

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI SENAM LANTAI GERAKAN KAYANG DENGAN PENDEKATAN TaRL PESERTA DIDIK KELAS XI TEK 2 SMK NEGERI 7 SEMARANG

Muhammad Iqbal Tawakal¹, Sri Suneki², Khusnul Hadi³, Bambang Ratno⁴.

¹²³Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

⁴SMK Negeri 7 Semarang
Jl. Simpang Lima, Kelurahan Mugassari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50249.

Email: [1iqbalstema@gmail.com](mailto:iqbalstema@gmail.com) , [2sri.suneki@upgri.ac.id](mailto:sri.suneki@upgri.ac.id) , [3husnulhadi@upgris.ac.id](mailto:husnulhadi@upgris.ac.id) , [4bambangratno23@guru.smk.belajar.id](mailto:bambangratno23@guru.smk.belajar.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya gerakan kayang, melalui penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) pada siswa kelas XI TEK 2 SMK Negeri 7 Semarang. Masalah yang ditemukan adalah rendahnya persentase ketuntasan belajar siswa pada materi kayang, yaitu hanya 28% yang tuntas pada tahap pra-siklus. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dari siklus ke siklus. Pada siklus I, ketuntasan belajar meningkat menjadi 50%, dan pada siklus II mencapai 89%. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan gerakan kayang dengan benar dan efektif. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemampuan serta meningkatkan partisipasi aktif dan kerja sama antar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: senam lantai, kayang, TaRL, hasil belajar, pendidikan jasman.

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of floor gymnastics, especially backward roll movements, through the application of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach to class XI TEK 2 students of SMK Negeri 7 Semarang. The problem found was the low percentage of student learning completion in the backward roll material, which was only 28% completed in the pre-cycle stage. The method used was Classroom Action Research (CAR) which was carried out in two cycles, each consisting of the planning, implementation, observation, and reflection stages. The results of the study showed an increase in learning outcomes from cycle to cycle. In cycle I, learning completion increased to 50%, and in cycle II it reached 89%. These findings prove that the TaRL approach can improve students' understanding in performing backward roll movements correctly and effectively. In addition, this approach also encourages students to learn according to their ability level and increases active participation and cooperation between students during the learning process.

Keywords: floor gymnastics, backward roll, TaRL, learning outcomes, physical education.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian dan kesehatan peserta didik secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, serta keberanian (Depdiknas, 2003).

Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah **senam lantai**, yang merupakan bagian dari kegiatan pengembangan keterampilan motorik. Senam lantai mencakup berbagai jenis gerakan yang dilakukan di atas matras, dengan tujuan melatih kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh (Sukintaka, 2001). Di antara berbagai jenis gerakan senam lantai, **gerakan kayang** merupakan salah satu bentuk yang menuntut kelenturan tulang belakang, kekuatan otot lengan dan tungkai, serta koordinasi tubuh yang baik.

Gerakan kayang adalah posisi tubuh melengkung ke belakang hingga tangan dan kaki sama-sama menyentuh lantai, membentuk lengkungan seperti jembatan. Gerakan ini bermanfaat untuk melatih kelenturan punggung, bahu, dan perut, serta memperkuat otot tangan dan kaki (Hadjarati & Haryanto, 2020). Namun, berdasarkan hasil observasi awal di kelas [sebutkan kelas dan sekolah], masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan kayang dengan benar. Beberapa siswa tampak belum mampu melengkungkan badan dengan baik, kurang seimbang saat menopang tubuh dengan tangan, bahkan menunjukkan rasa takut saat mencoba gerakan tersebut.

Masalah-masalah tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya kelenturan otot punggung dan bahu, lemahnya kekuatan otot lengan, serta kurangnya pemahaman siswa terhadap tahapan teknik gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan guru juga belum sepenuhnya memfasilitasi siswa untuk belajar melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

Senada dengan pernyataan Suharno (2013), bahwa pembelajaran PJOK hendaknya dilakukan dengan pendekatan yang aktif, kreatif, dan menyenangkan agar siswa merasa termotivasi dan tidak takut mencoba gerakan-gerakan yang menantang. Oleh karena itu, diperlukan suatu tindakan yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan kayang. Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui **Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**, yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran secara langsung di dalam kelas.

Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu model penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri, dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran secara langsung dan berkelanjutan (Arikunto, dkk., 2012). Dalam konteks ini, guru dapat merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk membantu siswa menguasai gerakan kayang dengan benar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang berfokus pada peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan

kayang melalui pendekatan pembelajaran yang tepat, dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi senam lantai serta meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

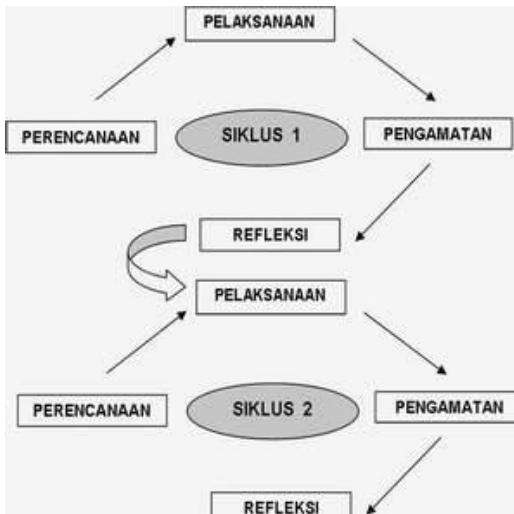
Pendidikan jasmani adalah komponen-komponen penting dari kurikulum sekolah karena memberikan peserta didik kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam berbagai kegiatan belajar yang mencakup olahraga, kesehatan, dan aktivitas fisik. Siswa diharapkan dapat menguasai teknik kayang dengan benar dan tepat sebagai bagian dari senam lantai yang diajarkan dalam perndidikan jasmani. Menurut pengamatan penulis yang telah dilakukan di SMK N 7 Semarang, siswa dikelas XI TEK 2 menunjukkan hasil belajar yang buruk pada materi kayang. Selain itu, nilai-nilai siswa belum mencapai ketuntasan kriteria minimum (KKM). Pada tahun ajaran 2025/2026, ada 10 siswa yang mencapai KKM, atau presentase 28% , dan 26 siswa yang belum mencapainya, atau presentase 72%. Secara keseluruhan, ada 36 siswa dikelas tersebut.

Berdasarkan masalah di atas kurangnya penguasaan siswa terhadap materi senam lantai khususnya dalam melakukan Kayang, maka dengan hal ini peneliti mengangkat judul,” Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Kayang Menggunakan Metode Pembelajaran Teaching at the Right Level (TaRL) pada Siswa Kelas XI TEK 2 SMK N 3 Semarang”. Rumusan maslah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa menggunakan penerapan Teaching at the Right Level (TaRL) untuk meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas XI TEK 2 SMK Negeri 7 Semarang Pada Kemampuan Kayang. Tujuan penelitian Tujuan dari penelitian ini adalah” Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai *Kayang* Dengan Pendekatan TaRL Siswa Kelas XI TEK 2 SMK Negeri 7 Semarang”.

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui”. Pada dasar penelitian kuantitatif merupakan kebenaran yang diterima atau pernyataan yang dianggap benar dan relevan dengan bidang ilmu, kesimpulan sebagaimana adanya, tersurat, dan melandasi telaah ilmiah.

Penelitian adalah metode yang dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan data dari penelitian itu sendiri. Menurut (Arikunto, 2010) berpendapat bahwa 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). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang dengan jumlah siswa 36 orang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 23 anak perempuan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SMK N 7 Semarang pada bulan April 2024 dari siklus 1 sampai dengan akhir yaitu siklus 2, dimana setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan, dan terdiri dari 4 tahapan yakni: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observasing*), refleksi (*reflecting*), berikut adalah tahapan pada setiap siklusnya.



