

Penerapan Pendekatan TARL untuk Meningkatkan Hasil Belajar Loncat Kangkang Siswa Kelas XI 10 SMA N 2 Semarang

Galeh Saputra¹, Dias Andris Susanto², Osa Maliki³, Tomi Rully Winarto⁴

¹Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang,
Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang,
Jawa Tengah 50232

²Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni, Universitas PGRI Semarang,
Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan
Keolahragaan,

Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

⁴SMA Negeri 2 Semarang, Jl. Sendangguwo Baru I No.1, Gemah, Kec. Pedurungan, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50191

Email: sgaleh86@gmail.com

Email: diasandriss@gmail.com

Email: osamaliki@upgris.ac.id

Email: rullytomy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat kangkang pada peserta didik kelas XI-10 SMA Negeri 2 Semarang tahun ajaran 2024/2025 melalui penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Pendekatan TaRL memungkinkan guru mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kemampuan dan memberikan intervensi pembelajaran yang sesuai secara bertahap dan terarah. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari dua siklus, masing-masing mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan tes praktik keterampilan loncat kangkang menggunakan alat peti loncat dengan beberapa tingkatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dari pratinckan hingga siklus II. Pada pratinckan, hanya 8% siswa tergolong sangat mahir, 20% mahir, dan 72% belum mahir. Setelah siklus I, kategori sangat mahir meningkat menjadi 19%, mahir 50%, dan belum mahir turun menjadi 31%. Pada siklus II, hasil belajar meningkat signifikan dengan 38% siswa tergolong sangat mahir, 56% mahir, dan hanya 6% belum mahir. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan TaRL efektif dalam meningkatkan keterampilan loncat kangkang peserta didik secara bertahap dan sesuai kebutuhan belajar mereka. Penelitian selanjutnya disarankan menerapkan pendekatan TaRL pada materi keterampilan gerak lain seperti lompat jauh, senam lantai, atau permainan bola, serta melibatkan jenjang kelas berbeda untuk menguji efektivitas dan keberlanjutan pendekatan ini secara lebih luas.

Kata kunci: Teaching at the Right Level (TaRL); loncat kangkang; hasil belajar; pendidikan jasmani; diferensiasi pembelajaran

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of basic straddle vault movements among Grade XI-10 students at SMA Negeri 2 Semarang in the 2024/2025 academic year through the application of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach. TaRL enables teachers to group students based on their ability levels and provide targeted and gradual instructional interventions. The study employed a Classroom Action Research (CAR) method using the Kemmis and McTaggart model, which consists of two cycles, each comprising planning, implementation, observation, and reflection stages. Data collection techniques included observation, documentation, and practical skill tests in performing the straddle vault using a vaulting box at various height levels. The results showed an improvement in learning outcomes from the pre-cycle to the second cycle. In the pre-cycle, only 8% of students were categorized as highly proficient, 20% as proficient, and 72% as not yet proficient. After the first cycle, the number of highly proficient students increased to 19%, proficient to 50%, and not

yet proficient decreased to 31%. In the second cycle, there was a significant improvement, with 38% of students categorized as highly proficient, 56% as proficient, and only 6% as not yet proficient. These findings demonstrate that the TaRL approach is effective in gradually improving students' straddle vault skills in accordance with their individual learning needs. Future research is recommended to apply the TaRL approach to other physical education skills such as long jump, floor gymnastics, or ball games, and to involve different grade levels to further examine the approach's effectiveness and sustainability.

Keywords: *Teaching at the Right Level (TaRL); straddle jump; learning outcomes; physical education; instructional differentiation*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta sikap mental peserta didik secara menyeluruh. Sebagaimana ditegaskan oleh Suryani (2020), "Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan fisik, tetapi juga membentuk karakter seperti disiplin dan kerja sama yang esensial dalam kehidupan." Selain mengajarkan keterampilan olahraga, PJOK juga membentuk nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin diri. Salah satu materi penting dalam PJOK di jenjang sekolah menengah atas adalah senam lantai, khususnya gerakan loncat kangkang. Wijaya (2019) menyatakan bahwa "Gerakan senam lantai, terutama loncat kangkang, membutuhkan koordinasi motorik dan keberanian yang tidak dimiliki semua siswa secara merata." Hal ini diperkuat oleh Nugroho (2021) yang menegaskan, "Perbedaan kemampuan fisik dan keberanian menjadi tantangan utama dalam pembelajaran olahraga di kelas."

