

**PENERAPAN PEMBELAJARAN TEACHING AT THE RIGHT LEVEL (TaRL)
DALAM PERMAINAN LARI ESTAFET KELAS VII-D**

Gilang Adi Bimantara , ²Buyung Kusumawardhana

**Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas PGRI Semarang
peserta.16301@ppg.belajar.id**

ABSTRACT

A significant problem in secondary schools is variation in achievement. Through this research there are several objectives to be achieved, namely to determine the success of the application of relay running in improving cooperation skills, a sense of responsibility and participation in SMPN 15 Semarang students. The usefulness of this research, used as follows: 1) This research is expected to contribute to relay running in adaptive sports subjects in schools, which will help teachers, students, and schools develop cooperation skills, a sense of responsibility, and involvement. 2) This study was conducted through classroom action research. The results show that relay running can improve students' cooperation skills, sense of responsibility, and engagement. Level-based learning (TaRL) is an innovative approach that focuses on teaching according to students' abilities rather than age or grade level. By discovering and addressing differences in student understanding, TaRL aims to provide more relevant and effective learning. It allows each student to learn in a way that suits his or her ability level. By assessing students' abilities and dividing them according to their skill level, TaRL aims to provide targeted teaching that meets the unique needs of each student. Some of the main steps involved in implementing TaRL are as follows: (1) conducting regular evaluations to find out students' current learning levels, (2) dividing the classroom into temporary groups that are based on skills, and (3) providing targeted teaching by using available resources.

Keywords: Teaching at the Right Level, Relay Running

ABSTRAK

Masalah dengan signifikan di sekolah menengah adalah variasi dalam prestasi. Melalui penelitian ini ada beberapa tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui keberhasilan penerapan lari estafet dalam meningkatkan keterampilan kerjasama, rasa tanggung jawab dan partisipasi pada peserta didik Kelas VII-D SMP 15 Semarang. Kegunaan penelitian ini, digunakan sebagai berikut : 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk lari estafet di mata pelajaran penjas kes adaptif di sekolah, yang akan membantu guru, siswa, dan sekolah mengembangkan keterampilan kerja sama, rasa tanggung jawab, dan keterlibatan. 2) Penelitian ini dilakukan melalui penelitian tindakan kelas. Hasilnya menunjukkan bahwa lari estafet dapat meningkatkan kemampuan kerjasama, rasa tanggung jawab, dan keterlibatan siswa. Pembelajaran berbasis tingkat (TaRL) adalah pendekatan inovatif yang berfokus pada pengajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa daripada usia atau jenjang kelas. Dengan menemukan dan mengatasi perbedaan dalam pemahaman siswa, TaRL bertujuan untuk memberikan pembelajaran yang lebih relevan dan efektif. Ini memungkinkan setiap siswa untuk belajar dengan cara yang sesuai dengan tingkat kemampuannya. Dengan menilai kemampuan siswa dan membaginya sesuai dengan tingkat keterampilannya, TaRL bertujuan untuk memberikan pengajaran yang ditargetkan yang memenuhi kebutuhan unik setiap siswa. Beberapa langkah utama yang terlibat dalam penerapan TaRL adalah sebagai berikut: (1) melakukan evaluasi rutin untuk mengetahui tingkat pembelajaran siswa saat ini, (2) membagi ruang kelas menjadi kelompok sementara yang didasarkan pada keterampilan, dan (3) memberikan pengajaran yang ditargetkan dengan menggunakan sumber daya yang tersedia.