Gambar 1. Desain PTK Model Kemmis and Mc Taggart (Arikunto, 2021)

a. Perencanaan (*Planing*)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- 1) Pembuatan scenario pembelajaran senam lantai kayang berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) / modul ajar.
- 2) Menyiapkan media pembelajaran berupa video tahapan senam lantai kayang. Sehingga mengetahui kayang secara rinci guna memperbaiki urutan kayang yang dibagikan di SID E-PJOK guru pamong.
- 3) Membagi siswa berdiskusi secara berkelompok untuk membahas dan mengevaluasi kesalahan dalam pelaksanaan senam lantai kayang.
- 4) Membuat instrumen observasi kegiatan siswa dan instrumen observasi proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan (*Action*)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Guru mengecek kehadiran siswa.
- 2) Guru menghubungkan pembelajaran sekarang dengan pembelajaran yang terdahulu.
- 3) Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 4) Guru menjelaskan tahap-tahap pada video yang diberikan mengenai teknik kayang.
- 5) Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- 6) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba melakukan kayang.
- 7) Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok dan membagi siswa yang sudah mahir dengan rata sehingga bisa menjadi tutor untuk temannya.
- 8) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran senam lantai kayang.
- 9) Guru melakukan tes untuk melihat pemahaman siswa.

c. Pengamatan (*Observasing*)

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga senam lantai kayang. Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborasi terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Hasil yang diperoleh selama periode observasi didiskusikan antara peneliti dan kolaborator, kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang mencerminkan kegiatan yang dilakukan. Untuk memperkuat hasil yang mencerminkan kegiatan yang telah dilakukan, digunakan data yang diperoleh dari data observasi. Kelemahan

yang muncul selama Siklus I diatasi dengan kolaborator. Oleh karena itu, kelemahan tersebut akan diselesaikan pada Siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilakukan pada tahap ini akan menjadi acuan perencanaan siklus II.

Pada penelitian ini menggunakan tes sebagai alat mengumpulkan data. Sedangkan menurut Nurhasan (2001) tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang akan diukur. Data yang kita peroleh merupakan atribut atau sifat-sifat dari individu atau objek yang kita ukur.

Instrumen Penelitian

Modul ajar merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Modul ajar berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati sejauhmana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Subjek dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang sedikit mempunyai sifat yang sama. Subjek dari penelitian ini adalah semua siswa kelas XI TEK 2 SMK Negeri 7 Semarang berjumlah secara keseluruhan 36 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 20 siswa putri, yang memiliki kesamaan umurnya (15 sampai 16 tahun). Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi senam lantai kayang. Teknik yang digunakan adalah observasi langsung. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan instrumen proses.

Tabel 1. Tabel penskoran Kayang (Sumber : Hadjarati & Haryanto, 2020)

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Kriteria Penilaian	Skor
1	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki	Tekuk kedua lutut dan dekatkan tumit ke bokong.	0 / 1
		b. Badan	Berbaring telentang di lantai/matas.	0 / 1
		c. Lengan dan tangan	Tekuk kedua tangan dan letakkan telapak tangan di samping kepala, jari-jari mengarah ke bahu	0 / 1
		d. Pandangan mata	Mata fokus ke atas saat bersiap.	0 / 1
2	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki	Usahakan kaki lurus, dan membentuk siku siku.	0 / 1

	b. Badan	Dorong tubuh ke atas dengan bantuan tangan dan kaki, Angkat pinggul dan lengkungan punggung.	o / 1
	c. Lengan dan tangan	Usahakan tangan lurus, dan kepala di antara lengan.	o / 1
3	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki	Posisi kaki tetap stabil dan tidak berubah selama gerakan kayang.
		b. Badan	Badan membentuk lengkungan sempurna seperti jembatan, pinggul terdorong ke atas.
		c. Lengan dan tangan	Tangan tetap lurus menopang, tidak goyah, posisi simetris.