Namun, tidak semua siswa mampu melaksanakan gerakan ini dengan benar karena adanya perbedaan kemampuan fisik, keberanian, dan koordinasi tubuh. Kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan loncat kangkang menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang adaptif. Menurut Islamin et al. (2022), "Pembelajaran PJOK secara konvensional sering kali gagal mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa dalam satu kelas." Kondisi ini juga diperparah oleh pengalaman pembelajaran daring selama pandemi yang menyebabkan hambatan dalam penguasaan gerakan fisik. Untuk itu, pendekatan pembelajaran yang mengakomodasi kemampuan aktual siswa menjadi sangat penting.

Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL), yang dikembangkan oleh organisasi Pratham di India, menawarkan solusi dengan mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kemampuannya dan memberikan intervensi yang sesuai secara bertahap dan terarah. Banerjee et al. (2016) menyatakan, "Pembelajaran berbasis TaRL menekankan pengelompokan siswa sesuai dengan level kemampuan untuk memberikan pembelajaran yang lebih tepat sasaran." Dengan prinsip, "intervensi pembelajaran dilakukan mulai dari kemampuan aktual siswa, bukan dari standar kurikulum yang sama untuk semua" (Pangestu & Pratama, 2025). Hal ini memungkinkan guru melakukan pembelajaran yang lebih efektif sesuai kebutuhan masing-masing siswa.

Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya gerakan loncat kangkang yang membutuhkan keterampilan motorik kompleks, pendekatan ini sangat relevan. Ananda et al. (2024) menyebutkan, "Pengelompokan siswa menurut tingkat keterampilan motorik dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gerakan fisik yang kompleks." Untuk itu, latihan khusus yang disesuaikan juga sangat dibutuhkan, seperti yang ditegaskan Rahayu (2018), "Latihan khusus untuk kelompok pemula sangat penting agar dasar gerakan yang benar dapat dikuasai sebelum melanjutkan ke teknik lanjutan."

Perbedaan hasil belajar antara siswa yang mendapat pembelajaran diferensiasi dan yang tidak cukup signifikan. Sari & Hartono (2023) menyatakan, "Perbedaan hasil belajar olahraga yang signifikan antara siswa yang mendapat pembelajaran diferensiasi dan yang tidak menunjukkan pentingnya adaptasi metode pembelajaran." Dengan demikian, penggunaan

pendekatan pembelajaran bertahap dan terarah seperti TaRL sangat diharapkan mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa secara menyeluruh (Rahman, 2022).

Dengan penerapan pendekatan TaRL yang adaptif dan terstruktur, diharapkan proses pembelajaran gerakan loncat kangkang pada siswa SMAN dapat lebih efektif dan hasil belajar meningkat secara signifikan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kolaboratif yang bertujuan meningkatkan hasil belajar gerakan loncat kangkang melalui penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Model PTK yang digunakan mengacu pada pengembangan terbaru dari Kemmis dan McTaggart (2021), yang menekankan empat tahapan siklus dalam setiap putaran, yaitu: (1) perencanaan (planning), (2) pelaksanaan tindakan (acting), (3) observasi (observing), dan (4) refleksi (reflecting). Pendekatan ini memungkinkan guru dan peneliti secara bersama-sama mengidentifikasi masalah, mengimplementasikan solusi, dan melakukan evaluasi secara berkelanjutan guna peningkatan kualitas pembelajaran.

Siklus pertama dimulai dengan perencanaan tindakan berdasarkan hasil pratindakan, yang menunjukkan rendahnya keterampilan loncat kangkang pada sebagian besar peserta didik. Tindakan kemudian diberikan secara terstruktur berdasarkan kelompok kemampuan: sangat mahir, mahir, dan belum mahir. Observasi dilakukan oleh peneliti bersama guru kolaborator untuk mencatat proses pembelajaran dan perkembangan keterampilan peserta didik. Refleksi dilakukan guna mengevaluasi efektivitas tindakan dan merancang perbaikan untuk siklus berikutnya.

