

PENERAPAN PENDEKATAN TARL UNTUK MENINGKATKAN KEAKTIFAN BELAJAR LOMPAT JAUH DI SMK NEGERI 5 PEKANBARU

Auliyani Fatma¹, Febby Leonardo², Lucky Perdiansyah³, Rezki Aidil Fitra⁴, Rivaldo⁵, Ardiah Juita⁶, Ricel Alkhotdri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Riau

Alamat: Kampus Bina Widya Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293-Indonesia

E-mail: aulianifatma447@gmail.com¹, Febbyleonardo1993@gmail.com², lperdiansyah10@gmail.com³, rezki015@gmail.com⁴, Rivaldoaldo545@gmail.com⁵, ardiah.juita@lectuler.unri.ac.id⁶, ppg.pp.04.0429@instruktur.belajar.id⁷.

Abstract: *The Teaching at the Right Level (TaRL) approach is a teaching method that guides students in completing tasks based on their unique skill levels. which include low, medium, and high levels. The purpose of this study was to determine whether the TaRL approach can improve students' learning activity in PJOK learning on long jump material at SMK Negeri 5 Pekanbaru. This research methodology combines quantitative descriptive research design with Classroom Action Research (CAR). Of the 287 grade X students in the population, only 37 samples were selected using purposive sampling techniques. The results showed that cycle one obtained a percentage value of 58.44% while in cycle 2 it obtained a percentage value of 84.37%. Based on these statistical data, students' learning activity in PJOK learning on long jump material can be improved by using the Teaching at the Right Level (TaRL) strategy. This is evidenced by the percentage value of cycles 1 and 2 which increased to 25.93%*

Keywords: *TaRL, Learning Activeness, Long Jump*

Abstrak: Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) adalah metode pengajaran yang membimbing peserta didik dalam menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat keterampilan unik mereka. yang meliputi level rendah, sedang, dan tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan TaRL ini dapat meningkatkan keaktifan belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK pada materi lompat jauh di SMK Negeri 5 Pekanbaru. Metodologi penelitian ini menggabungkan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dari 287 siswa kelas X dalam populasi, hanya 37 sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus satu memperoleh nilai presentase sebanyak 58,44% sedangkan pada siklus 2 memperoleh nilai presentase sebanyak 84,37%. Berdasarkan data statistic tersebut, aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi lompat jauh dapat ditingkatkan dengan menggunakan strategi Teaching at the Right Level (TaRL). Hal ini dibuktikan dengan nilai persentase dari siklus 1 dan 2 yang meningkat menjadi 25,93%.

Kata Kunci: Pendekatan TaRL, Keaktifan Belajar, Lompat Jauh

Pendidikan adalah salah satu peran penting bagi majunya bangsa dimana pendidikan merupakan penunjang peradaban bangsa yang baik, karena dengan pendidikan diharapkan dapat menjadikan generasi muda yang mempunyai iman dan tagwa kepada tuhan YMH, memiliki pola pikir kritis, mampu meningkatkan potensi dalam dirinya, dan dengan adanya pendidikan ini diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan serta dapat meningkatkan jiwaan dan bertanggung jawab (Nurkhourin et al., 2024).

Pendidikan juga merupakan suatu landasan yang berfungsi sebagai dasar kemajuan (Hasanuddin et al., 2023). Dengan adanya pendidikan, maka dapat membantu setiap manusia berkembang dengan baik. Setiap orang juga harus menyadari potensi penuhnya, baik dalam hal kemampuan kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Anggara & Hudah, 2024). Salah satu pembelajaran yang terdiri dari tiga aspek tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) punya peranan penting dalam membentuk suatu karakter bangsa dimana PJOK tidak hanya berfokus pada kognitif saja melainkan berfokus pada berbagai aspek seperti kebugaran jasmani,

keterampilan motoric, pengetahuan sosial, emosi, hidup teratur, dan sadar lingkungan yang bersih (Fatma et al., 2022). Sehingga pembelajaran PJOK disekolah dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami berbagai macam pengalaman belajar (Salahudin et al., 2024). PJOK bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motoric anak dan juga meningkatkan perkembangan kognitif serta afektif. Apabila pembelajaran PJOK dapat dilaksanakan dengan baik dan juga terarah kepada peserta didik maka akan mempunyai dampak baik kepada peserta didik tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, pembelajaran PJOK merupakan suatu metode pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk menumbuhkan minat dan kemampuan peserta didik. Salah satu Pelajaran yang diajarkan dalam PJOK itu atletik.

