MAJALAH LONTAR
Universitas PGRI Semarang
DOI: [DOI]

ISSN: 2654-458X
Vol. 37, No 2 Agustus 2025
Hal: 217 - 223

Prestasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Roll Depan melalui Pendekatan Teaching at the Right LevelSemarang

Ariawan Achmad Putra[1], Dina Prasetyowati[2], Agus Wiyanto[3], Eko Mujiono
[1]Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia, 50125
[2]Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia, 50125
[3]Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia, 50125
[3]SMA Negeri 6 Semarang, Semarang, Indonesia, 50149

[1]arizoneputra8@gmail.com
[2]dinaprasetyowati@upgris.ac.id
[3]aguswiyanto@upgris.ac.id
[4]ekomujiono335@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X-J SMA Negeri 6 Semarang. Penelitian ini berlangsung selama 2 bulan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga pembuatan laporan hasil. Adapun jenis penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian yaitu 36 peserta didik kelas X-J SMA Negeri 6 Semarang tahun ajaran 2024/2025 pada pembelajaran materi senam lantai roll depan. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian pada tahap proses pembelajaran yaitu pra siklus 28%, siklus 1 mencapai 53% ketuntasan belajar . Lalu pada siklus 2 diperoleh 86% ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar setelah dilakukan penerapan Model Pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) terhadap hasil pembelajaran senam lantai roll depan, pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 6 Semarang.

Kata kunci: Hasil Belajar, Senam Lantai Roll depan, Teaching at The Right Level (TaRL)

ABSTRACT

The study aims to determine the application of the learning model with the Teaching at The Right Level (TaRL) approach to improve the learning outcomes of class X-J students of SMA Negeri 6 Semarang. This study lasted for 2 month starting from the preparation stage, implementation to the preparation of the results report. The type of research carried out was classroom action research (PTK) with research subjects, namely 36 class X-J students of SMA Negeri 6 Semarang in the 2024/2025 academic year in learning front roll floor gymnastics material. Research data were obtained through tests and documentation. The results of the study at the learning process stage were pre-cycle 28%, cycle 1 reached 53% learning completeness. Then in cycle 2, 86% learning completeness was obtained. This shows that there is an increase in learning outcomes after the application of the Learning Model with the Teaching at The Right Level (TaRL) approach to the learning outcomes of front roll floor gymnastics, in Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning at SMA Negeri 6 Semarang.

Keywords*: Learning Outcomes, Roll Floor Gymnastics*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu upaya untuk membangun dan meningkatkan mutu sumber daya manusia menuju era globalisasi yang penuh dengan tantangan, sehingga didasari bahwa pendidikan

merupakan sesuatu yang sangat fundamental bagi setiap individu. Pendidikan menengah memainkan peran sentral dalam pengembangan pengetahuan dan keterampilan dasar peserta didik. Namun seringkali kita memperhatikan bahwa setiap peserta didik mempunyai pemahaman yang berbeda terhadap mata pelajaran yang berbeda. Beberapa mungkin sudah memiliki pemahaman yang kuat, sementara yang lain mungkin masih memahami konsep dasar. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Dari ketiga pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu proses belajar mengajar yang dilakukan di sekolah, yang mana tujuannya adalah untuk mengembangkan kebugaran peserta didik serta keterampilan motoriknya.

Dalam usaha meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani, berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun tenaga pengajar itu sendiri. Upaya untuk mewujudkan tujuan penjasorkes dapat dilakukan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan ialah metode atau pendekatan dalam mengajar penjas di sekolah yang masih monoton sehingga pembelajaraan menjadi tidak menarik dan peserta didik kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Sebagai Guru memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, seoarang guru selalu dituntut untuk lebih mengembangkan kreatifitas maupun melakukan inovasi dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Kemampuan guru dalam mengembangkan pembelajaran selain bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pencapaian tujuan belajar dan meningkatkan aktivitas gerak peserta didik, guru juga dituntut dapat menciptakan suasana yang lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi pada diri peserta didik.

Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukkan, kelincahan, dan ketepatan. Salah satu bentuk senam lantai ialah senam roll depan. Gerakan roll depan dimulai dengan sikap berdiri didepan matras, kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf V, letakkan kedua tangan pada matras, sembunyikan kepala kebelakang diantara kedua lengan, sentuhkan dagu ke dada, kemudian bergulinglah lurus kearah depan. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap berdiri dengan kedua tangan lurus kedepan.