Siklus kedua dilaksanakan dengan pendekatan yang relatif sama namun dengan penguatan dan penyesuaian tindakan pada masing-masing kelompok. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan peningkatan keterampilan berdasarkan evaluasi dari siklus pertama. Jika target ketercapaian hasil belajar sudah terpenuhi secara signifikan, maka penelitian dapat dihentikan pada siklus kedua.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu :

a. Observasi

Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung untuk mengamati aktivitas guru dan peserta didik dalam pelaksanaan pendekatan TaRL, serta perkembangan keterampilan loncat kangkang

b. Tes Praktik

Tes praktik digunakan untuk mengukur keterampilan peserta didik dalam melakukan loncat kangkang. Tes ini dilakukan pada saat pratindakan, setelah siklus I, dan setelah siklus II, dengan kriteria kategori: belum mahir, mahir, dan sangat mahir.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan digunakan sebagai bukti fisik pelaksanaan tindakan dan perkembangan peserta didik selama penelitian.

d. Wawancara

Wawancara dilakukan secara informal dengan peserta didik dan guru kolaborator untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kendala, kemajuan, dan persepsi mereka terhadap proses pembelajaran.

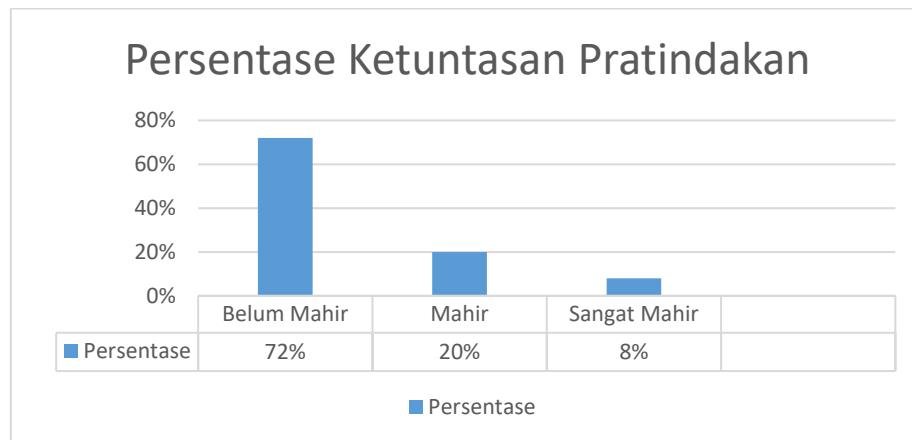
Adapun instrumen penelitian yang digunakan disusun berdasarkan indikator keterampilan loncat kangkang dan tahapan pelaksanaan pendekatan TaRL. Instrumen utama meliputi:

- a. Lembar observasi aktivitas guru dan peserta didik, digunakan untuk menilai keterlaksanaan proses pembelajaran.
- b. Lembar penilaian hasil praktik loncat kangkang, meliputi aspek awalan, tolakan, posisi tubuh saat melewati peti loncat, serta teknik pendaratan.
- c. Panduan wawancara, digunakan untuk menggali pendapat siswa dan guru terkait pelaksanaan tindakan dan dampaknya.

Setiap instrumen telah divalidasi melalui diskusi dengan guru PJOK dan ahli pendidikan jasmani untuk memastikan validitas isi dan kesesuaian indikator. Kemudian, data yang dikumpulkan akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar loncat kangkang berdasarkan skor tes praktik yang dikonversikan ke dalam persentase dan kategori ketuntasan belajar. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil pratindakan, siklus I, dan siklus II. Analisis kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan tindakan, dinamika kelas, serta tanggapan peserta didik terhadap pembelajaran menggunakan pendekatan TaRL. Hasil observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema-tema utama dan mencocokkannya dengan hasil kuantitatif. Kriteria keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan peningkatan jumlah siswa dalam kategori "mahir" dan "sangat mahir" mencapai minimal 75% dari jumlah peserta didik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan pada 3 kondisi berbeda, yakni Pra Tindakan, Siklus 1, dan Siklus II. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar loncat kangkang peserta didik kelas XI 10 SMA Negeri 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 melalui penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL). Sebelum tindakan diterapkan, dilakukan tes awal atau pretest guna memetakan tingkat penguasaan keterampilan loncat kangkang yang dimiliki oleh seluruh peserta didik. Pretest dilakukan dengan menggunakan alat peti loncat yang memiliki dua tingkatan papan berbeda, yaitu 4 dan 5 papan, dan setiap siswa diberi dua kali kesempatan pada masing-masing tingkatan untuk menunjukkan kemampuannya. Pada saat melewati test tingkatan pertama, yakni 4 tingkatan papan, dimasukkan ke dalam kelompok Belum Mahir apabila tidak berhasil. Adapun kalau berhasil, dimasukkan ke dalam kelompok Mahir dan diberi kesempatan melewati 5 papan tingkatan. Jika berhasil melewati 5 papan tingkatan, maka siswa dimasukkan ke dalam kelompok Sangat Mahir. Adapun hasil pada pra tindakan dijabarkan pada Gambar 1 dan Tabel 1.