Atletik merupakan olahraga yang unik. Melalui kegiatan atletik memajukan manusia untuk hidup sampai jadi manusia yang teratur (Jumaking & Wahyudin, 2023). Nomor lompat jauh salah satu cabang yang terkenal dan sering ditandingkan kompetisi kelas dunia atau internasionala (Fikri, 2022). Gerakan melompat dengan satu tumpuan kaki untuk sampai jarak sejauhnyanya dimana seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang

prima agar mencapai hasil yang maksimal (Ahmad, 2022) (Hafidz et al., 2021). Salah satu ciri yang membedakan lompat jauh adalah metode mendukung lompatan maksimum dalam batasan arus dengan menggunakan salah satu kaki yang kuat. (Suhartoyo et al., 2022). (Aziz & Yudi, 2019) mengatakan bahwa lompat jauh ini dilakukan cara melompat kedepan dengan tumpuan satu kaki terkuat dengan tujuan agar mencapai jarak lompat sejauh jauhnya. Untuk dapat melakukan lompat jauh, terdapat banyak faktor pendukung yang perlu diajarkan kepada siswa atau peserta didik (Endrawan et al., 2024)

Interaksi selama proses pembelajaran di sekolah merupakan salah satu teknik untuk mencapai tujuan ini. Interaksi dapat dilakukan secara sengaja, terarah, dan metodis untuk membantu siswa mengubah perilakunya agar sesuai dengan harapan.. Selanjutnya menilai dari kondisi peserta didik, terlihat bahwa keberagaman peserta didik perlu dipersiapkan dalam pembelajaran. dimana pelaksanaan ini dapat meningkatkan efektivitas, efisien serta hasil belajar pada masing-masing peserta didik, termasuk dalam hal memiliki keterkaitan dengan kemampuan peserta didik (Pratiwi et al., 2024).

Perkembangan pendidikan dan teknologi dalam pembelajaran PJOK dapat

merubah kehidupan peserta didik. Guru juga harus mampu menyajikan informasi pembelajaran secara efektif dan menarik untuk mencapai hal ini. Selain itu, guru harus mampu membuat lingkungan kelas lebih aman dan lebih menarik bagi anak-anak dengan memberikan pengajaran dengan cara yang efektif dan aman. Untuk mencegah siswa menjadi tidak tertarik terlalu cepat, guru harus mampu menawarkan berbagai sumber belajar terkini. Selain itu, siswa harus mampu berpikir kritis.(Prasetyo, 2021).

Peserta didik dalam setiap kelas memiliki Tingkat kemampuan yang berbeda beda. Dimana guru memiliki peran penting untuk memfasilitasi berbagai tingkatan kemampuan peserta didik dalam pembelajaran. salah satu pendekatan dalam strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan interaksi guru dan peserta didik sehingga membuat peserta didik lebih aktif dalam pembelajaran dan yang membahas tentang pemetaan kemampuan peserta didik adalah pendekatan TaRL (Teaching at the Right Level).

Pendekatan TaRL itu pendekatan yang fokusnya tentang kesesuaian pelajaran dengan tingkat kemampuan anaj pada penguasaan materi pelajaran dengan mudah (Faradila et al., 2023). Sedangkan menurut (Lailatul Fajri et al., 2024) Pendekatan TaRL

adalah pendekatan yang menggabungkan peserta didik melalui level capaiannya, bukan melalui usia dan tingkatan kelasnya. TaRL sangat erat kaitannya dengan minat dan hasil belajar peserta didik. Setiap peserta didik harus diperlakukan secara adil saat menggunakan teknik TaRL ini, dengan mempertimbangkan tuntutan belajar masing-masing peserta didik. Ini akan membantu meningkatkan pemahaman peserta didik dan pasti kemampuan setiap peserta didik terpenuhi. Hasil belajar dan tingkat aktivitas peserta didik dipengaruhi secara positif dari hasil pendekatan TaRL. (Istiqlaliyah Mahardika et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan pelaksanaan PPL I dan II di SMK Negeri 5 Pekanbaru yaitu terdapat beberapa hal atau kejadian yang terjadi terkait keaktifan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran. Ketika guru mengajukan pertanyaan tentang materi, peserta didik tidak terlibat dalam sesi tanya jawab; mereka tidak antusias melakukan latihan pemanasan; banyak peserta didik hanya mengamati gerakan guru selama latihan pembelajaran dan tidak ingin melakukannya; dan peserta didik kurang percaya diri saat melakukan gerakan. Peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik tidak belajar secara aktif berdasarkan sejumlah faktor ini.

Dari permasalahan diatas peneliti terdorong untuk mencoba memecahkan masalah yang ada dengan memberikan Solusi berupa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan TaRL agar digunakan saat proses pembelajaran. tujuan dari hal tersebut adalah untuk meningkatkan keaktifan belajar peserta didik pada mata Pelajaran PJOK materi lompat jauh yang terkhusus pada kelas X di SMK Negeri 5 Pekanbaru. Sehingga peneliti menarik judul penelitian yaitu Pelaksanaan Pendekatan TaRL Untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran PJOK Materi Lompat Jauh Di Smk Negeri 5 Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat pembelajaran PJOK materi lompat jauh menggunakan pendekatan TaRL. Kegiatan ini dilakukan di SMK Negeri 5 Pekanbaru pada bulan April saat PPL II. Untuk mengukur aktivitas belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, penelitian yang dilakukan menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Populasi pada penelitian ini berjumlah 287 peserta didik lalu menggunakan teknik purposive sampling yang dibagi kedalam 3 kelas atau pertimbangan yaitu pertimbangan pertama berfokus pada kelas X, pertimbangan kedua yaitu kelas yang kurang aktif dan

pertimbangan ketiga kelas yang mempunyai nilai terendah. Sampel yang digunakan yaitu satu kelas berjumlah 37 peserta didik kelas X TKJ 2. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus dimana siklus I dan 2 menggunakan pembelajaran dengan metode pendekatan TaRL. Instrument penelitian yang dilakukan yaitu dengan menggunakan lembar observasi keaktifan peserta didik terdiri dari 3 aspek yang dilakukan oleh guru.

Tabel 1. Rentan Skor Penilaian

No	Range nilai	Kategori
1.	91-100	Mahir
2.	81-90	Cakap
3.	71-80	Layak
4.	<70	Berkembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus 1

Siklus ini dilakukan dengan pendekatan TaRL. Siklus 1 terdiri dari satu kali pertemuan dan tiga jam pelajaran yang masing-masing berlangsung selama tiga puluh lima menit. Selain itu, siklus 1 dilaksanakan pada hari Senin, 21 April 2025.

1. Perancangan

Peneliti melakukan hal yaitu pada tahap perancangan atau perencanaan yakni mempersiapkan perangkat ajar seperti modul ajar, asesment pembelajaran, bahan ajar, media pembelajaran, LKPD dan lembar nama peserta didik untuk mengetahui

keaktifan peserta didik dalam melakukan pembelajaran. perangkat pembelajaran disini berbasis pendekatan TaRL lalu perancangan pada siklus 1 mengacu pada refleksi pra siklus.

2. Penerapan

Peneliti menggunakan pendekatan TaRL dalam pembelajaran, pada saat pelaksanaan pemneliti harus menyiapkan kelompok sesuai dengan Tingkat kemampuan peserta didik pada asesmen diasnosnik sebelumnya dengan jumlah 3 kelompok (1 kelompok tinggi, 1 kelompok menengah dan 1 kelompok rendah). Setelah itu peneliti memberikan LKPD kepada peserta didik yang di shar ke grup kelas untuk setiap kelompok. Masing-masing kelompok memiliki konten yang berbeda beda pada LKPD yang diiberikan berdasarkan dengan kemampuan peserta didik yang telah didapat dari penilaian sebelumnya. LKPD tesorbut berupa petunjuk peserta didik untuk menganalisis video pembelajaran yang akan mereka peraktekkan. Kelompok tertinggi mendapatkan konten berupa video pembelajaran lompat jauh yang dilakukan di bak pasir dimana kelompok ini akan menyempurnakan gerakan mereka pada saat melakukan

lompat jauh. Kelompok menengah mendapatkan konten berupa video yaitu kegiatan melompat diatas box atau kardus dengan awalan lari. Sedangkan kelompok terendah mendapatkan konten berupa video pembelajaran melompati box tanpa awalan lari.

Pendekatan TaRL pada prosesnya harus memiliki treatment yang berbeda beda dan tepa tantara kelompok yang tinggi, menengah, dan rendah. Kelompok tertinggi diberikan kesempatan untuk melakukan lompat jauh langsung di bak pasir untuk menyempurnakan gerakan lompat jauh yang mereka lakukan. Disini guru hanya melakukan monitoring pada kelompok tersebut. Selanjutnya kelompok menengah diberikan kesempatan untuk melakukan lompat jauh dengan melompati box atau kardus yang dilakukan dengan menggunakan awalan lari, hanya saja pada kelompok ini masih memerlukan bimbingan oleh guru. Sedangkan kelompok terendah diminta untuk melakukan lompat diatas box atau kardus tanpa awalan lari. Disini guru akan lebih banyak pendekatan kepada kelompok yang rendah. Guru berperan penting untuk membimbing peserta didik dengan level psikomotor rendah dalam mengarahkan peserta didik untuk aktif

bergerak dan melakukan kegiatan pembelajaran yang diberikan.

Kegiatan selanjutnya peserta didik melakukan praktek sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Setelah itu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan kesulitan apa yang dilakukan pada saat melakukan kegiatan lompat jauh tersebut. Disini guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik. Terakhir guru meminta kepada peserta didik untuk mengulang Kembali kegiatan yang dilakukan karena pertemuan selanjutnya akan dilakukannya pengambilan nilai UH.

3. Observasi

Kegiatan dari pelaksanaan siklus 1 ini menghasilkan beberapa hasil pengamatan yang cukup menunjukkan kemajuan dari peserta didik dimana pembelajaran PJOK materi lompat jauh dengan menggunakan pendekatan TaRL memperlihatkan peningkatan keaktifan belajar peserta didik. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ternyata peserta didik pada kelompok terendah cukup aktif Ketika dibimbing dan diarahkan oleh guru. Dimana Sebagian besar dari peserta didik mampu melakukan kegiatan melompati kardus dengan baik dan benar, hanya saja

masih ada keraguan untuk menentukan tumpuan kaki pada saat melompat. Namun Ketika dibimbing secara penuh oleh guru, peserta didik dengan kelompok rendah ini memiliki analisis yang cukup baik, hanya saja perlu bimbingan untuk peningkatan kepercayaan dari diri mereka.

Selanjutnya kelompok yang menengah juga memiliki analisis yang cukup baik dan cukup aktif berdiskusi dengan dengan kelompoknya untuk melakukan gerakan yang diminta oleh guru, namun ada beberapa peserta didik yang cukup pasif dalam berdiskusi dan melakukan gerakan. Kelompok menengah ini juga masih memerlukan bimbingan dari guru dalam melakukan gerakan lompat jauh melewati box yang diminta oleh guru. Kelompok tinggi pada siklus ini memiliki analisis gerakan yang baik dan aktif dalam pembelajaran. pada saat melakukan gerakan peserta didik aktif dan mandiri serta mau melakukan perbaikan gerakan yang baik.

4. Umpan Balik

Umpan balik dilakukan oleh peneliti pada saat pembelajaran dimulai. Pemberian afirmasi positif oleh guru dilakukan sebagai apresiasi terkait dengan hasil kerja peserta didik. Peneliti memberi kebebasan pada

peserta didik melakukan refleksi pembelajaran dengan peserta didik memberikan pertanyaan yang kurang mengerti terkait pembelajaran yang berlangsung atau guru yang memberi pertanyaan pada peserta didik dengan tujuan untuk menggali pemahaman peserta didik terkait materi yang diajarkan. Tidak hanya itu peserta didik juga diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya setelah belajar dan memberikan masukan untuk pembelajaran selanjutnya.

Setelah pelaksanaan siklus 1, peneliti merefleksikan beberapa hal untuk ditingkatkan Kembali pada siklus 2 atau siklus selanjutnya. Beberapa hal tersebut yaitu peningkatan kepercayaan diri, mau melakukan gerakan dan motivasi pada peserta didik, terutama peserta didik pada kelompok yang memiliki tingkat kemampuan gerakan yang terendah, peningkatan keaktifan peserta didik dalam menganalisis video pembelajaran dalam suatu kelompok, penambahan media ajar yang menarik, penyempurnaan pendekatan TaRL dalam hal pembagian waktu antara membimbing peserta didik kelompok rendah dan menengah. Berikut hasil perolehan Tingkat keaktifan belajar peserta didik pada siklus 1.

Tabel 2. Hasil pengamatan keaktifan belajar Lompat Jauh Siklus 1

No	Variable keaktifan peserta didik	Rata-Rata
1	Kegiatan visual	60%
2	Kegiatan lisan	56,25%
3	Kegiatan mendengarkan	60%
4	Kegiatan praktek	57,5%
	Rata-Rata	58,44%

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, peserta didik berpartisipasi aktif atau terus berkembang selama proses pembelajaran lompat jauh, dengan teknik TaRL menghasilkan hasil yang sangat positif. Nilai keaktifan peserta didik hanya mencapai 58,44%, yang menunjukkan bahwa mereka masih dalam tahap pengembangan atau sangat aktif. Hal ini harus diperhitungkan ketika peserta didik tidak berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas, seperti ketika guru menyajikan alat peraga, ketika guru menjelaskan dan mengajukan pertanyaan, ketika peserta didik bereaksi terhadap penyampaian materi oleh guru, dan ketika guru mendemonstrasikan latihan praktik. Statistik keaktifan peserta didik cukup tinggi untuk menunjukkan bahwa peserta didik tidak terlalu aktif dalam instruksi PJOK. Untuk menaikkan kemauan peserta didik pada proses belajar, siklus 2 akan dilaksanakan.

Siklus 2

Siklus 2 dilakukan pada tanggal 28 April 2025. Pada kegiatan siklus dua ini

dilakukan sama dengan siklus pertama, pastinya dengan menggunakan pendekatan TaRL dalam pembelajaran. hanya saja kegiatan dalam siklus 2 yaitu hasil dari refleksi siklus 1. Kekurangan pada siklus 1 akan dibetulkan di siklus ke 2. Oleh karena itu, selain fokus pada penerapan pendekatan TaRL untuk melihat keaktifan peserta didik dalam belajar, peneliti juga berfokus pada memperbaiki beberapa bagian yang kurang maksimal pada siklus pertama. Hal tersebut yaitu memperbaiki waktu pada saat memberikan bimbingan pendekatan TaRL kepada kelompok rendah dan menengah, peningkatan keaktifan peserta didik dalam melakukan gerakan, peningkatan motivasi belajar dan kepercayaan diri peserta didik terkhusus pada kelompok rendah. Siklus 2 ini memiliki alur penelitian yang sama pada siklus pertama yaitu perancangan, penerapan, observasi dan umpan balik.

1. Perancangan

Perancangan pada kegiatan pembelajaran siklus 2 ini merupakan hasil dari umpan balik maupun refleksi dari kegiatan pembelajaran pada siklus 1. Terdiri dari modul ajar, asesmen atau penilaian, bahan ajar, media ajar, LKPD dan lainnya. Pada siklus 2 ini, peneliti dalam menggunakan media ajar menggunakan media berbasis teknologi, dimana peneliti memberikan LKPD kepada peserta didik melalui HP

(*Handphone*). Disana peserta didik tinggal membuka link yang sudah ada dalam LKPD tersebut, yang mana sudah terdapat 3 link video yang diberikan sesuai dengan level yang sudah ditentukan. Materi yang diajarkan pada siklus ke dua ini yaitu lompat jauh.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang dilakukan pada pembelajaran yaitu tetap dengan menggunakan pendekatan taRL dimana peserta didik tetap pada kelompok atau level yang telah di tentukan sebelumnya yakni 1 kelompok tinggi, 1 kelompok menengah, dan 1 kelompok rendah. Pada proses pembelajaran siklus 2 ini peneliti juga tetap berfokus pada diferensiasi konten, proses dan hasil. Peneliti juga memberikan *Ice Breaking* dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran diawal dan dipertengahan pembelajaran.