Kata Kunci: *Teaching at the Right Level*, Lari Estafet

PENDAHULUAN

Lari estafet merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang mengedepankan kolaborasi dan keterampilan individu yang terkoordinasi (Wulandari & Hendriani, 2021). Dalam konteks pembelajaran aktif, metode seperti lari estafet bisa menjadi pilihan yang menarik, karena menggabungkan elemen fisik dan mental, serta mengajarkan kerja tim dan keterampilan akademik secara bersamaan (Herawati, 2021). Lari estafet adalah olahraga yang melibatkan kerja sama tim, di mana

satu anggota tim berlari untuk menyerahkan tongkat kepada rekan satu timnya. Konsep ini dapat diadaptasi dalam pembelajaran dengan tujuan mengajarkan keterampilan tertentu melalui kolaborasi dan komunikasi (Nugraha, 2022). Metode pembelajaran yang tepat sangat penting untuk meningkatkan keterampilan peserta didik, terutama dalam olahraga yang membutuhkan kerjasama tim seperti lari estafet. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah metode TaRL (*Teaching and Learning Roles*), yang

dirancang untuk meningkatkan peran aktif peserta didik dalam proses pembelajaran (Mohamad Da'i, 2023). Dalam hal ini selaku peneliti mengkategorikan penelitian berdasarkan: (1) Kategori Pembelajaran: Pembelajaran yang didasarkan pada kemampuan, penyesuaian tingkat kesulitan, dan pengajaran efektif. (2) Kategori Sosial: Kerja sama tim, komunikasi efektif, dan motivasi peserta didik yang ada di SMP 15 Semarang. (3) Kategori Teknik: Peningkatan kecepatan, ketepatan, dan pengurangan kesalahan teknis dalam pembelajaran lari estafet.

Integrasi Lari Estafet dengan TaRL

Untuk mengintegrasikan TaRL dalam aktivitas lari estafet, guru bisa merancang kegiatan dimana siswa harus menyelesaikan soal-soal atau tugas tertentu sebelum bisa “menyerahkan tongkat” kepada teman sekelompoknya. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam menerapkan metode ini:

1. Kelompokkan Siswa Berdasarkan Tingkat Kemampuan: Sebagai langkah pertama, guru melakukan asesmen untuk mengetahui

tingkat pemahaman masing-masing siswa. Siswa kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuannya, baik itu dalam kemampuan membaca, berhitung, atau keterampilan lainnya.

2. Tugas Akademik yang Sesuai dengan Tingkat Kemampuan: Setiap kelompok diberi tugas akademik yang sesuai dengan level mereka. Misalnya, kelompok yang memiliki tingkat pemahaman dasar dalam matematika diberikan soal penjumlahan atau pengurangan, sementara kelompok yang lebih mahir dapat diberi soal yang lebih menantang, seperti perkalian atau pembagian.
3. Aktivitas Lari Estafet: Aktivitas ini dimulai dengan anggota pertama dalam kelompok yang harus menyelesaikan soal atau tugas yang diberikan. Setelah tugas selesai, dia “menyerahkan tongkat” kepada teman satu kelompok yang berikutnya. Anggota berikutnya akan melanjutkan dengan menyelesaikan soal atau tugas yang lebih sulit, dan begitu seterusnya. Proses ini

memastikan bahwa setiap siswa bekerja dengan materi yang sesuai dengan tingkat kemampuannya, sambil belajar bekerja sama dengan rekan-rekannya.

4. Pencapaian Kelompok: Kelompok yang berhasil menyelesaikan seluruh tugas dengan benar dalam waktu yang ditentukan akan menjadi pemenang. Namun, tujuan utama bukan hanya pada kemenangan, tetapi pada proses kolaborasi yang terjadi, di mana setiap siswa saling membantu untuk mencapai hasil yang terbaik.

METODE

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan fenomena tanpa manipulasi variabel (Cholid Izza Rasydi et al., 2024). Penelitian ini berfokus pada Implementasi Pembelajaran TaRL dalam Permainan Lari Estafet. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini melibatkan siswa SMPN 15 Semarang. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan fenomena tanpa

manipulasi variabel (Mintriarti, 2020). Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah data kualitatif, yang mencakup gambar, kata-kata, atau video hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data meliputi: (1) data primer, dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan informan; (2) data sekunder yang didapatkan dari dokumen-dokumen berkaitan dengan implementasi Pembelajaran TaRL dalam Permainan Lari Estafet di SMPN 15 Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pendekatan TaRL berfokus pada penyesuaian pembelajaran dengan kemampuan siswa kelas VII-D SMP 15 Semarang untuk memahami materi pelajaran dengan lebih mudah. Diharapkan bahwa setiap siswa akan dilayani dengan adil sesuai dengan kebutuhan belajar mereka. Ini akan memastikan bahwa perkembangan pemahaman siswa menjadi optimal dan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Metode ini mengkategorikan kemampuan siswa ke dalam kategori:

1. Peningkatan Motivasi: Peserta didik Kelas VII-D SMP 15 Semarang mampu

- meningkatkan motivasi serta antusiasme dalam pembelajaran.
2. Pembelajaran Efektif: Pendidik dapat membuat pembelajaran lebih efektif dan efisien dengan mengetahui kekuatan dan kelemahan siswa Kelas VII-D SMP 15 Semarang.
 3. Pengembangan Kemampuan: Secara optimal, peserta didik Kelas VII-D SMP 15 Semarang dapat meningkatkan kemampuan lari estafet mereka dengan meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim.
 4. Peningkatan Kerja Sama Tim: Peserta didik Kelas VII-D SMP 15 Semarang belajar bekerja sama dan berkomunikasi efektif dalam tim, meningkatkan kinerja lari estafet, yaitu rendah, sedang dan tinggi.
 5. Pengurangan Kesalahan: Peserta didik Kelas VII-D SMP 15 Semarang dapat mengurangi kesalahan seperti, mengoper tongkat kepada pelari selanjutnya.

Penerapan metode TaRL dalam pembelajaran lari estafet menunjukkan ketrampilan peserta didik, terutama dalam hal teknik seperti penyerahan tongkat dari pelari satu ke pelari lainnya. Pendekatan TaRL ini juga meningkatkan kesadaran peserta didik bagaimana pentingnya Kerjasama satu dengan yang lainnya serta pentingnya tanggung jawab yaitu dengan cara memberikan peran yang berbeda beda dengan begitu setiap siswa akan berperan aktif dalam pembelajaran yang berlangsung.

Pembahasan

Metode TaRL efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan kerja sama tim antar siswa Kelas VII-D SMP 15 Semarang dalam lari estafet. Penggunaan metode ini dapat membantu guru olahraga dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif. Sebagian siswa mungkin merasa cemas atau tidak percaya diri, sehingga perlu ada pendekatan yang lebih personal untuk membangun rasa percaya diri mereka.

Manfaat Pembelajaran TaRL dengan Metode Lari Estafet

1. Mengasah Kemampuan Akademik Secara Individual: Dengan menyelesaikan tugas yang sesuai dengan kemampuan, siswa dapat lebih fokus pada pengembangan keterampilan yang mereka butuhkan. Mereka tidak terbebani oleh materi yang terlalu sulit atau terlalu mudah, yang seringkali membuat mereka merasa frustrasi atau bosan.
 2. Meningkatkan Kerja Sama Tim: Lari estafet mengajarkan siswa untuk bekerja bersama dalam sebuah tim. Siswa belajar bagaimana berbagi tanggung jawab, berkomunikasi secara efektif, dan mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama.
 3. Pembelajaran Aktif dan Menyenangkan: Menggabungkan elemen fisik dalam pembelajaran membuat aktivitas ini lebih menyenangkan dan tidak monoton. Siswa akan lebih antusias dan terlibat dalam kegiatan, yang membantu mereka menyerap materi dengan cara yang lebih alami.
 4. Mengembangkan Keterampilan Sosial: Selain keterampilan akademik, kegiatan ini juga mengembangkan keterampilan sosial siswa, seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan, yang penting dalam kehidupan sehari-hari.
 5. Meningkatkan Motivasi dan Kepercayaan Diri: Dalam lingkungan yang penuh dukungan dan kolaborasi, siswa merasa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Kesuksesan tim memberikan rasa pencapaian yang memperkuat motivasi mereka untuk belajar lebih giat.
- Selain itu, kegiatan seperti ini membutuhkan perencanaan yang matang agar tujuan akademik tetap tercapai. Guru perlu memastikan bahwa soal-soal yang diberikan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa dan bahwa waktu yang diberikan cukup untuk menyelesaikan tugas. Cara menerapkan *Teaching at the Right Level* (TaRL) di kelas7 SMP 15 Semarang penerapan di dalam kelas berdasarkan beberapa tahapan berikut:

1. Asesmen

Pada awal proses pembelajaran, guru melakukan asesmen untuk mengenali potensi, karakteristik, kebutuhan dan perkembangan peserta didik. Dari hasil asesmen tersebut, peserta didik kemudian akan dikelompokkan berdasarkan level tingkat capaian dan kemampuan yang serupa.

2. Perencanaan

Pada tahap ini, guru diberi keleluasaan untuk merancang berbagai aktivitas pembelajaran dengan menggunakan berbagai perangkat ajar, sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan level tingkat capaian dan kemampuan peserta didik tidak hanya melihat usia dan tingkatan kelasnya.

3. Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, guru perlu memperhatikan kemajuan level tingkat capaian dan kemampuan dasar peserta didik dengan melakukan asesmen secara berkala yang dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian Pembelajaran TaRL di SMP 15 Semarang tepatnya Kelas VII-D ini dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menggabungkan metode lari estafet adalah cara yang bagus untuk mengajarkan keterampilan akademik dengan cara yang menyenangkan, aktif, dan berbasis pada kemampuan masing-masing siswa. Kegiatan ini mengajarkan siswa bagaimana bekerja sama, berbicara, dan menyelesaikan masalah dalam kelompok. Dengan penggunaan yang tepat, pendekatan seperti ini dapat memperkuat pembelajaran dan membuat siswa lebih termotivasi untuk belajar. Pembelajaran tidak hanya menjadi lebih menarik, tetapi juga lebih efektif dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa sesuai dengan tingkat kemampuan mereka.

Saran. Untuk perkembangan lebih lanjut metode TaRL ini sangat cocok untuk materi pembelajaran olahraga lainnya tidak hanya lari estafet. Sebab, metode ini mengharuskan para peserta didik dapat bertanggung jawab serta mengharuskan untuk Kerjasama antar peserta didik. Selain itu, perlu dilakukan

evaluasi lebih lanjut mengenai efektivitas metode ini dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

<https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.17788>

- Cholid Izza Rasydi, M., Christina Yuli Hartati, S., Supriyanto, S., Lidah Wetan, K., & Kampus Lidah Unesa Surabaya, J. (2024). *Penerapan Berbagai Permainan Estafet Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X-2 Sman 1 Gedangan Sidoarjo*. 2(5), 70–81. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2445>
- Herawati, T. (2021). Penerapan Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Keterampilan Kerja Sama, Rasa Tanggung Jawab, Dan Partisipasi Pada Peserta Didik Tunagrahita Sedang Kelas 4 Sdlb-C1 Di Splb-C Yplb Cipaganti Bandung. *Journal Sport Science*, 2(2), 51.
- Mintriarti, M. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas Vi Sdn Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo. *Journal Of Indonesian Education*, 3(2).
- Mohamad Da'i, M. P. (2023). *Pembelajaran Atletik*.
- Nugraha, A. S. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kelincahan Terhadap Hasil Pukulan Forehand Tennis Lapangan. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 112.
- Wulandari, R. S., & Hendriani, W. (2021). Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Inklusi Di Indonesia (Suatu Pendekatan Systematic Review). *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 143. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3152>