Gambar 1. Presentase Ketuntasan Pra Tindakan
Tabel 1. Presentase Ketuntasan Pra Tindakan

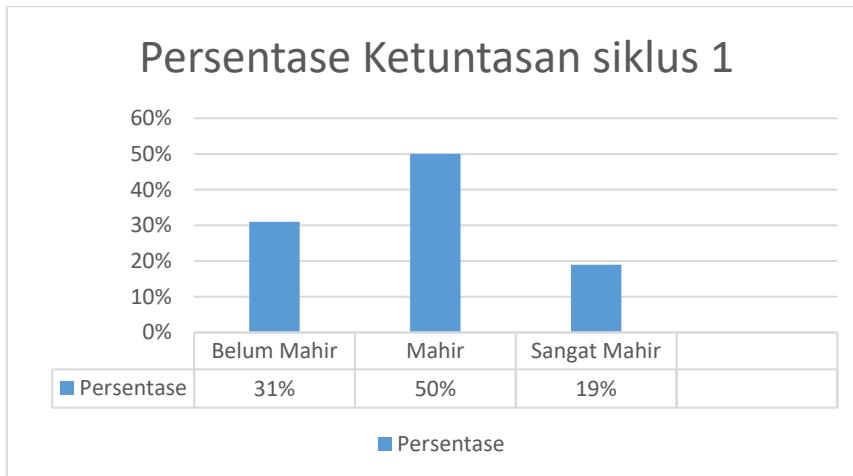
No	Kategori	Peserta didik	Presentase
1	Sangat Mahir	3	8%
2	Mahir	7	20%
3	Belum Mahir	26	72%
Jumlah		36	100%

Hasil dari pretest menunjukkan bahwa sebanyak 26 siswa (72%) termasuk dalam kategori Belum Mahir karena tidak mampu melewati peti loncat pada tingkatan pertama, sedangkan 7 siswa (20%) berhasil melewati tingkatan pertama namun gagal di tingkatan kedua sehingga digolongkan sebagai Mahir, dan hanya 3 siswa (8%) yang berhasil menuntaskan keduanya dan digolongkan sebagai Sangat Mahir. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan loncat kangkang dengan teknik dan kekuatan yang memadai, yang menandakan perlunya strategi pembelajaran yang lebih adaptif sesuai dengan kemampuan awal masing-masing siswa. Berdasarkan pemetaan tersebut, pendekatan TaRL diterapkan dengan membagi siswa menjadi tiga kelompok sesuai dengan tingkat kemampuannya agar tindakan yang diberikan bersifat spesifik, tepat sasaran, dan sesuai dengan kebutuhan belajar masing-masing kelompok. Pemisahan ini penting untuk memastikan bahwa setiap peserta didik mendapat intervensi pedagogis yang sesuai, yang pada akhirnya diharapkan mampu meningkatkan keterampilan gerak mereka secara bertahap dan terukur. Oleh karena itu, data pratindakan menjadi dasar yang krusial dalam perencanaan tindakan pada siklus 1 untuk memastikan intervensi yang diberikan dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan hasil belajar loncat kangkang siswa.