Pada kegiatan inti dimulai dengan memberikan pertanyaan pemantik kepada peserta didik dengan tujuan untuk mendorong peserta didik lebih berfikir kritis. Lalu, dalam kelompok yang sudah ditentukan, peserta didik diberikan LKPD melalui HP yang peneliti shar ke grup kelas peserta didik dimana terdapat LKPD yang berbeda beda yang sudah disesuaikan

dengan level atau kelompok yang ada. Setiap peserta didik harus mengakses link video dan menganalisis video yang diberikan selama 2 menit lalu akan diperaktekkan secara langsung langsung. Peserta didik dengan kelompok atau level tinggi mendapatkan konten berupa video terkait penyempurnaan pelaksanaan lompat jauh dengan melihat gerakan gerakan yang benar saat melakukannya. Selanjutnya pada kelompok atau level sedang mendapatkan konten berupa video pembelajaran lompat jauh dengan melewati box yang dilakukan dengan awalan lari. Lalu pada kelompok atau level rendah mendapatkan konten video pembelajaran lompat jauh dengan melompati box tanpa awalan lari yang bertujuan untuk meningkatkan tumpuan pada saat melompat.

Pada kegiatan proses nya peneliti berfokus pada bimbingan kepada peserta didik. Kelompok tinggi melakukan gerakan lompat jauh langsung di trek lompat jauh (guru *monitoring*), kelompok menengah melakukan lompat jauh dengan melewati *box* dan menggunakan awalan lari (guru sebagai *mentoring* dan *monitoring*), lalu kelompok rendah mendapatkan bimbingan secara penuh oleh guru (*mentoring* dan *monitoring*).

Pada pelaksanaannya, guru dalam hal ini peneliti mempertimbangkan keefektifan antara bimbingan kepada kelompok menengah dan kelompok rendah. Guru memastikan bahwa setiap kelompok mendapatkan bimbingan sesuai dengan porsi dan kebutuhannya.

Setelah masing masing kelompok melakukan gerakan sesuai dengan video pembelajaran yang sudah diberikan guru mengarahkan peserta didik untuk pendinginan dan setelah itu melakukan refleksi diri terkait apa kesulitan yang dihadapi serta memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilaksanakan. Selanjutnya guru mengarahkan peserta didik berlatih pembelajaran yang dilakukan karena pada pertemuan selanjutnya akan pengambilan nilai praktek lompat jauh sesuai dengan level yang sudah ditentukan.

3. Observasi

Pada siklus ke 2, peneliti melihat banyak kemajuan dalam proses dan keaktifan belajar peserta didik. Peserta didik dengan kelompok rendah memperlihatkan keaktifan yang merata dimana peserta didik melakukan gerakan lompat jauh dengan melewati box tanpa awalan. Beberapa dari mereka mulai berani melakukan dan

berinteraksi dengan teman yang lainnya tanpa perlu bimbingan dari guru lagi. Hal ini juga terjadi pada kelompok menengah. Dimana guru dalam hal ini memiliki cacatan terkait keaktifan peserta didik termasuk kepada peserta didik pada kelompok atau level menengah. Hasil analisis kelompok dari level atau kelompok tinggi, menengah dan rendah terlihat jauh lebih kritis dan mendalam dibandingkan pada siklus 1. Ketika pelaksanaan evaluasi, peserta didik antusias dengan melakukan gerakan video yang diberikan. Bimbingan yang diberikan oleh guru juga sudah teratur dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

4. Umpan Balik

Kegiatan umpan balik diberikan guru pada proses dan diakhir pembelajaran. refleksi diberikan kepada peserta didik dengan memberikan pertanyaan kepada mereka tentang kendala apa yang mereka rasakan pada saat pembelajaran lalu memberikan Solusi kepada peserta didik. Peserta didik juga diberikan kesempatan untuk bertanya terkait pembelajaran yang belum mereka mengerti. Beberapa hasil refleksi yang didapat pada siklus kedua yakni peserta didik dari kelompok rendah dan menengah memiliki banyak kemajuan baik dari kepercayaan diri

dalam melakukan gerakan yang diminta, media pembelajaran dan ice breaking juga membantu meningkatkan motivasi belajar. Selani itu, pendekatan TaRL terbukti meningkatkan keaktifan belajar peserta didik, hal ini dilihat dari hasil praktek yang peserta didik lakukan. Pada siklus 2 jauh meningkat dibandingkan dengan siklus pertama. Berikut hasil keaktifan belajar peserta didik pada siklus 2.

