bawah, disarankan agar pendekatan TaRL diterapkan secara lebih luas dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi-materi keterampilan lain yang membutuhkan pembelajaran bertahap dan berpusat pada kemampuan individu, seperti dribbling bola basket, teknik dasar sepak bola, atau senam. Pendekatan ini dapat menjadi solusi strategis untuk menciptakan pembelajaran yang inklusif, efektif, dan berorientasi pada kemajuan semua peserta didik.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan segala hormat dan rasa syukur, saya menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Bapak Dani Slamet Pratama, M.Pd., selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, serta ilmu yang telah beliau berikan selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Komitmen dan dedikasi beliau menjadi inspirasi besar bagi kami untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Bapak Ashar Junaidi, sebagai guru pamong, yang telah memberikan pendampingan langsung di lapangan, menjadi teladan nyata dalam dunia pendidikan, serta senantiasa memberikan dukungan dan masukan yang membangun sepanjang pelaksanaan praktik. Rekan-rekan mahasiswa PPL PPG Prajabatan Universitas PGRI Semarang, atas kebersamaan, kerja sama, dan semangat belajar yang luar biasa yang telah terjalin selama proses berlangsung. Seluruh warga SMK Negeri 3 Semarang yang telah menyambut kami dengan hangat, menyediakan lingkungan belajar yang mendukung, serta menjadi bagian penting dalam pengalaman berharga ini. Tak lupa, ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Universitas PGRI Semarang atas fasilitas dan kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan kegiatan PPL sebagai bagian integral dari pembentukan profesionalisme kami sebagai calon pendidik. Semoga seluruh ilmu, pengalaman, serta kebersamaan yang telah dilalui menjadi bekal berharga dalam perjalanan kami menuju pendidik yang profesional dan penuh dedikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, W. (2012). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Nasution, S. (2016). Didaktik Asas Mengajar. Bandung: Bumi Aksara.
- Sukintaka, A. (2004). Pengantar Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yusmar, Y. (2017). Permainan Bola Voli: Teknik dan Strategi. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, R. (2019). "Implementasi Pembelajaran Permainan Bola Voli di Sekolah Menengah." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 21–28.
- Raihanati, & Wahyudi, R. (2021). "Teknik Dasar Bola Voli: Passing." *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 5(2), 56–63.
- Pribadi, D. (2018). Pelatihan Dasar Bola Voli untuk Pemula. Surabaya: Unesa Press.
- Yuliana, S. (2020). "Analisis Kesalahan Teknik Passing dalam Permainan Bola Voli." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(3), 87–95.
- Saputra, H., & Hidayat, T. (2020). "Evaluasi Pembelajaran PJOK di SMK." *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 10(2), 113–120.
- Siregar, D., & Andriany, N. (2025). Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi dan TaRL. Medan: EduMedia.
- Banerjee, A., et al. (2016). "Mainstreaming an Effective Intervention: Evidence from Randomized Evaluations of 'Teaching at the Right Level' in India." NBER Working Paper.
- Duflo, E., et al. (2020). Good Economics for Hard Times. New York: PublicAffairs.
- Slamet, Y. (2021). "Pendekatan Adaptif dalam Pembelajaran PJOK." *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 3(1), 45–54.
- Santosa, B. (2022). "Penerapan TaRL dalam Pembelajaran Bola Voli." *Jurnal Olahraga Sekolah*, 4(2), 100–107.
- Kurniawan, A., & Nurhayati, F. (2023). "Pembelajaran Berdasarkan Tingkat Kemampuan: Studi Kasus di SMK." *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 11(1), 33–41.