

# **Meningkatkan Kemampuan Guling Depan Senam Lantai Menggunakan Pendekatan TaRL pada Siswa Kelas X TE 4 SMK Negeri 7 Semarang, Kota Semarang**

**Roedhit Inggil Mahetsa<sup>1</sup>, Intan Indiati<sup>2</sup>, Husnul Hadi<sup>3</sup>, Bambang Ratno<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PascasarjananUniversitas PGRI Semarang, Kota Semarang, 50125

<sup>2</sup>SMK Negeri 7 Semarang, Kota Semarang, 50249

Email: [1roedhitinggilmahetsa@gmail.com](mailto:roedhitinggilmahetsa@gmail.com)

[2intanindiati@upgris.ac.id](mailto:intanindiati@upgris.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 kemampuan senam guling depan siswa kelas X melalui pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Subjek penelitian adalah 36 siswa kelas X. Data dikumpulkan melalui tes praktik senam guling depan pada pre test dan post test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 84 pada pre test menjadi 88 pada post test. Pendekatan TaRL terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa secara signifikan, khususnya karena pendekatan ini memungkinkan pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** Senam Guling Depan, TaRL

## **ABSTRACT**

*This study aims to improve the front roll gymnastics skills of Grade X students through the Teaching at the Right Level (TaRL) approach. The method used is Classroom Action Research (CAR) with two cycles. The research subjects were 36 Grade X students. Data were collected through practical tests of front roll gymnastics in the pre-test and post-test. The results showed an increase in the average score from 84 in the pre-test to 88 in the post-test. The TaRL approach proved to be effective in significantly enhancing students' skills, particularly because this approach allows learning to be tailored to each student's level of ability. The findings of this study can serve as a reference for implementing differentiated instruction in physical education subjects.*

**Keywords:** *Front Roll Gymnastics, TaRL*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dengan pendidikan kebugaran jasmani siswa akan belajar bagaimana cara mengontrol emosi dan rasa sportif dalam kegiatan jasmani bersama dengan siswa yang lainnya ketika berada di lapangan.(Sari et al., 2018)

Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat. Senam lantai merupakan salah satu materi yang diberikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X sebagai materi wajib bila memiliki sebuah fasilitas dan prasarana di sekolah. Hal ini memberi gambaran bahwa guru memiliki peran dalam memberikan materi tersebut untuk mencapai hasil belajar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Selain itu juga harus didasari oleh minat dan motivasi siswa dalam mengikuti materi tersebut (Tutting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, 2016)

Guling depan merupakan gerakan menggelinding ke depan dengan posisi badan tetap dalam keadaan seperti roda bulat yaitu dengan cara kaki dilipat, lutut tetap menempel didada, kepala ditundukan sampai dagu menempel di dada. Berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan secara tepat, baik dari aspek teknik, aspek keberanian maupun percaya diri.

(Pambudi et al., 2019) pembelajaran adalah interaksi antara guru dan siswa dalam lingkungan sekolah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, keberhasilan proses belajar mengajar dapat diukur dari tingkat keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Tingkat pemahaman, penguasaan materi, keterampilan praktik, dan hasil belajar peserta didik merupakan indikator keberhasilan pembelajaran. Semakin banyak pemahaman, penguasaan materi, dan hasil belajar peserta didik, semakin besar tingkat keberhasilan pembelajaran

Tujuan aktivitas pembelajaran yaitu untuk membuat peserta didik dapat belajar dan mengalami peningkatan diri. Tujuan pembelajaran berupa target meliputi aspek yang harus dicapai dalam proses pembelajaran (Abdullah, 2020). Dalam capaian pembelajaran di modul pembelajaran yang telah disusun, peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan yang diharapkan dalam modul yang sudah di rencanakan. Sebelum pembelajaran perlu adanya identifikasi pada kemampuan awal serta kebutuhan belajar peserta didik dengan assesmen diagnostik (Pratiwi & Pd, 2022).