Perhitungan Skor Akhir:

$$\text{Skor Akhir} = (\text{Total Skor} \div 10) \times 100\%$$

Contoh: Jika siswa mendapatkan 10 poin dari 10, Skor Akhir = $(10 \div 10) \times 100\% = 100,00\%$
Kategori Skor:

Rentang Skor (%)	Kategori
91 – 100	Sangat Baik
76 – 90	Baik
61 – 75	Cukup
41 – 60	Kurang
≤ 40	Sangat Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

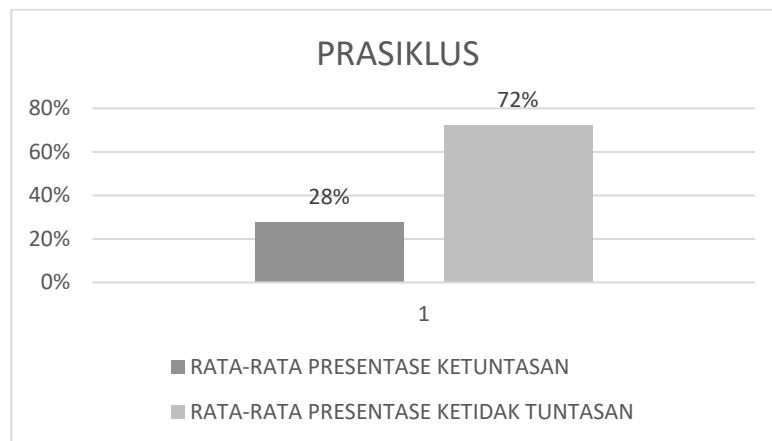
Pra Siklus

Pra siklus merupakan tahap pembelajaran sebelum diterapkannya metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada siswa terhadap materi senam lantai Kayang pada siswa kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang. Hasil nilai keterampilan psikomotor peneliti dapatkan sebelum dilaksanakan tahapan siklus-siklus yang telah direncanakan. Nilai tersebut digunakan sebagai nilai awal untuk membandingkan dan sekaligus memperbaiki hasil pada tahap berikutnya, yang mana peneliti akan melakukan tindakan perbaikan pada siklus I dan siklus II, hingga dirasa cukup pada target kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan.

Dari hasil observasi pada pra siklus, maka dapat dilihat bahwa hasil belajar kayang masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari 36 siswa terdapat 10 siswa yang mencapai KKM. Selebihnya masih berada dibawah KKM yang telah ditentukan sebagai standar keberhasilan yakni 75. Dan kemudian di deskripsikan kedalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar senam lantai Kayang Siswa Kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang.

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	10	28%
Siswa Belum Tuntas	26	72%
Jumlah	36	
Rata-rata	66,94	



Gambar 2. Grafik Prasiklus

Table 2. perolehan nilai dan jumlah siswa

Perolehan nilai	Jumlah siswa
55	1
60	14
65	10
70	1
75	3
80	5
85	2

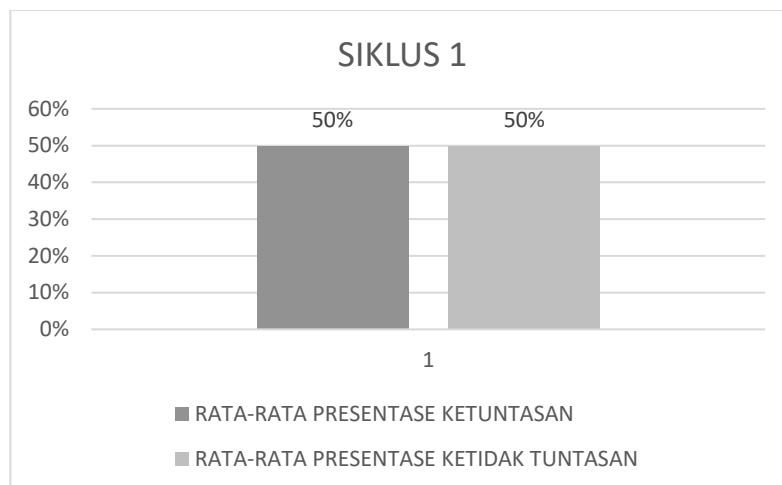
Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil belajar senam lantai Kayang belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan metode pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL).

Siklus 1

Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal, pada pra siklus nilai presentase ketuntasan 28%, dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 50%. Pencapaian ini sangat menggembirakan bagi peneliti namun pengingkatan nilai tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 36 siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 18 siswa dan 18 siswa belum mencapai nilai ketuntasan minimal pada siklus 1.

