

Meningkatkan Hasil Belajar Kelas 10P8 Sman 1 Pare Melalui TarL dalam Pembelajaran Renang Gaya Bebas

Improving Learning Outcomes of Class 10P8 Sman 1 Pare Through TarL in Freestyle Swimming Learning

Gunawan Dewantara¹, Dhedhy Yuliawan², Rina Dwi Rahmawati³

¹dewantaragun@gmail.com, PPG/ Pascasarjan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³rinadwirahmawati79@gmail.com, SMA Negeri 1 Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Abstrak

Pendidikan yang efektif memerlukan metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Pengajaran konvensional mengabaikan variasi antar individu, sehingga menghasilkan prestasi akademik yang rendah. Teaching at The Right Level (TaRL) adalah pedagogi di mana siswa dikelompokkan berdasarkan tingkat pemahaman mereka demi meningkatkan efisiensi pembelajaran. Penelitian ini berfokus pada peningkatan kinerja siswa dalam pelajaran renang gaya bebas melalui metode TaRL. Penelitian ini dirancang menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Menurut peneliti, pendekatan ini sangat efektif untuk mengidentifikasi masalah pembelajaran dan memberikan solusi yang tepat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, tes pembelajaran, wawancara, dan dokumentasi. Metode analisis data kualitatif dan kuantitatif digunakan. Ada peningkatan yang signifikan dalam prestasi belajar siswa setelah menerapkan metode TaRL. Sebelum penerapan, sebagian besar siswa tidak dapat memenuhi standar kompetensi belajar. Pada siklus kedua, semua siswa dapat memperoleh skor lebih tinggi dari tingkat kompetensi. Dari penelitian ini, jelas bahwa metode TaRL tidak hanya meningkatkan hasil belajar tetapi juga menginspirasi dan mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Pengelompokan siswa berdasarkan kemampuan mereka membuat pembelajaran lebih efektif dan fleksibel. Metode TaRL terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam renang gaya bebas secara signifikan.

Kata kunci: Teaching at the Right Level (TaRL), hasil belajar, renang gaya bebas

Abstract

Effective education requires teaching methods tailored to students' understanding levels. Conventional teaching often overlooks individual differences, leading to low academic performance. Teaching at the Right Level (TaRL) is a pedagogical approach that groups students based on their comprehension levels to enhance learning efficiency. This study explores the impact of TaRL on improving student performance in freestyle swimming lessons using the Classroom Action Research (PTK) method in two cycles. Each cycle includes planning, implementation, observation, and reflection. The approach effectively identifies learning challenges and provides suitable solutions. Data were collected through observations, learning tests, interviews, and documentation, analyzed using qualitative and quantitative methods. Findings indicate a significant improvement in student learning outcomes. Before implementation, most students did not meet the competency standards, but by the second cycle, all students scored above the required level. The study demonstrates that TaRL not only enhances academic achievement but also motivates students to engage actively in learning. Grouping students based on ability fosters more effective and flexible learning. The TaRL method has proven to be a successful strategy for improving student performance in freestyle swimming and serves as a guide for implementing more adaptive, student-centered teaching methods.

Keywords: Teaching at The Right Level (TaRL), learning outcomes, freestyle swimming

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mempersiapkan generasi muda agar memiliki tiga kompetensi utama, yaitu pembentukan karakter, kemampuan analitis, dan keterampilan pemecahan masalah melalui peningkatan literasi dan numerasi. Dalam menghadapi tantangan global, peserta didik perlu dibekali motivasi, aktivitas, dan keterampilan mental yang berkembang secara berkelanjutan (Febriana et al., 2025). Namun, proses pembelajaran di sekolah masih sering menerapkan metode yang tidak sepenuhnya menyesuaikan tingkat kemampuan siswa, sehingga motivasi belajar menurun dan prestasi akademik menjadi kurang optimal (Rahman et al. 2023).

Permasalahan ini semakin kompleks pada pembelajaran keterampilan olahraga seperti renang gaya bebas, yang menuntut pemahaman teknik sekaligus penguasaan keterampilan motorik. Berdasarkan hasil observasi awal di kelas X P8 SMAN 1 Pare, hanya 60% siswa yang mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 40% lainnya berada di bawah KKM. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan kemampuan yang cukup signifikan antar siswa, yang jika tidak diatasi akan berdampak pada ketercapaian tujuan pembelajaran (Setiawan & Putra 2024).

Salah satu solusi yang dapat digunakan adalah penerapan metode *Teaching at the Right Level* (TaRL), yaitu strategi pembelajaran yang mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat pemahaman, bukan usia atau kelas, sehingga setiap siswa dapat belajar sesuai dengan kapasitasnya (Fitriani & Mubarakah 2022). Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran karena guru dapat memberikan materi dan latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa, baik di tingkat kurang mahir, mahir, maupun sangat mahir (Hidayat et al. 2023).

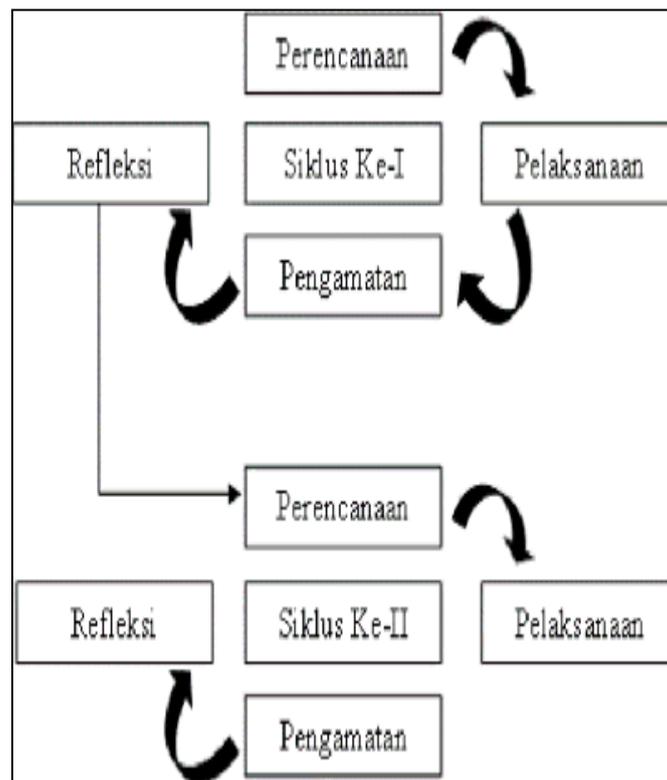
Dalam konteks perkembangan intelektual, siswa kelas X berada pada tahap operasional formal, di mana mereka mulai mampu berpikir abstrak, logis, dan sistematis (Yuliawan et al., 2024). Karakteristik ini mendukung penerapan TaRL karena siswa dapat diarahkan untuk menguasai keterampilan yang lebih kompleks secara bertahap (Dinanti et al. 2024). Pembelajaran renang gaya bebas yang menuntut pemahaman teknik, koordinasi gerakan, dan kemampuan fisik menjadi lebih efektif jika diberikan secara bertahap sesuai kemampuan individu.

Dengan demikian, penerapan metode TaRL pada pembelajaran aktivitas air, khususnya renang gaya bebas, diharapkan dapat mengatasi kesenjangan kemampuan siswa, meningkatkan motivasi belajar, dan menghasilkan peningkatan hasil belajar secara

signifikan. Penelitian ini difokuskan untuk menguji efektivitas metode TaRL dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa kelas X P8 SMAN 1 Pare..

METODE

Desain penelitian yang dipilih adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan tujuan utama meningkatkan prestasi belajar siswa melalui serangkaian tindakan reflektif dan berkelanjutan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah proses penelitian di dalam kelas dengan tujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran itu sendiri secara langsung dalam situasi nyata. Penelitian ini merupakan studi mandiri oleh pendidik untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang berkaitan dengan; (a) praktik-praktik pembelajaran yang mereka lakukan; (b) konseptualisasi yang mereka miliki tentang praktik-praktik tersebut; (c) lingkungan tempat praktik-praktik tersebut dilaksanakan (Purba et al. 2021). Penelitian Tindakan Kelas dilakukan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran.



Gambar 1. Siklus Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Pare pada siswa kelas X P8 yang berjumlah 33 orang (13 laki-laki dan 20 perempuan) selama dua bulan dalam dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, dengan fokus penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) pada pembelajaran renang

gaya bebas. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil analisis awal yang menunjukkan hanya 60% siswa mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 40% lainnya berada di bawah KKM. Pendekatan TaRL diimplementasikan melalui teknik pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman masing-masing siswa agar mereka dapat belajar secara optimal. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi untuk menilai aktivitas dan partisipasi siswa, tes hasil belajar di akhir setiap siklus untuk mengukur peningkatan, wawancara untuk mengetahui pengalaman siswa, serta dokumentasi sebagai pendukung. Data dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, dengan hasil belajar disajikan dalam bentuk tabel atau grafik untuk mempermudah interpretasi. Indikator keberhasilan menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar siswa dari 60% menjadi 70% setelah penerapan TaRL, yang didorong oleh meningkatnya motivasi dan aktivitas belajar berdasarkan hasil observasi, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan pembelajaran renang gaya bebas yang adaptif.

HASIL

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan di kelas X P8 SMAN 1 Pare sebanyak 2 siklus dari tanggal 14-02-2025 sampai 07-03-2025. Berikut rangkaian kegiatan pengambilan data saat Penelitian Tindakan Kelas:

Tabel 1 Jadwal Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas

Siklus	Tanggal	Jumlah Peserta Didik yang Hadir
Siklus I	14 02 2025 dan 21 02 2025	33
Siklus II	28 02 2025 dan 07 03 2025	33

Berdasarkan jadwal pengambilan data tersebut, diperoleh data terkait hasil belajar peserta didik sebagai berikut:

Siklus I

Penelitian Tindakan Kelas pada siklus I di kelas X P8 SMAN 1 Pare dilakukan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan pengamatan. Pada tahap perencanaan, peneliti merancang strategi pembelajaran dengan metode Teaching at the Right Level (TaRL), menyiapkan materi, menyusun modul, dan membuat LKPD sesuai tiga tingkat kemampuan siswa. Pada tahap pelaksanaan, pembelajaran materi “Jenis-Jenis Usaha” dilakukan dengan membagi siswa menjadi lima kelompok berdasarkan hasil tes diagnostik pra-siklus, sehingga setiap kelompok mendapat LKPD sesuai tingkat

kemampuannya (kurang mahir, mahir, sangat mahir). Pada tahap pengamatan, peneliti melakukan observasi untuk menilai peningkatan hasil belajar setelah penerapan TaRL.

Tabel 2 Hasil Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Tahap Siklus I

Siklus 1			
No	Nilai	Frekuensi	Nilai x Frekuensi
1	50	3	150
2	60	7	420
3	70	9	630
4	80	8	640
5	90	6	540
Jumlah		33	2380

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata siswa pada Siklus I adalah 72,1 dari total 2.380 dibagi jumlah siswa 33. Siswa yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai ≥ 70 (Mahir dan Sangat Mahir) sebanyak 23 siswa (69,7%). Siswa yang masih dalam kategori Kurang Mahir dengan nilai ≤ 60 sebanyak 10 siswa (30,3%). Berdasarkan hasil observasi, siswa mengalami peningkatan pemahaman dan kemampuan mengerjakan LKPD. Pembagian kelompok berdasarkan tingkat kemampuan memudahkan siswa dalam memahami materi pelajaran. Pada Siklus I, siswa dikelompokkan sebagai berikut: a) 10 siswa Kurang Mahir (50-60), b) 9 siswa Mahir (70), dan c) 14 siswa Sangat Mahir (80-90). Dari hasil penelitian, masih terdapat 10 siswa yang belum mencapai nilai KKM (70). Oleh karena itu, peneliti melanjutkan penelitian ke siklus berikutnya, yaitu Siklus II, dengan proses pembelajaran yang lebih intensif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Siklus II

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) siklus II di kelas X P8 SMAN 1 Pare dilaksanakan dengan tahapan yang sama dengan siklus I, yaitu Tahap Perencanaan, pada tahap ini peneliti merancang strategi pembelajaran agar capaian belajar siswa dapat maksimal namun tetap menggunakan pendekatan Teaching at The Right Level (TaRL). Bahan ajar direncanakan sesuai dengan kebutuhan siswa dan Lembar Kerja Siswa (LKPD) direncanakan berdasarkan tiga kategori kemampuan yaitu Kurang Mahir (50-60), Mahir (70), dan Sangat Mahir (80-100). Berdasarkan hasil siklus I, kelompok belajar direvisi menjadi: a) Kelompok Mahir (70) : 7 siswa, b) Kelompok Sangat Mahir (80-90): 17 siswa dan c) Kelompok Sangat Mahir (100) : 9 siswa. Tahap pelaksanaan yaitu pada saat ini sudah selesai dengan kegiatan awal, inti, dan penutup dengan modul ajar yang telah disusun sebelumnya. Pembelajaran juga menggunakan LKPD dengan pendekatan TaRL dengan penyesuaian untuk meningkatkan pemahaman siswa. Setiap kelompok

diberikan LKPD sesuai dengan tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan masing-masing kategori keterampilan. Pada tahap observasi, peneliti mengamati perkembangan hasil belajar siswa. Dari hasil tes siklus II, diperoleh nilai rata-rata siswa sebesar 82. Selain itu, semua siswa (100%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai KKM ≥ 70 . Berikut hasil analisis peserta didik pada tahap siklus 1

Tabel 3. Hasil Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Tahap Siklus II

Siklus 2			
No	Nilai	Frekuensi	Nilai x Frekuensi
1	60	-	-
2	70	7	490
3	80	8	640
4	90	9	810
5	100	9	900
Jumlah		33	2840

Dari tabel capaian pembelajaran di atas, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan dari siklus I, yaitu kategori mahir (70) sebanyak 7 siswa (21%), kategori sangat mahir (80-90) sebanyak 17 siswa (52%), dan kategori sangat mahir (100) sebanyak 9 siswa (27%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan TaRL efektif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Tidak ada lagi siswa yang masuk dalam kelompok Kurang Mahir (50-60), dan sebagian besar siswa mencapai kelompok Sangat Mahir. Secara keseluruhan, perkembangan ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan TaRL membuat siswa lebih fokus dan mampu mengerjakan LKPD secara efektif. Hasil observasi juga menunjukkan siswa lebih aktif dan saling mendukung dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa pendekatan TaRL telah berhasil meningkatkan capaian belajar siswa secara signifikan dari siklus I ke siklus II

PEMBAHASAN

Peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran renang gaya bebas melalui penerapan Teaching at the Right Level (TaRL) menunjukkan bahwa metode ini mampu mengakomodasi perbedaan kemampuan belajar siswa secara efektif. Pada siklus I, rata-rata nilai siswa adalah 72,1 dengan ketuntasan belajar 69,7%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 82 dengan ketuntasan 100%. Perubahan signifikan ini terjadi karena pembelajaran disesuaikan dengan tingkat pemahaman masing-masing siswa, sehingga proses belajar menjadi lebih terarah dan efisien. Pendekatan ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa diferensiasi pembelajaran berbasis kemampuan dapat meningkatkan keterlibatan dan capaian akademik peserta didik (Huang et al. 2023).

Pada siklus I, meskipun terjadi peningkatan dari kondisi pra-siklus, masih ada 10 siswa yang belum mencapai KKM. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi strategi pembelajaran perlu dilakukan secara bertahap. Dalam siklus II, penyesuaian kelompok belajar dan peningkatan intensitas pembelajaran membuat semua siswa mencapai KKM. Strategi pengelompokan berdasarkan hasil tes diagnostik awal terbukti efektif dalam membantu siswa belajar sesuai ritme mereka sendiri, sebagaimana dikemukakan bahwa grouping siswa berbasis kemampuan meningkatkan efektivitas pembelajaran praktik (Rahman et al. 2023).

Penerapan TaRL juga berpengaruh pada peningkatan aktivitas belajar siswa. Observasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih aktif, terlibat dalam diskusi kelompok, dan saling membantu menyelesaikan tugas. Hal ini selaras dengan penelitian yang menemukan bahwa pembelajaran yang menyesuaikan tingkat pemahaman siswa mampu meningkatkan interaksi dan kolaborasi antar peserta didik (Wibowo & Santosa 2024). Aktivitas ini tidak hanya memperbaiki aspek kognitif, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan keterampilan komunikasi siswa (Galih Dwi et al., 2024).

Dari sisi motivasi, metode TaRL memberikan pengalaman belajar yang lebih personal, sehingga siswa merasa tertantang namun tetap mampu menguasai materi. Motivasi belajar yang meningkat berkontribusi langsung terhadap hasil belajar yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa pembelajaran adaptif dapat menumbuhkan motivasi intrinsik siswa karena mereka merasa pembelajaran relevan dengan kemampuan mereka (Pratama et al. 2024). Pada konteks pembelajaran renang gaya bebas, motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk lebih giat berlatih teknik gerakan.

Selain itu, penggunaan LKPD yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa memberikan instruksi yang jelas dan tugas yang sesuai, sehingga siswa dapat mempelajari teknik renang secara bertahap. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyusunan materi dan instrumen pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan peserta didik meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan motorik (Suryani et al. 2024). Dengan demikian, keberhasilan siklus II tidak hanya disebabkan oleh pengelompokan siswa, tetapi juga oleh dukungan media pembelajaran yang tepat sasaran.

Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa TaRL dapat diimplementasikan pada pembelajaran keterampilan olahraga di sekolah menengah. Hasilnya sejalan dengan laporan yang menyatakan bahwa pendekatan ini efektif meningkatkan hasil belajar di berbagai konteks, baik pada mata pelajaran akademik maupun keterampilan praktis

(Kusuma et al. 2023). Bahkan, penerapan TaRL pada konteks olahraga memberikan keuntungan tambahan karena memungkinkan guru memberikan latihan teknik sesuai tingkat kemampuan fisik dan psikomotor siswa (Hidayat et al. 2023).

Secara keseluruhan, keberhasilan penerapan TaRL dalam penelitian ini memberikan implikasi positif bagi pengembangan strategi pembelajaran adaptif di sekolah. Metode ini memungkinkan guru untuk lebih responsif terhadap kebutuhan belajar siswa, meningkatkan motivasi, memperbaiki hasil belajar, serta membangun lingkungan belajar yang kolaboratif. Dengan demikian, TaRL dapat menjadi salah satu pendekatan yang direkomendasikan untuk pembelajaran keterampilan motorik, termasuk renang gaya bebas, di tingkat pendidikan menengah (Setiawan & Putra 2024)..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Teaching at the Right Level (TaRL) pada pembelajaran renang gaya bebas di kelas X P8 SMAN 1 Pare efektif meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Rata-rata nilai siswa meningkat dari 72,1 dengan ketuntasan 69,7% pada siklus I menjadi 82 dengan ketuntasan 100% pada siklus II. Keberhasilan ini didukung oleh strategi pengelompokan siswa berdasarkan tingkat kemampuan, penggunaan LKPD yang sesuai dengan kategori keterampilan, serta peningkatan intensitas dan kualitas pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi, aktivitas, dan keterlibatan siswa. Penerapan TaRL terbukti dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan individu, memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif, dan membangun lingkungan belajar yang kolaboratif, sehingga layak direkomendasikan untuk pembelajaran keterampilan olahraga di tingkat pendidikan menengah.

REFERENSI

- Dinanti, R., Nugraha, B., & Kurniawan, S. (2024). Characteristics of formal operational stage in secondary students. *Educational Psychology Review Indonesia*, 7(2), 49–63.
- Fitriani, N., & Mubarokah, L. (2022). Teaching at the Right Level: A capability-based learning approach. *Journal of Innovative Education*, 10(4), 200–212.
- Hidayat, F., Putri, D., & Santika, Y. (2023). Effectiveness of ability-based grouping in sports skill learning. *Asian Journal of Physical Education*, 5(2), 75–89.
- Huang, X., Liu, Y., & Zhang, W. (2023). Differentiated instruction in physical education: Effects on student engagement and performance. *Journal of Physical Education Research*, 30(2), 45–58.

- Kusuma, H., Widodo, T., & Lestari, I. (2023). Implementation of Teaching at the Right Level in various school subjects. *Journal of Educational Development*, 18(3), 110–125.
- Pratama, R., Yuliani, S., & Nugroho, A. (2024). Adaptive learning approach in enhancing student motivation. *International Journal of Education and Learning*, 14(1), 88–101.
- Rahman, M., Abdullah, S., & Karim, R. (2023). Ability grouping and its impact on practical skills learning in secondary schools. *Educational Practice Journal*, 12(4), 67–79.
- Setiawan, M., & Putra, R. (2024). Strategi pembelajaran adaptif untuk keterampilan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 33–47.
- Suryani, D., Hartati, T., & Syamsudin, S. (2024). Kesesuaian media pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan motorik. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 15(2), 56–70.
- Wibowo, A., & Santosa, P. (2024). Pengaruh pembelajaran adaptif terhadap interaksi sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Adaptif*, 9(1), 22–35.
- Febriana, R. S., Florensa, Y. C., Putra, R. A., Dewantara, G., Bhakti, M. S., Tarmidhi, M. H., Yuliawan, D., & Rahmawati, R. D. (2025). Minat belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Pare dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK: Students' learning interest in physical education at grade X of SMA Negeri 1 Pare. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(1 SE-Articles), 1–10. https://doi.org/10.2024/ns.v3i01.2025_P01-10
- Galih Dwi, G. D., Maliki, O., Ari Widiyatmoko, F., Hudah, M., & Yuliawan, D. (2024). Improvement of manipulative skills of 6-year-old children through “Si Buyung” gymnastics. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 47–57. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.21420
- Yuliawan, D., Sundawan Suherman, W., & Nopembri, S. (2024). Análisis estructural de la actividad física, la autoeficacia en el rendimiento académico y las habilidades de pensamiento crítico de niños de escuela primaria (Structural analysis of physical activity, self-efficacy on academic achievement, and critical thinking skills of primary school children). *Retos*, 60(SE-Artículos de carácter científico: investigaciones básicas y/o aplicadas), 1076–1083. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106989>