Hasil pratindakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik kelas XI 10 SMA N 2 Semarang belum mencapai tingkat penguasaan gerakan loncat kangkang yang memadai, dengan sebanyak 72% (26 siswa) tergolong dalam kategori "Belum Mahir", 20% (7 siswa) dalam kategori "Mahir", dan hanya 8% (3 siswa) yang berada pada kategori "Sangat Mahir". Kondisi ini menandakan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam aspek koordinasi, kekuatan tolakan, keluwesan membuka kaki saat melayang di udara, serta kontrol saat pendaratan, yang merupakan komponen penting dalam keberhasilan gerakan loncat kangkang. Ketimpangan keterampilan ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran sebelumnya belum mampu mengakomodasi perbedaan tingkat kemampuan siswa secara efektif, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik secara individual. Dalam konteks inilah, pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) menjadi sangat relevan karena prinsip dasarnya adalah menyesuaikan intervensi pembelajaran dengan kemampuan aktual peserta didik, bukan berdasarkan tingkatan kelas semata. Model pembelajaran diferensiasi seperti yang diterapkan dalam tahap pratindakan bertujuan untuk memetakan kemampuan awal siswa secara objektif, agar intervensi yang diberikan pada tiap kelompok di siklus berikutnya benar-benar sesuai sasaran dan berdampak signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik mereka. Temuan awal ini juga menjadi dasar untuk menentukan bentuk tindakan di siklus I, termasuk pembagian kelompok serta pemilihan jenis latihan yang sesuai dengan karakteristik masing-masing kelompok. Dengan demikian, tahapan pratindakan bukan hanya berfungsi sebagai baseline, tetapi juga sebagai titik tolak untuk merancang strategi pembelajaran berbasis kebutuhan peserta didik secara aktual. Kondisi awal yang cukup memprihatinkan ini sekaligus memperkuat urgensi inovasi pembelajaran yang lebih terarah dan terstruktur, sebagaimana ditawarkan oleh pendekatan TaRL dalam upaya meningkatkan hasil belajar praktik keterampilan gerak.

Adapun kondisi kedua, yakni tindakan di siklus I. Pada pelaksanaan tindakan di siklus I, pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) mulai diterapkan berdasarkan pengelompokan peserta didik sesuai hasil pra-tindakan, yaitu kategori "Belum Mahir", "Mahir", dan "Sangat Mahir", dengan jumlah masing-masing kelompok yang telah direlokasi sesuai kemampuan awal siswa. Kelompok "Sangat Mahir" terdiri dari 3 siswa yang mendapatkan latihan teknis lanjutan dengan alat peti loncat lima papan yang menuntut penguasaan teknik lebih tinggi, termasuk aspek awalan cepat, tolakan kuat, pembukaan kaki maksimal, serta teknik mendarat yang aman dan seimbang. Dalam implementasinya, siswa-siswi pada kategori ini menunjukkan progres yang signifikan dalam hal konsistensi gerakan, ritme loncatan, dan keberanian mengambil tantangan motorik yang kompleks. Untuk kelompok "Mahir" yang terdiri dari 7 siswa, model latihan menggunakan bantuan teman sebagai peti loncat dilakukan dengan tujuan membangun kepercayaan diri dan memfasilitasi pemahaman gerakan dasar

tanpa tekanan alat asli. Latihan yang bersifat kolaboratif ini terbukti dapat menstimulasi peningkatan keberanian dan koordinasi motorik dasar secara efektif, serta membangun rasa tanggung jawab antar anggota kelompok dalam mematuhi giliran dan aturan keselamatan. Sementara itu, kelompok “Belum Mahir” sebanyak 26 siswa difokuskan pada pembelajaran gerak dasar secara bertahap melalui potongan-potongan senam loncat kangkang yang dibagi menjadi lima tahapan, dari sikap berdiri hingga mendarat dengan kontrol tubuh yang tepat. Selama pelaksanaan tindakan, siswa kelompok ini menunjukkan peningkatan pada aspek kesiapan fisik dan psikologis, terlihat dari ketekunan mereka mengulangi gerakan dasar serta meningkatnya keberanian untuk mencoba alat asli dalam simulasi yang lebih sederhana.



Gambar 2. Presentase Ketuntasan Siklus I

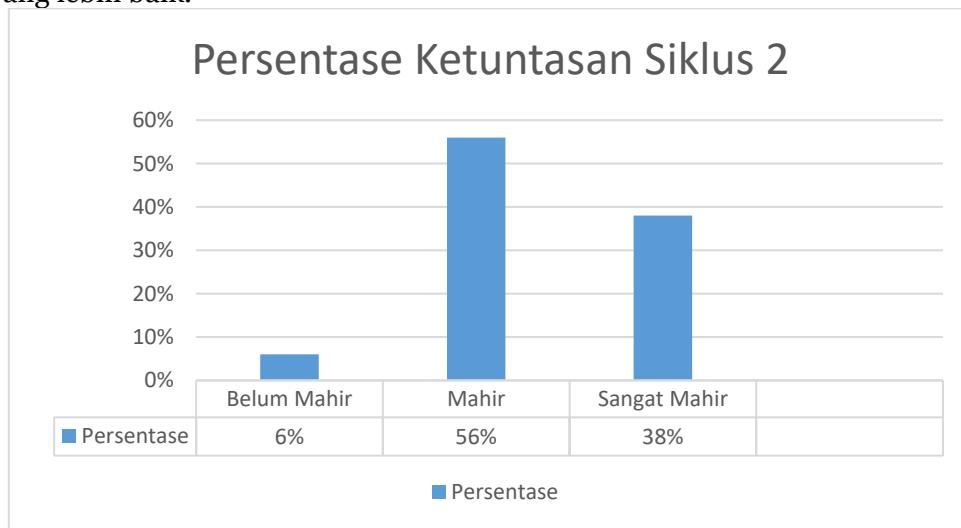
Tabel 2. Presentase Ketuntas Siklus I

No	Kategori	Peserta didik	Presentase
1	Sangat Mahir	7	19%
2	Mahir	18	50%
3	Belum Mahir	11	31%
Jumlah		36	100%

Hasil keseluruhan dari tindakan pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam distribusi tingkat kemampuan siswa, yakni 7 siswa berada pada kategori “Sangat Mahir” (19%), 18 siswa dalam kategori “Mahir” (50%), dan hanya tersisa 11 siswa dalam kategori “Belum Mahir” (31%), sebagaimana ditampilkan pada Tabel dan Gambar 4.1 yang menyajikan persentase ketuntasan hasil belajar loncat kangkang setelah pelaksanaan siklus I. Setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I, terlihat adanya peningkatan hasil belajar loncat kangkang yang cukup signifikan pada hampir seluruh kategori peserta didik, dengan proporsi “Sangat Mahir” meningkat dari 8% menjadi 19% (7 siswa), “Mahir” meningkat dari 20% menjadi 50% (18 siswa), dan “Belum Mahir” berkurang dari 72% menjadi 31% (11 siswa). Peningkatan ini menandakan bahwa pendekatan TaRL efektif dalam mengarahkan latihan yang sesuai dengan kemampuan awal siswa, sehingga setiap individu mendapatkan porsi latihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Pada kelompok “Sangat Mahir”, latihan difokuskan pada penguatan teknik dengan peti loncat lima papan secara penuh, menekankan aspek koordinasi dan kualitas estetika gerak, yang membantu siswa mempertahankan performa tinggi mereka. Sementara itu, kelompok “Mahir” difasilitasi dengan latihan menggunakan

bantuan teman sebagai media loncatan, yang tidak hanya melatih keberanian dan teknik melompati objek, tetapi juga memperkuat kerja sama dan pengamatan gerakan. Sedangkan kelompok "Belum Mahir" dilatih melalui potongan gerakan dasar loncat kangkang secara bertahap dan terstruktur, yang bertujuan membentuk fondasi keterampilan motorik dasar yang kokoh sebelum melakukan lompatan secara penuh. Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok ini mulai memahami urutan gerak serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri saat melakukan gerakan. Peningkatan performa pada siklus I memperlihatkan bahwa strategi pembelajaran berbasis level keterampilan mendorong partisipasi aktif dan motivasi siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka secara progresif. Dengan demikian, siklus I berhasil menjadi tonggak awal perbaikan hasil belajar yang didasarkan pada pendekatan pedagogi yang diferensiatif dan berbasis kebutuhan nyata peserta didik.