Pada saat saya mengamati proses pembelajaran rekan satu PPL dengan materi senam lantai gerakan roll depan, ternyata masih banyak peserta didik yang belum bisa sama sekali melakukan roll depan, ada juga yang masih perlu banyak perbaikan dan bahkan ada yang bisa tetapi masih ada gerakan yang harus diperbaiki. Padahal untuk gerakan roll depan ini merupakan gerakan yang paling mudah diantara gerakan-gerakan yang ada di materi senam lantai. Oleh karena itu melihat dari pengamatan tadi maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan keterampilan olahraga senam lantai roll depan seperti menggunakan cara mengajar yang bervariasi, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai roll depan dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran ialah siswa dapat melakukan roll depan dengan baik. Namun berdasarkan hasil pengamatan dan uji coba awal yang telah dilakukan terhadap siswa kelas X J SMA Negeri 6 Semarang terlihat bahwa sewaktu melakukan roll depan, teknik yang digunakan siswa belum tepat, sehingga siswa terlihat kesulitan dalam melakukan roll depan bahkan ada beberapa siswa yang sama sekali tidak bisa melakukannya. Data awal diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan. Siswa tidak menguasai ada 26 orang dan yang menguasai 10 orang.

Menyikapi hal itu peneliti mencoba merenungkan apa yang menjadi solusi dan pemecahan masalahnya. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan memandu kegiatan pembelajaran dengan menerapkan pendekatan (Teaching at The Right Level) upaya dalam mengatasi kesulitan tersebut ialah dengan memberikan pembelajaran dengan membagi kelas menjadi beberapa kelompok berdasarkan kemampuan yang dimiliki peserta didik. Mengelompokan peserta didik berdasarkan level atau tingkat kemampuan yang dimiliki peserta didik merupakan pendekatan TaRL atau (Teaching at

The Right Level) (Supangat 2021: 15). Peserta didik diharapkan dapat belajar lebih keras untuk mencoba melakukan gerakan roll depan dengan baik dan benar dalam olahraga senam lantai. pendekatan ini diberikan sebagai upaya untuk menyeseuaikan proses pembelajaran di lapangan untuk memenuhi kebutuhan belajar individu setiap peserta didik, sekaligus sebagai sarana supaya peserta didik tidak jenuh dalam mengikuti pelajaran.

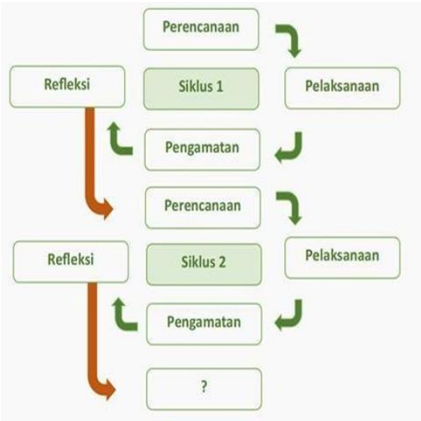
Berdasarkan permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan kelas tentang pembelajaran gerakan Roll depan. Peserta didik mempunyai peluang untuk mengeksplorasikian gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki peserta didik. Sehingga peneliti tertarik untuk membuat PTK tentang Implementasi Pendekatan Teaching At The Right Level (TaRL) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Senam Lantai Gerak Roll Depan Kelas XJ Di SMA Negeri 6 Semarang.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian terapan (Applied Research), salah satu penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini salah satu alternatif penelitian terapan untuk meningkatkan dan memperbaiki Kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis 1991, dalam Wardani, 2007).

Penelitian ini menghendaki perubahan pembelajaran dengan pendekatan Teaching at The Right Level (TaRL) untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X J SMA N 6 Semarang yang berjumlah 36 orang peserta didik. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran yaitu siklus I dan siklus II. Dimana kedua siklus merupakan rangkaian kegiatan yang saling berkaitan yang artinya pelaksanaan siklus II merupakan kelanjutan dari siklus I. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Apabila hasil siklus I masih belum ideal, maka akan dilanjutkan dengan siklus selanjutnya hingga diperoleh kondisi ideal. Dalam pelaksanaannya sebagaimana yang digambarkan pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Kriteria keberhasilan didalam proses pembelajaran ini sebagai berikut: Prestasi belajar peserta didik meningkat dengan pendekatan TaRL (Teaching at The Right Level) dalam proses pembelajarannya. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila sebagian besar (80%) peserta didik belajar peserta didik meningkat dengan pola pendekatan TaRL (Teaching at The Right Level). Berikut Interval Ketuntasan Belajar Klasikal :

Tabel 1. Interval Ketuntasan Belajar Klasikal

No	Interval	Kategori
1	0 – 39%	Sangat Rendah
2	40 – 59%	Rendah
3	60 – 74%	Sedang
4	75 – 84%	Tinggi
5	85 – 100%	Sangat Tinggi

Sumber : Dekdikbud dalam Asnita (2003)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan temuan pra penelitian dimana setiap individu peserta didik melakukan gerakan roll depan tanpa sebelumnya dicontohkan oleh guru dan sebelumnya juga belum diberikan pembelajaran dengan pendekatan TaRL.