Salah satu pendekatan pembelajaran yang relevan untuk mengatasi ketimpangan kemampuan siswa adalah *Teaching at the Right Level* (TaRL) (Foundation, 2020). Model pembelajaran Teaching at the Right Level (TaRL) merupakan sebuah model pembelajaran yang mengorientasikan peserta didik untuk belajar dalam desain pembelajaran berbasis level kemampuan. model pembelajaran ini tidak mengorganisasikan peserta didik berdasarkan tingkatan kelas dan usia, melainkan pembelajaran didesain dalam kelompok sesuai karakteristik level kemampuan peserta didik. Pendekatan ini mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat penguasaan keterampilan dan memberikan latihan yang sesuai, sehingga proses belajar menjadi lebih personal efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam meningkatkan kemampuan senam guling depan siswa kelas X.

## 2. METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian:

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model *Kemmis* dan *McTaggart* yang terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan dalam dua siklus (Sugiyono, 2021).

### Subjek Penelitian:

Sebanyak 36 siswa kelas X TE 4 SMK Negeri 7 Semarang, Kota Semarang.

### Instrumen Penelitian:

- a. Tes praktik senam guling depan (pre test dan post test)
- b. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru
- c. Catatan lapangan dan dokumentasi visual

**Langkah-Langkah Penelitian:**

1. Pre Test : Guru mengambil data awal siswa.
2. Siklus I: Guru mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat keterampilan dan memberikan latihan yang sesuai. Observasi dilakukan untuk memantau keterlibatan dan pemahaman siswa.
3. Refleksi I: Berdasarkan hasil observasi dan nilai, dilakukan perbaikan untuk siklus berikutnya.
4. Siklus II: Dilakukan penyesuaian strategi pembelajaran agar lebih efektif dan tepat sasaran.
5. Evaluasi: Tes post test dilakukan untuk mengukur peningkatan kemampuan siswa.

**Analisis Data:**

Analisis dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan nilai rata-rata pre test dan post test.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil nilai pre-test dan post-test pada siswa kelas X TE 4 SMK Negeri 7 Semarang sebagai berikut:

**Tabel 1. Daftar Nilai PJOK Materi Senam Lantai Kelas X TE 4 SMK Negeri 7 Semarang**

<b><math>\Sigma</math> Pre Test</b>	<b><math>\Sigma</math> Post Test</b>
<b>84</b>	<b>88</b>

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa meningkat dari 84 pada pre test menjadi 88 pada post test. Kenaikan ini menunjukkan bahwa pendekatan TaRL memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam guling depan.

Dari observasi selama pembelajaran:

- a. Siswa yang semula pasif menjadi lebih aktif karena merasa latihan sesuai dengan kemampuannya.
- b. Interaksi antar siswa dalam kelompok latihan meningkat, terutama dalam memberikan umpan balik.
- c. Guru lebih mudah memantau perkembangan individu karena fokus latihan lebih terarah.

Pendekatan TaRL memungkinkan siswa belajar sesuai dengan kemampuan awal mereka, sehingga siswa yang memiliki kesulitan tidak merasa tertinggal, dan siswa yang lebih mahir tetap tertantang.

### 4. KESIMPULAN

Pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan senam guling depan siswa kelas X TE 4. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata dari 84 menjadi 88. Selain itu, pendekatan ini juga meningkatkan partisipasi aktif siswa, kerja sama dalam kelompok, dan motivasi belajar. Disarankan agar guru PJOK menggunakan pendekatan TaRL untuk materi lain yang memiliki tingkat kesulitan teknis tinggi.

**Saran:**

Guru sebaiknya terus mengevaluasi pelaksanaan pendekatan TaRL dan menyesuaikannya dengan karakteristik siswa. Perlu adanya pelatihan bagi guru agar dapat mengelola pembelajaran berdiferensiasi secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, W. M. (2020). Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Peserta Didik Kelas Xii Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun 2020. Universitas Negeri Yogyakarta.

Ahyar, A., Nurhidayah, N., & Saputra, A. (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 5241–5246. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1242>

Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 4, 110–116.

Pratham Education Foundation. (2020). Teaching at the Right Level (TaRL) Approach. [www.teachingattherightlevel.org](http://www.teachingattherightlevel.org)

Pratiwi, I. R., & Pd, S. (2022). Implementasi Praktik Baik Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). *Academia.Edu*.

Sari, Y., Pujiyanto, D., & Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 75–80. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9190>

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–126. <https://doi.org/10.15640/jpesm>