Selanjutnya kondisi saat tindakan pada siklus II. Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini dilakukan dengan pendekatan yang serupa namun dengan penguatan dan pengayaan materi pada masing-masing kelompok sesuai hasil evaluasi dari siklus I, di mana terdapat kemajuan yang positif dari mayoritas peserta didik, sehingga redistribusi anggota kelompok dilakukan kembali untuk menyesuaikan tingkat kemampuan aktual siswa. Pada kelompok "Sangat Mahir" yang kini berjumlah 7 siswa, fokus latihan tetap pada penggunaan peti loncat dengan lima papan, namun dengan peningkatan akurasi teknik yang lebih ketat, seperti memperbaiki sudut tolakan dan koordinasi tangan-kaki secara harmonis saat fase melayang di udara, serta peningkatan tuntutan terhadap kualitas mendarat agar tidak hanya stabil tetapi juga estetik. Para siswa di kelompok ini ditantang untuk menunjukkan konsistensi dalam melakukan loncatan berulang kali dengan standar yang tinggi, dan hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar telah mencapai performa yang mendekati ideal teknik loncat kangkang dalam pendidikan jasmani. Untuk kelompok "Mahir", yang kini meningkat menjadi 18 siswa, tindakan ditambah dengan dua bentuk latihan baru, yaitu melompat di atas peti loncat lima papan dengan fokus pada penguatan tolakan tangan dan koordinasi gerakan membuka kaki saat di udara, serta latihan lompat dari atas meja lompat ke bawah sebagai simulasi kontrol pendaratan dan kepercayaan diri saat jatuh dari ketinggian. Latihan tambahan ini terbukti meningkatkan kemampuan teknis siswa secara signifikan, terutama dalam hal keberanian dan koordinasi kompleks antara tubuh bagian atas dan bawah. Sementara itu, pada kelompok "Belum Mahir" yang tersisa hanya 11 siswa, pendekatan tindakan masih sama dengan sebelumnya namun ditambah dengan dua latihan baru yang serupa dengan kelompok "Mahir" namun pada tingkat kesulitan yang lebih rendah, yakni penggunaan peti loncat empat papan dan latihan lompat turun dari ketinggian sedang untuk membiasakan gerakan dasar dengan kontrol yang lebih baik.



Gambar 3. Presentase Ketuntasan Siklus II

Tabel 3. Presentase Ketuntasan Siklus II

No	Kategori	Peserta didik	Presentase
1	Sangat Mahir	14	38%
2	Mahir	20	56%
3	Belum Mahir	2	6%
Jumlah		36	100%

Hasil pengamatan dan penilaian menunjukkan bahwa kedua siswa dalam kelompok ini mengalami peningkatan kepercayaan diri dan pemahaman teknik, meskipun masih memerlukan latihan lanjutan agar dapat berpindah ke kategori berikutnya secara konsisten. Secara keseluruhan, hasil tindakan pada siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam capaian hasil belajar loncat kangkang, dengan jumlah siswa kategori “Sangat Mahir” meningkat menjadi 14 orang (38%), “Mahir” menjadi 20 orang (56%), dan hanya 2 siswa (6%) yang masih berada dalam kategori “Belum Mahir”. Peningkatan yang dicapai pada siklus II ini memperkuat efektivitas penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam membagi dan menangani kelompok peserta didik sesuai kemampuan awal, serta menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menjembatani ketertinggalan sekaligus mengoptimalkan potensi siswa secara bertahap dan terstruktur.

Pada siklus ini, peningkatan hasil belajar loncat kangkang menjadi lebih signifikan, dengan siswa dalam kategori “Sangat Mahir” naik menjadi 38% (14 siswa), “Mahir” menjadi 56% (20 siswa), dan hanya 6% (2 siswa) yang masih berada dalam kategori “Belum Mahir”. Keberhasilan ini tidak lepas dari konsistensi penerapan pendekatan TaRL yang dikombinasikan dengan evaluasi berkelanjutan dari hasil siklus sebelumnya, sehingga tiap kelompok mengalami perbaikan metode pelatihan sesuai kebutuhan dan karakteristik baru mereka. Kelompok “Mahir” dan “Belum Mahir” mendapat tambahan dua tindakan baru yang menekankan pada teknik tolakan serta kontrol pendaratan, yang dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga aspek keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan gerak. Latihan-latihan ini sangat penting karena banyak siswa pada kedua kategori tersebut sebelumnya masih ragu-ragu dalam mengambil ancang-ancang atau melakukan loncatan, sehingga tindakan pada siklus II lebih difokuskan pada penguatan mental dan konsistensi teknik. Kelompok “Sangat Mahir” tetap difokuskan pada penguatan performa tinggi dengan menekankan akurasi dan kesempurnaan gerak, serta pengulangan dalam kondisi berbeda untuk menguji konsistensi dan adaptabilitas keterampilan. Data hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam kelompok ini mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas teknik, menunjukkan pemahaman mendalam terhadap prinsip dasar loncat kangkang. Perubahan distribusi siswa dalam tiap kategori juga mencerminkan keberhasilan model intervensi yang progresif, karena siswa tidak dikunci dalam satu kelompok, tetapi diberi kesempatan untuk naik tingkat sesuai perkembangan aktual. Hasil pada siklus II ini menjadi bukti konkret bahwa pendekatan TaRL tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan motorik spesifik, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang adil, terstruktur, dan mendorong pertumbuhan kemampuan yang berkelanjutan bagi semua peserta didik, tanpa terkecuali.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) secara signifikan mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan loncat kangkang pada peserta didik kelas XI 10 SMA N 2 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025. Pendekatan ini terbukti efektif karena mampu memetakan kemampuan awal siswa melalui kegiatan pretest, lalu menempatkan mereka ke dalam kelompok pembelajaran sesuai tingkat penguasaan, yakni “Belum Mahir”, “Mahir”, dan