Tabel 3. Deskripsi Ketuntasan Siklus 1 Hasil Belajar senam Lantai Kayang Siswa Kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	18	50%
Siswa Belum Tuntas	18	50%
Jumlah	36	
Rata-rata	72,2	



Gambar 3. Grafik siklus 1

Table 4. perolehan nilai dan jumlah siswa

Perolehan nilai	Jumlah siswa
60	2
65	11
70	5
75	11
80	5
85	4

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 1 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 50%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat kurang menguasai hal tentang gerakan pada Kayang senam lantai , sehingga banyak siswa yang sulit berguling ke belakang atau oleng kesamping, sehingga Gerakan tidak sempurna. Dari tahapan siklus 1 dirasakan masih belum maksimal dalam pemberian metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) terhadap hasil belajar senam lantai Kayang pada kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tahapan siklus 2.

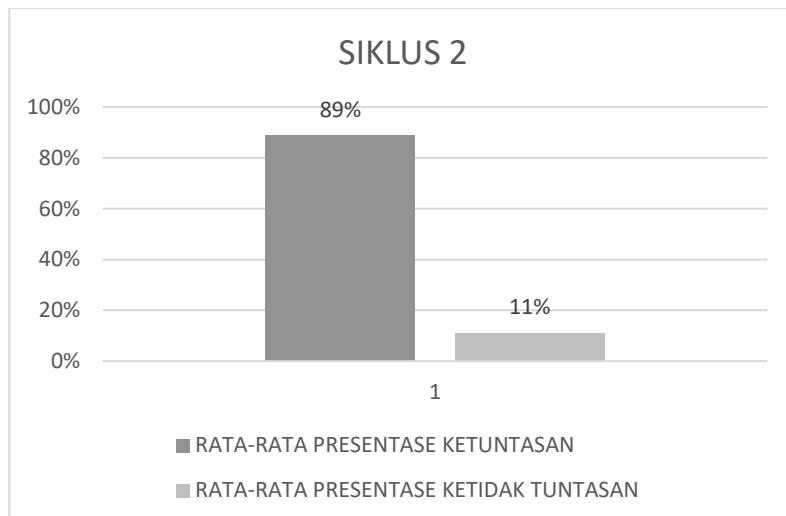
Siklus 2

Dari semua kegiatan tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang terhadap hasil belajar senam lantai Kayang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Deskripsi Ketuntasan Siklus 2 Hasil Belajar Senam lantai Kayang Siswa Kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	32	89%
Siswa Belum Tuntas	4	11%

Jumlah	36
Rata-rata	79,7



Gambar 4. Grafik siklus 2

Table 6. perolehan nilai dan jumlah siswa

Perolehan nilai	Jumlah siswa
70	5
80	5
85	12
88	11
90	3

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 2 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 89%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat takut dalam mencoba kayang walaupun sudah dibantu temannya, sehingga Gerakan senam lantai kurang maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada hasil belajar senam lantai Kayang pada siswa kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang, menunjukkan bahwa:

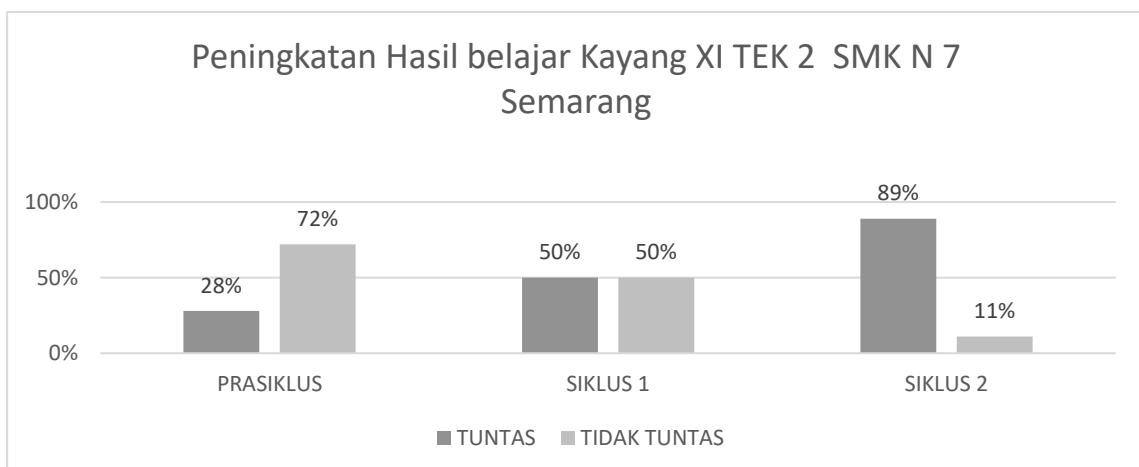
1. Siswa mampu untuk berkerjasama untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai Kayang secara Bersama-sama.
2. Hasil evaluasi pada hasil belajar senam lantai Kayang menunjukkan peningkatan dengan pencapaian 89% diatas kriteria ketuntasan klasikal kelas.
3. Proses pembelajaran guru pada kegiatan belajar mengajar juga terjadi peningkatan dengan menggunakan metode *Teaching at the Right Level* (TaRL). Guru dapat memantau secara seksama bagaimana siswa berinteraksi dengan sesama temannya untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari prasiklus, siklus 1, siklus 2 terdapat peningkatan pada hasil belajar senam lantai Kayang pada kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang, sebagai berikut:

1. Pada kegiatan prasiklus, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 28%.
2. Pada kegiatan siklus 1, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 50%.
3. Pada kegiatan siklus 2, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 89%.

Tabel 4. Deskripsi Peningkatan Hasil belajar senam lantai Kayang Siswa Kelas XI TEK 2 SMK N 7 Semarang.

Tindakan	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
Pra Siklus	10	28%	30	72%
Siklus 1	18	50%	18	50%
Siklus 2	34	89%	6	11%



Gambar 5. Grafik peningkatan hasil belajar kayang XI TEK 2 SMK N 7 Semarang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Teaching at the Right Level (TaRL) efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam gerakan kayang pada siswa kelas XI TEK 2 SMK Negeri 7 Semarang. Melalui tahapan pra siklus hingga siklus II, terjadi peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan, yaitu dari 28% pada pra siklus, menjadi 50% pada siklus I, dan mencapai 89% pada siklus II.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan TaRL mampu membantu siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing, sehingga meningkatkan penguasaan teknik kayang secara lebih optimal. Pendekatan ini juga melibatkan keterlibatan aktif, kolaborasi, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan, yang berdampak positif terhadap keseluruhan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Rencana tindak lanjut untuk murid yang tidak lolos kkm akan di beri remedial dengan diberikan soal pengetahuan umum tentang kayang dan disarankan agar siswa yang belum mencapai kkm melakukan latihan mandiri agar mampu melakukan gerakan kayang.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga. http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5_DASAR_PENDIDIKAN_JASMANI_GURU_SD-1.pdf.
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. Ulumuddin: Jurnal Ilmu Keislaman, 9(1), 4960. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>.
- Sepdanius, Endang, et al. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In Nucl. Phys. (Vol. 13, Issue1).
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. JSH: Journal of ..., 1(2), 84–92. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/1233>
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>
- Amri, Sofan & Ahmadi, Khoiru Lif. 2010. Konstruksi Pengembangan Pembelajaran. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Iskandar (2009). Penelitian Tindakan Kelas. Cipayung – Ciputat: Gaung Persada (GP).
- Soedarsono, FX. 2001. Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Yudhistira, Dadang. (2012). Menulis Penelitian Tindakan Kelas yang APIK. Jakarta: PT Grasindo.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian. Bandung: PT. Rineka Cipta.
- Aqib, Z. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Yramawidya
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Menengah Pertama*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadjarati, N., & Haryanto. (2020). *Evaluasi Gerak Dasar Senam Lantai Kayang*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka, A. (2001). *Pengantar Teori dan Praktik Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Bandung: Alfabeta.