Data awal diperoleh bahwa sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan. Temuannya bahwa peserta didik belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan, peserta didik kurang menguasai ada 26 orang dan yang menguasai ada 10 orang.

Tabel 2. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Roll depan (pra siklus)

Rentang Nilai	Jumlah Peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	10	28%
< 75	26	72%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	63	
Nilai Tertinggi	80	
Nilai Terendah	50	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh para peserta didik pada tahap pembelajaran pra siklus sebesar 63 dan persentase ketuntasan peserta didik secara klasikalnya mencapai 28%. Sehingga dari hasil analisis tes keterampilam pada pra-siklus sebagai bahan refleksi serta evaluasi dengan melakukan diskusi bersama guru pamong selaku rekan sejawat dalam merancang konsep proses pembelajaran yang tepat pada peserta didik untuk dilaksanakan pada Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif Siklus I

Pelaksanaan Tindakan Perbaikan Pembelajaran.

a. Siklus Pertama

Peserta didik dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuannya. Kelompok dengan tingkat kemampuan " Rendah " diberikan materi latihan melakukan gerakan roll depan dibantu dengan temannya. Kelompok dengan tingkat kemampuan " Sedang " diberikan materi latihan memperbaiki tumpuan gerakan roll depan sekaligus dengan arah menggulingnya lurus kedepan tidak miring ke kanan atau miring ke kiri. Kelompok dengan kemampuan " Baik " diberikan materi latihan melakukan gerakan roll depan dengan sikap akhiran lurus tegap kedua tangan kedepan.

Setelah peserta didik diberikan latihan sesuai dengan kemampuannya, peserta didik kemudian di tes kembali dengan menunjukkan keterampilan melakukan gerakan roll depan secara sendiri-sendiri, namun tetap pelaksanaannya disesuaikan dengan tingkat kemampuannya dan Latihan mareka. Berikut tabel hasil belejar Siklus I Peserta Didik :

Tabel 3. Hasil Tes belajar Siklus I

Rentang Nilai	Jumlah Peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	19	53%
< 75	17	47%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	71	
Nilai Tertinggi	88	
Nilai Terendah	60	

Berdasarkan tabel 3 terkait hasil tes pada siklus I dengan pendekatan TaRL pengelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan didapatkan bahwa jumlah peserta didik mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal dari 36 orang hanya 19 orang yang tuntas dengan persensate ketuntasan mencapai 53% dan persentase nilai rata-rata sebesar 71. Sehingga dari hasil analisis tes siklus I yang telah dilakukan masih sangat jauh dari indikator keberhasilan yakni KKM. Maka berdasarkan hal itu peneliti perlu melanjutkan tindakan penelitian tindakan kelas ke siklus II.

b. Siklus kedua

Dalam siklus kedua ini masih sama yaitu dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan mereka, tetapi level pemberian materinya ditingkatkan berbeda dengan sebelumnya.
Kelompok dengan tingkat kemampuan " Rendah " diberikan peningkatan materi latihan melakukan gerakan roll depan tanpa dibantu temannya atau melakukannya sendiri. Kelompok dengan tingkat kemampuan " Sedang " diberikan peningkatan materi latihan melakukan gerakan roll depan dengan tumpuan yang benar sekaligus dengan arah menggulingnya lurus kedepan tidak miring ke kanan atau ke kiri dan akhirannya harus berdiri lurus tegap kedua tangan kedepan. Kelompok dengan kemampuan " Baik " diberikan materi latihan melakukan gerakan roll depan dengan sikap akhiran lurus tegap kedua tangan kedepan sebanyak dua kali secara berkelanjutan.