“Sangat Mahir”, sehingga tindakan pembelajaran dapat disesuaikan secara spesifik. Hasil pratindakan menunjukkan bahwa mayoritas siswa (72%) belum mencapai kompetensi minimum, namun setelah dua siklus tindakan, jumlah siswa dalam kategori “Belum Mahir” menurun drastis menjadi hanya 6%, dan sebagian besar siswa telah mencapai kategori “Mahir” (56%) dan “Sangat Mahir” (38%). Peningkatan ini mencerminkan bahwa pendekatan TaRL mampu mendorong pembelajaran yang lebih inklusif dan adaptif terhadap perbedaan tingkat kemampuan dalam kelas yang heterogen. Proses tindakan yang melibatkan latihan teknik gerak sesuai level keterampilan siswa memungkinkan siswa untuk membangun kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan fisik, serta memahami tahapan gerak loncat kangkang secara sistematis. Keterlibatan aktif siswa dalam latihan kelompok juga turut memperkuat aspek sosial dan motivasi belajar karena pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Dengan demikian, pendekatan TaRL bukan hanya berhasil meningkatkan hasil belajar gerak spesifik, tetapi juga menciptakan pola pembelajaran berbasis diagnosis dan penguatan kemampuan dasar. Hal ini memberikan gambaran bahwa penerapan strategi TaRL sangat tepat digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik, terutama untuk materi yang menuntut keberanian dan koordinasi tubuh seperti loncat kangkang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyusunan artikel berjudul "Penerapan Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Loncat Kangkang Peserta Didik Kelas XI 10 SMA N 2 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025." Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani, dan peserta didik SMA Negeri 2 Semarang atas partisipasi dan kerja sama yang baik selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Program Pascasarjana Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta fasilitas dalam mendukung kelancaran penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., Putri, L. S., & Wijaya, M. (2024). Efektivitas pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 35-45.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2010). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Longman.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Bala, N., Das, J., & Ganimian, A. J. (2016). The potential of Teaching at the Right Level (TaRL) approach in improving foundational skills: Evidence from field studies in India. J-PAL Working Paper.
- Banerjee, A., Cole, S., Duflo, E., & Linden, L. (2016). Remedy education: Evidence from two randomized experiments in India. *Quarterly Journal of Economics*, 123(3), 1235–1264. <https://doi.org/10.1093/qje/qjs022>
- Depdiknas. (2008). Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP dan SMA. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Islamdin, M., Rahman, S., & Fauzi, A. (2022). Pembelajaran PJOK berbasis online selama pandemi: Tantangan dan solusi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 10-20.
- Nugroho, T. (2021). Tantangan pembelajaran olahraga di sekolah menengah: Studi kasus senam lantai. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 30-38.
- Pangestu, D., & Pratama, H. (2025). Penerapan strategi pembelajaran Teaching at the Right Level (TaRL) untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 8(1), 50-60.
- Rahayu, S. (2018). Latihan dasar dalam pembelajaran gerakan senam lantai untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(1), 65-70.

- Rahman, F. (2022). Pendekatan bertahap dan terarah dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(2), 12-18.
- Sari, L., & Hartono, P. (2023). Pengaruh pembelajaran diferensiasi terhadap hasil belajar olahraga siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Terapan*, 11(2), 25-32.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Alfabeta.
- Sukadiyanto & Haifani. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryani, E. (2020). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(1), 40-50.
- Widiastuti, R. (2020). Implementasi Teaching at the Right Level dalam Pembelajaran Berdiferensiasi. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 8(1), 15–24.
- Wijaya, R. (2019). Koordinasi motorik dalam senam lantai: Analisis gerakan loncat kangkang. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 75-82.