Tabel 3. Hasil Pengamatan Keaktifan Belajar Lompat Jauh Siklus 2

No	Variable keaktifan peserta didik	Rata-Rata
1	Kegiatan visual	87,5%
2	Kegiatan lisan	75%
3	Kegiatan mendengarkan	81,25%
4	Kegiatan praktek	93,75%
Rata-Rata		84,37%

Berdasarkan data tabel di atas, peserta didik berpartisipasi aktif dalam pendekatan TaRL untuk pembelajaran lompat jauh. Nilai keaktifan peserta didik mencapai indikator keberhasilan target sebesar 84,37%, yang menunjukkan bahwa mereka mampu atau sangat aktif. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa peserta didik lebih terlibat saat berlatih keterampilan lompat jauh, bahwa icebreaker dapat membantu peserta didik lebih fokus saat mendengarkan instruksi dan materi, bahwa peserta didik lebih tertarik pada media visual yang disediakan guru, dan bahwa

pertanyaan pemicu diimbangi dengan nilai sebagai hadiah.

Rekapitulasi Hasil Siklus 1 dan 2

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siklus 1 dan 2, tingkat keaktifan peserta didik saat belajar lompat jauh meningkat secara signifikan ketika menggunakan pendekatan TaRL. Berbeda dengan siklus 1, pada siklus 2 terlihat bahwa setiap peserta didik semakin bersemangat untuk menguasai lompat jauh dengan menggunakan metode TaRL.. terjadi peningkatan sebesar 25,93%, dibandingkan dengan siklus 1.

Tabel 4. Hasil Peningkatan Keaktifan Peserta Didik Siklus 1 dan 2

Kegiatan	Presen	Kategori	Tingkat
Siklus 1	58,44%	Berkembang	25,93%
Siklus 2	84,37%	Cakap	

Hasil dari penelitian Tindakan kelas ini sama dengan (Gempita et al., 2023) pada penelitiannya yang menerapkan model TaRL untuk meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar peserta didik dengan hasil penelitian melalui perbandingan 2 siklus antara siklus 1 dan 2, Tingkat presentase hasil dan motivasi belajar melalui pendekatan Teaching at The Right Level (TaRL) terhadap kelas IX 4 SMP Negeri 57 Palembang membuktikan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan hasil dan motivasi belajar peserta didik. Selain

itu sejalan (Sari et al., 2022) Guru berperan sebagai instruktur, motivator, dan fasilitator dalam mendorong peningkatan aktivitas siswa melalui media pembelajaran dengan cara bersikap adil dalam pemanfaatan media, memiliki keteguhan mental dalam menghadapi beragam karakter siswa, serta menguasai strategi pendidikan yang efektif. PTK tersebut memperlihatkan terjadinya perubahan kearah positif jika guru menerapkan pembelajaran dengan pendekatan TaRL pada proses belajar mengajar sebagai langkah untuk peningkatan keaktifan dan motivasi belajar peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK materi lompat jauh.

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini dapat dilakukan untuk meningkatkan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh dengan menggunakan pendekatan TaRL (*teaching at the right level*). Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 dimana setiap tahapan dilakukan refleksi sebagai perbaikan dalam proses pembelajaran. Selanjutnya dari data tentang peningkatan keaktifan belajar peserta didik antara siklus 1 dan 2 dikumpulkan berdasarkan temuan dan pembahasan di atas. Hal ini terlihat dari

hasil penelitian pada siklus 1, yaitu aktivitas peserta didik sebesar 58,44% atau berada pada kategori berkembang dan siklus 2, yaitu meningkat menjadi 84,37% atau berada pada kategori mahir.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SMK Negeri 5 Pekanbaru, terkhusus kepada bapak Drs. Dwi Bowo Sukmono M.M yaitu kepala sekolah, guru pamong PPG Calon Guru PJOK serta ibu dosen pembimbing lapangan yang sudah memberikan ilmu, izin dan kesempatan kepada peneliti untuk belajar dan melakukan penelitian di SMK Negeri 5 Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://scholar.archive.org/work/edskqbhzcrbg3ggjpvvtbmr2x4/access/wayback/https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/download/10684/7997>
- Anggara, A., & Hudah, M. (2024). *Education , Language , and Culture (EDULEC) Penerapan Metode TaRL untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar PJOK Siswa SMK 5 Semarang*. 3, 308–314.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*

Gaya Jongkok. 1–23.

- Endrawan, I. B., Kesumawati, S. A., & Sartika, D. (2024). *Efforts to Improve Long Jump Learning Achievement Through 50-Meter Sprint Training*. 4(1), 48–60.
- Faradila, A., Priantari, I., & Qamariyah, F. (2023). Teaching at The Right Level sebagai Wujud Pemikiran Ki Hadjar Dewantara di Era Paradigma Baru Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i1.101>
- Fatma, A., Sulastio, A., & Vai, A. (2022). *Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP / MTs Negeri dan Swasta Se-Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis*. 21, 37–44.
- Fikri, M. (2022). For High School Boys , The Effect of Explosive Power on the Long Jump (Tuck) Results. *Journal Homepage*, 03(01), 26–34.
- Gempita, L. E., Alfiandra, A., & Murniati, S. R. (2023). Penerapan Model TaRL untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Peserta Didik SMP. *Jurnal Basicedu*, 7(3), 1816–1828. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5592>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.
- Hasanuddin, Arnold Sau, Deddy Yusuf, Ahmad Resa Ashar, Muh Hasbi Asikdik, & Jerliyen Pramita Londong. (2023). Increasing The Students' Entrepreneurial Learning Outcomes Based on Technology in the Era of Revolution 5.0. *IJOLEH*: *International Journal of Education and Humanities*, 2(2), 116–124. <https://doi.org/10.56314/ijoleh.v2i2.171>
- Istiqlalayah Mahardika, N., Muslimah, M., & Nurita, T. (2024). Implementasi PBL Terintegrasi TaRL dan CASEL untuk Meningkatkan Peran Aktif dan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPA. *PENDIPA Journal of Science Education*, 8(2), 114–120. <https://doi.org/10.33369/pendipa.8.2.114-120>
- Jumaking, & Wahyudin. (2023). *Jurnal Stamina*. 6, 18–26.
- Lailatul Fajri, N., Nurita, T., & Muslimah, atul. (2024). Pendekatan TaRL terintegrasi Social Emotional Learning (SEL) dengan Model PBL untuk Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar Siswa. *PENDIPA Journal of Science Education*, 8(2), 139–145. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/pendipa>
- Nurkhoirin, R., Jayanti, A., Zhannisa, U. H., Isna, M., & Wibisana, N. (2024). *Implementasi Kurikulum Merdeka dengan Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam Proses Pembelajaran PJOK*. 14(4), 260–267.
- Prasetyo, B. (2021). Meningkatkan Keaktifan Siswa pada Materi Permainan Bola Basket melalui Model Pembelajaran Savi (Somatik, Auditori, Visual dan Intelektual). *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 881–887. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.362>
- Pratiwi, A., Sembiring, M. B., & Pradesa, D. (2024). Penerapan Pendekatan TaRL dengan Model PBL untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Peserta Didik. *Education Journal : Journal Education Research*

and Development, 8(2), 361–368.

Salahudin, S., Ewan Irawan, & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>

Sari, E. R., Yusnan, M., & Matje, I. (2022). Peran Guru Dalam Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Melalui

Media Pembelajaran. *Jurnal Eduscience*, 9(2), 583–591. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i2.3042>

Suhartoyo, T., Pangudi, T., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Kustiawan, A. A. (2022). Analisis Angel Of Take-Off Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Jawa Tengah Berbasis Biomekanika. *Physical Activity Journal*, 4(1), 61. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6838>