Setelah latihan peserta didik satu persatu melakukan gerakan roll depan untuk diketahui hasilnya. Berikut tabel hasil belejar Siklus II Peserta Didik:

Tabel 4. Hasil Tes Belajar Siklus II

Rentang Nilai	Jumlah Peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	31	86%
< 75	5	14%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	82	
Nilai Tertinggi	90	
Nilai Terendah	70	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus II adalah 82 dan persentase ketuntasan klasikalnya adalah 86%. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan

Berdasarkan tabel 4 terkait hasil tes pada siklus II dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik didapatkan bahwa jumlah peserta didik mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) mengalami peningkatan dari 19 orang menjadi 31 orang yang tuntas dengan persensate ketuntasan mencapai 86% dan persentase nilai rata-rata sebesar 82 dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai roll depan. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan. Dengan berdasarkan pada data tabel Siklus 2 maka peneliti sepakat memberhentikan proses Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan atas dasar hasil tes keterampilan belajar peserta didik secara klasikal sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 75.

Dalam penelitian yang dilakukan dikelas X-J SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025 menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at Right Level* (TaRL) yang meliputi lima tahap yaitu (1) Orientasi peserta didik pada masalah, (2) Mengorganisasi peserta didik belajar, (3) Mengelompokkan peserta didik sesuai dengan tingkat kemampuannya (4) Memberikan materi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuannya, dan (5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.

Setelah melaksanakan analisis siklus I dan II. Pada siklus I terkait hasil tes belajar peserta didik dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik pada siklus I dari 36 peserta didik hanya 19 orang yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan persentase ketuntasan sebesar 53% dengan nilai rata-rata nya adalah 71. Hasil diskusi refleksi terkait proses pembelajaran pada siklus I akan dilanjutkan ke tahap siklus II. Saat melaksanakan siklus II ketuntasan hasil belajar dari 19 peserta didik yang mampu mencapai nilai KKM mengalami peningkatan yakni sebanyak 31 orang dengan persentase ketuntasan mencapai adalah 86% dengan nilai rata-ratanya sebesar 82. Dengan hasil refleksi pada siklus I ke siklus II dapat memberikan pengaruh peningkatan dalam hasil belajar peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa proses belajar mengajar yang dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan *Teaching at Right Level* (TaRL) peserta didik mengalami peningkatan dan mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

Sehingga dalam proses memperoleh hasil belajar yang baik itu diperlukan pendekatan pembelajaran yang tepat artinya pemberian materi disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik yakni model pembelajaran dengan pendekatan Teaching at Right Level sehingga apa yang menjadi hasil belajar dapat terpenuhi dengan jumlah pengukuran belajar diatas standar yang ada disekolah. Pembelajaran yang menggunakan pendekatan Teaching at Right Level juga dapat meningkatkan aktivitas peserta didik terlihat pada pra siklus masih banyak yang malu dalam mempraktekkan gerakkan senam lantai roll depam maupun bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan serta masih ada beberapa peserta didik masih kurang berperan aktif. Akhirnya pada siklus I dan II banyak peserta didik sudah berperan aktif dan sudah tidak merasa malu dalam mempraktekkan gerakkan senam lantai roll depan dan bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan serta peran peserta didik sudah terlihat lebih

4. KESIMPULAN

Penerapan pendekatan pembelajaran Teaching at Right Level dalam pembelajaran senam lantai sebagai upaya peningkatan kemampuan dan keterampilan roll depan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut;

a) Penerapan model pembelajaran dengan pendekatan Teaching at Right Level dalam pembelajaran senam pada materi roll depan dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) pada peserta didik kelas X-J SMA Negeri 6 Semarang yang dilakukan dalam 2 siklus dapat meningkat, dengan indikator keterampilan gerakan roll depan dengan predikat tuntas mencapai 86%.

b) Bagi Guru PJOK yang mengalami kesulitan dalam membelajarkan peserta didik pada materi senam lantai roll depan dianjurkan untuk menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan Teaching at Right Level sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan pendekatan pembelajaran yang efektif, sebagai upaya meningkatkan proses pembelajaran yang aktif dan inovatif dalam meningkatkan keterampilan peserta didik

DAFTAR PUSTAKA

Ahyar, Nurhidayah, & Saputra, A (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.

Desi Yuliana. (2024, Rabu Juni). Implementasi Pendekatan Teaching At The Right Level (TaRL) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di SMP N 15 Semarang. Retrieved April Sabtu, 2024, from https://proceeding.unnes.ac.id/wpcgp/article/view/3378//2821

Elvina (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Peserta Didik Kelas VII G di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. Triadik : Jurnal 22(1), 108-120.

Indriani, L. (2022). Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa Dengan Model Problem Based Learning Pada Pelajaran Bahasa Inggris. Jurnal Ilmiah Pendidik Indonesia, 1(1), 15-22.

Muhajir (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Jilid 1. Jakarta: Erlangga

Supangat. 2021. Kurikulum 2022. Depok: School Principal Academy.

Wardhani, IGAK., dkk. 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka.