

Implementasi Pendekatan TaRL Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMP Negeri 37 Semarang

Dwi Saputra^{1*}, Fajar Ari Widiyatmoko²

¹²Universitas PGRI Semarang

¹E-mail: dwisaputro088@mail.com

²E-mail: fajarariwidiyatmoko@mail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 2026-05-01

Revised : 2026-05-07

Accepted : 2026-05-28

Keywords: *Teaching at the Right Level (TaRL) approach, Underhand pass, Volleyball, Physical Education (PE) learning, Students' abilities*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach in improving students' underhand passing skills in volleyball. This research used a one-shot case study design involving 33 eighth-grade students as research subjects. The results showed a significant improvement in students' underhand passing skills after the implementation of the TaRL approach. Students who previously had difficulties in mastering basic underhand passing techniques, such as determining the contact point of the ball and coordinating movements, showed a fairly good improvement. The TaRL approach, which is adjusted to the ability level of each student, has proven effective in overcoming learning difficulties experienced by students. In learning, an initial assessment was carried out first and grouping was carried out according to the students' initial abilities, and then treatment was given according to their ability level. From the treatment given, a post-test was then given to find out the value obtained by students from the results of the treatment carried out and an average class value of 71.97 was obtained with 25 students declared to have passed and only 8 students had not passed. Thus, the implementation of TaRL is considered capable of raising and improving certain basic skills of students so that students can learn according to their initial abilities.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa. Penelitian ini menggunakan desain one-shot case study dengan melibatkan 33 siswa kelas VIII H sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan passing bawah siswa setelah penerapan pendekatan TaRL. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar passing bawah, seperti penentuan titik kontak bola dan koordinasi gerakan, menunjukkan peningkatan yang cukup baik. Pendekatan TaRL yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa terbukti efektif dalam mengatasi kesulitan belajar yang dialami siswa. Dalam pembelajaran dilakukan terlebih dahulu asesmen awal dan dilakukan pengelompokan sesuai dengan kemampuan awal siswa

untuk selanjutnya diberikan treatment sesuai dengan tingkatan kemampuannya. Dari treatment yang diberikan kemudian diberikan posttest guna mengetahui nilai yang diperoleh oleh siswa dari hasil treatment yang dilakukan dan diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 71,97 dengan 25 siswa dinyatakan lulus dan hanya 8 siswa yang belum lulus. Dengan demikian penerapan TaRL dirasa mampu untuk mengangkat dan meningkatkan kemampuan dasar tertentu dari siswa agar siswa dapat belajar sesuai dengan kemampuan awalnya.

Kata kunci: Pendekatan TaRL, Passing Bawah, Bola Voli, Pembelajaran PJOK, Kemampuan Siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menurut (Fathurohman, 2022) adalah komponen penting dalam keseluruhan sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik dan olahraga yang di dalamnya juga mencakup peningkatan kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir, serta pembentukan karakter yang baik. Menurut (Arifin, 2017) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan individu sebagai perorangan untuk membentuk manusia seutuhnya secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, siswa tidak hanya menjadi lebih sehat dan bugar, tetapi juga meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan karakter mereka yang tujuan akhir dari pendidikan jasmani adalah mencetak individu yang berkualitas dan berkarakter pancasila. Keberhasilan mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat bergantung pada kemampuan guru dalam merencanakan, melaksanakan, dan menilai proses pembelajaran, yang dimana di antara ketiga komponen tersebut, perencanaan pembelajaran adalah peranan yang sangat penting sebagai langkah awal yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran (Saitya, 2022).

Pada pendidikan jasmani salah satu cabang olahraga yang populer dan diajarkan di sekolah adalah bola voli. Menurut (Ishak & Juhanis, 2024) Bola voli adalah olahraga beregu yang dimana dua tim yang beranggotakan enam orang saling berhadapan dipisahkan oleh sebuah net yang bertujuan mencetak poin dengan cara memukul bola menggunakan berbagai teknik seperti passing, smash, dan blocking, sehingga bola melewati net dan menyentuh lapangan lawan. Menurut (Showab & Djawa, 2019) juga mengatakan bahwa bola voli merupakan permainan yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan di atas lapangan yang dibatasi oleh net dan setiap tim terdiri dari enam pemain yang bekerja sama untuk mencetak poin. Hal yang sama (Faishal et al., 2022) juga mengatakan bola voli adalah permainan tim yang melibatkan enam pemain dalam setiap regunya dan pertandingan berlangsung di lapangan dengan ukuran lapangan 18 meter x 9 meter, dibatasi oleh garis-garis yang

jelas dengan tujuan utama permainan adalah mencetak poin dengan cara membuat bola menyentuh tanah di dalam area lapangan lawan.

Ada beberapa teknik dalam permainan bola voli untuk mendukung permainan agar berjalan dengan baik salah satunya adalah passing bawah. Menurut (Farid Ari Purnomo, 2021) Passing bawah adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai pertama kali untuk menerima bola dari lawan dan membangun serangan. Cara melakukan passing bawah adalah: “Posisi awal passing bawah adalah kedua lengan lurus di depan tubuh, rapat, dan ibu jari sejajar. Kontak bola terjadi di antara kedua lengan. Gerakan dilakukan dengan meluruskan lengan dan mengayunkannya, sambil menjaga agar bahu sedikit terangkat. Berat badan bertumpu pada kaki depan untuk memberikan kekuatan dorongan. Akhir gerakan, lengan diayunkan hingga sejajar dengan tanah, dan bahu mengarah langsung ke tujuan passing”. (Shandy Pieter Pelamonia, Hayati, 2021).

Untuk mencapai hasil yang optimal pada pembelajaran bola voli yaitu passing bawah, pendekatan pembelajaran yang tepat perlu diterapkan. Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan adalah Teaching at the Right Level (TaRL). Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) adalah pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik. Dalam arti guru tidak memberikan materi yang terlalu mudah atau terlalu sulit bagi siswa, melainkan menyesuaikan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa dengan tujuan agar setiap siswa dapat belajar dengan semaksimal mungkin (Yuliana et al., 2024). Menurut (Hersyah Ainun H; Sitti Rahma Yunus, 2023) Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) adalah strategi efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan individu siswa, sehingga dipastikan setiap siswa dapat berkembang secara maksimal.

Untuk mengatasi perbedaan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli, pendekatan yang dapat menjadi solusi efektif adalah menggunakan pendekatan TaRL. Tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam melakukan passing bawah bola voli, ada yang cepat menguasai dan ada yang mengalami kesulitan. Masalah yang ditemukan di SMP Negeri 37 Semarang kelas VIII H berkaitan dengan melakukan passing bawah bola voli pada pembelajaran PJOK beberapa siswa mengalami kesulitan. Siswa seringkali salah menentukan titik perkenaan bola yang ideal, sehingga passing bawah menjadi tidak akurat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya dalam keterampilan siswa, serta membuka wawasan bagi guru dalam memilih pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa.

METODE (Gunakan *Microsoft Word template style: Heading 1*)

Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif eksperimen. Menurut (Ichlasul Rizki Alamsyah & Mahfud, 2022) Melalui metode eksperimen, peneliti dapat mengamati dengan baik dampak dari suatu perlakuan khusus terhadap objek yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design, dengan desain penelitian one-shot case study yang dimana hanya menggunakan satu kelas sebagai kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelas lain sehingga dari setiap pertemuan dilakukan pengamatan secara berkala untuk mengetahui perkembangan pengetahuan siswa (Ahmad, 2023). Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling, sehingga kelas VIII H dipilih secara acak untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui pengamatan secara berkala terhadap perkembangan kemampuan passing bawah siswa selama proses pembelajaran berlangsung. dengan sampel siswa kelas VIII H yang menerapkan TaRL dalam pembelajaran bola voli teknik dasar passing bawah.

Dalam pembelajaran siswa dibagi menjadi 3 kelompok sesuai kemampuan awal. Kelompok pertama adalah siswa yang sudah mampu melakukan passing bawah dengan baik sehingga dalam pembelajaran siswa yang sudah mampu melakukan passing bawah dengan baik membentuk kelompok dengan cara membentuk formasi melingkar dan melakukan passing bawah ke teman satu ke teman yang lainnya. Kelompok dua adalah siswa dengan kategori sedang dimana siswa dalam pembelajaran membentuk formasi melingkar dan ditengah lingkaran terdapat salah satu siswa untuk membantu melakukan passing bawah. Kelompok tiga dengan kemampuan kurang, dimana siswa dalam pembelajaran membentuk formasi berpasangan melakukan passing bawah, bola dipegang dengan kedua tangan dan dilempar kearah pasangannya yang sudah siap melakukan passing bawah untuk menerima bola. Dalam pengambilan nilai posttest digunakan instrument penilaian passing bawah dalam permainan bola voli yang sudah digunakan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dalam 2 pertemuan dengan 40 menit x 2 jam pelajaran di setiap pertemuannya. Dari penelitian yang sudah dijalankan tersebut kemudian diperoleh data posttest berupa ketrampilan melakukan passing bawah bola voli siswa. Sebelum mulai tindakan, guru melakukan tes asesmen awal terlebih dahulu, tujuan dilakukan asesmen awal untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai ketrampilan melakukan passing bawah bola voli. Sehingga guru tahu sampai mana tahap perkembangan dan capaian belajar siswa. Kemampuan dasar siswa dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Pengelompokan tersebut didasari dari asesmen awal dari guru yang memperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Ketrampilan Siswa

TEKNIK	TINGKAT KETERAMPILAN	JUMLAH
PASSING BAWAH BOLA VOLLY	RENDAH	17
PASSING BAWAH BOLA VOLLY	SEDANG	11
PASSING BAWAH BOLA VOLLY	TINGGI	5

Dari data tersebut kemudian dibentuk 3 kelompok dengan masing-masing kelompok diberi *treatment* yang berbeda. Kelompok pertama adalah siswa yang sudah mampu melakukan passing bawah dengan baik sehingga dalam pembelajaran siswa yang sudah mampu melakukan passing bawah dengan baik membentuk kelompok dengan cara membentuk formasi melingkar dan melakukan passing bawah ke teman satu ke teman yang lainnya. Kelompok dua adalah siswa dengan kategori sedang dimana siswa dalam pembelajaran membentuk formasi melingkar dan ditengah lingkaran terdapat salah satu siswa untuk membantu melakukan passing bawah. Kelompok tiga dengan kemampuan kurang, dimana siswa dalam pembelajaran membentuk formasi berpasangan melakukan passing bawah, bola dipegang dengan kedua tangan dan dilempar kearah pasangannya yang sudah siap melakukan passing bawah untuk menerima bola.

Setelah perlakuan diberikan, diambil nilai akhir atau *posttest passing bawah* bola voli yang dilakukan pada pertemuan kedua. Dari nilai *posttest* yang didapatkan selanjutnya diolah dalam bentuk statistik deskriptif berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif

KELAS	N	MIN	MAK	MEAN
VIII H	33	62.5	87.5	71.97

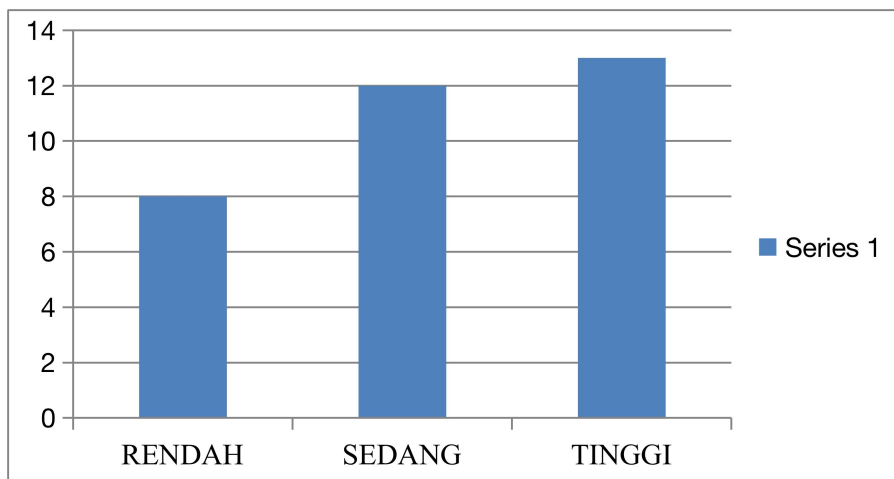
Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata perolehan siswa kelas VIII H adalah 71,97 dengan nilai tertinggi sebesar 87.5 dan nilai terendah hanya sebesar 62.5. Untuk lebih jelasnya hasil perolehan nilai siswa serta kriteria kelulusannya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Kriteria Perolehan Nilai

KELAS	KRITERIA	JUMLAH
VIII H	LULUS	25
	TIDAK LULUS	8

Dengan KKM 75, siswa yang belum lulus terdapat 8 siswa dengan 4 siswa memperoleh nilai 74, 1 siswa memperoleh nilai 73 dan 3 siswa lainnya memperoleh nilai 70. Selanjutnya, dari ketiga kategori kemampuan awal siswa ditampilkan nilai akhir kemampuan passing bawah bola voli dalam diagram

batang berikut ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Nilai Akhir

KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan yang sudah dijabarkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Teaching at the Right Level TaRL yang diterapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli dimana pada awal sebelum pembelajaran siswa dikelompokkan menurut kemampuan dasarnya, terdapat 17 siswa yang tergabung dalam kemampuan rendah dan pada akhir penilaian yang memiliki kemampuan rendah hanya tersisa 8 siswa saja yang masih belum dapat menguasai teknik passing bawah bola voli dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2023). Efektivitas Model Pembelajaran Case Studi Terhadap Kognitif Siswa Pada Materi Asean. *Jurnal Inovasi Media Pembelajaran*, 1(1), 7–13.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Faishal, M. R. F., Wiyanto, A., & Setiawan, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Servis Jarak Bertahap Menggunakan Bola Plastik dan Bola Tennis Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Putri Yuniior Provos Pemalang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 151–160. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.162>
- Farid Ari Purnomo, P. I. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>

- Fathurohman. (2022). Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276–281. <https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1721>
- Hersyah Ainun H; Sitti Rahma Yunus, M. H. A. (2023). Implementasi Pendekatan Teaching at the right level (TARL) Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik SMP. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 1070–1075.
- Ichlasul Rizki Alamsyah, I., & Mahfud, R. M. A. (2022). PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN METODE BEEF TERHADAP AKURASI FREE THROW SISWI EKSTRAKURIKULER BASKET SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG. *Sport Science & Education Jurnal*, 3(2), 12–17.
- Ishak, M. N., & Juhanis. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Servis Atas Permainan Bola Voli Menggunakan Pendekatan TaRL Pada Siswa Kelas IV. *Global Journal Sport*, 2(0413), 243–253.
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Shandy Pieter Pelamonia, Hayati, M. W. F. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4882>
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 307–312.
- Yuliana, D., Sungkowo, & Prasetyo, A. (2024). Implementasi Pendekatan Teaching At The Right Level (TaRL) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di SMP N 15 Semarang