

TEACHING AT THE RIGHT LEVEL PADA PJOK: APAKAH PENDEKATAN TERSEBUT DAPAT MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA KELAS V?

Wardaniyatul Hikmah¹, Faridha Nurhayati², Yoga Rikhi³, Zegi Indirwan⁴, Yunita Herlina⁵, Zyan Farodies⁶, Zukhrufi Saptathoriq⁷, M. Rofii Zakaria⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

⁸UPT SDN 159 Gresik

wardaniyatul.19014@mhs.unesa.ac.id, faridhanurhayati@mhs.unesa.ac.id,
yogarikhi25@gmail.com, zegiindirwan120898@gmail.com,
yunita.20009@mhs.unesa.ac.id, farodieszyan@gmail.com, szukhrufi@gmail.com,
yaya.zakaria611@gmail.com

ABSTRACT

This research discusses the application of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach, which is a learning method that adapts teaching materials to the level of understanding of students, not based on age or grade. The purpose of this study was to determine whether there was an increase in the understanding of grade V students by applying Teaching at the Right Level (TaRL) learning. The research method used was Classroom Action Research (PTK) with a quantitative descriptive approach, carried out in two cycles. The research subjects consisted of 14 grade V students, consisting of 12 female students and 2 male students. Data collection techniques used tests, with instruments in the form of evaluation sheets given at the end of learning. The results showed that in cycle I, the average student score was 75.71 with an individual completeness rate of 57.14% (category "Not Good"). In cycle II, the average score increased to 87.14 with a learning completeness of 85.71% (category "Good"). These results show that there is a significant increase in the understanding of grade V students by applying the Teaching at the Right Level (TaRL) approach to the learning process.

Keywords: *Teaching at the Right Level, Physical Education, Sports and Health, The Dangers of Smoking, Elementary School*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL), yaitu metode pembelajaran yang menyesuaikan materi ajar dengan tingkat pemahaman peserta didik, bukan berdasarkan usia atau kelas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman siswa kelas V dengan menerapkan pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian terdiri atas 14 siswa kelas V, yang terdiri dari 12 siswa perempuan dan 2 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa lembar evaluasi yang diberikan pada akhir pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I, rata-rata nilai siswa adalah 75,71 dengan tingkat ketuntasan individu sebesar 57,14% (kategori "Tidak Baik"). Pada siklus II, rata-rata nilai meningkat menjadi 87,14 dengan ketuntasan belajar sebesar 85,71% (kategori "Baik"). Hasil ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pemahaman

siswa kelas V dengan menerapkan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada proses pembelajaran.

Kata Kunci: *Teaching at the Right Level*, PJOK, Bahaya Merokok, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian sistem pendidikan nasional dengan tujuan mengembangkan aspek kebugaran, terampil bergerak, berpikir kritis dan keterampilan sosial siswa (Fisette & Wuest, 2018). PJOK merupakan bagian dari kurikulum wajib bagi semua jenjang pendidikan, utamanya jenjang Sekolah Dasar (SD). Tujuan utama PJOK ialah meningkatkan kebugaran serta kesehatan siswa dan pola hidup sehat untuk menunjang segala aktivitas fisik. Proses pembelajaran menurut Rozi et al., (2023) ialah proses dimana guru dan siswa bekerja sama dalam memaksimalkan potensi serta bakat peserta didik.

Data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi perokok dikalangan anak-anak dan remaja terus meningkat setiap tahunnya, dan yang lebih memprihatinkan, kebiasaan merokok muncul pada usia dini (Kemenkes, 2024). Anak sekolah dasar terutama pada tingkat kelas V berada pada tatan perkembangan

kognitif dan sosial, dimana mereka mulai membentuk perilaku dan kebiasaan jangka panjang (Kurniawan & Ayu, 2023). Pada usia ini, pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya merokok menjadi penting untuk mencegah kebiasaan negatif yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka di masa mendatang. Bahaya merokok bagi kesehatan sangat luas dan sangat serius. Merokok mengakibatkan bermacam-macam penyakit kronis, salah satunya gangguan pernapasan, kanker paru serta penyakit jantung. Merokok dapat berdampak pada perkembangan otak anak-anak, yang akan mempengaruhi kemampuan kognitif serta prestasi belajar (Siswono & Lestari, 2017).

Edukasi tentang bahaya merokok harus dimulai sejak dini (Handayani et al., 2022). Pendidikan kesehatan yang diberikan pada usia sekolah dasar diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku hidup sehat yang akan dibawa hingga dewasa (Suryati et al., 2019). Namun, dalam praktiknya, mengedukasi siswa

sekolah dasar tentang bahaya merokok bukanlah hal yang mudah. Seringkali materi yang disampaikan kurang relevan dan sulit dipahami oleh siswa, terutama apabila pendekatan yang digunakan kurang sesuai dengan tingkat kemampuan serta pemahaman murid. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tepat dan efektif supaya informasi yang diberikan tentang bahaya merokok dapat dipahami dan diinternalisasi dengan baik oleh siswa (Kosasih et al., 2018).

Pendekatan yang digunakan ialah *Teaching at the Right Level* (TaRL). TaRL merupakan metode pembelajaran yang menyesuaikan materi ajar dengan tingkat pemahaman peserta didik, bukan berdasarkan usia atau kelas (Saptariana et al., 2023). Pendekatan ini telah berhasil diterapkan diberbagai negara berkembang untuk meningkatkan kemampuan literasi dan numerasi siswa. TaRL memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna dengan cara mengelompokkan peserta didik berdasarkan tingkat kemampuan dan karakteristik mereka. Pendekatan ini juga mendorong keterlibatan aktif

siswa, karena mereka mempelajari materi yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka (Saptariana et al., 2023). Dalam konteks pembelajaran mengenai bahaya merokok, penerapan TaRL diharapkan dapat membantu siswa memahami dampak negatif dari merokok dengan cara yang lebih mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan mereka. Melalui pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa, diharapkan pengetahuan tentang bahaya merokok dapat ditingkatkan, sehingga siswa memiliki pemahaman yang kuat dan sikap yang tepat dalam menghindari kebiasaan merokok (Nabila et al., 2024).

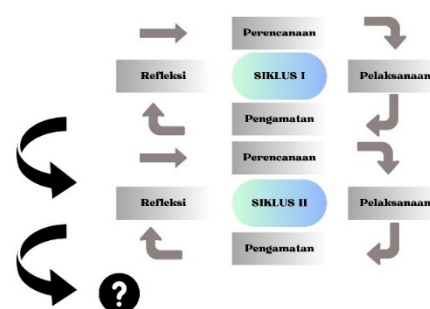
Penelitian yang dilakukan di SD Negeri 2 Tawang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi tentang bahaya merokok (Husniah Fadia et al., 2023). Penelitian oleh Ajeng et al., (2024) menunjukkan ada peningkatan terhadap resiko merokok dan minuman keras pada generasi muda. Namun, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan pendekatan TaRL dalam edukasi bahaya merokok di tingkat sekolah dasar masih sangat

terbatas. Maka dari itu, tujuan penelitian ialah untuk mengimplementasi *Teaching at the Right Level* (TaRL) untuk meningkatkan pemahaman bahaya merokok pada siswa kelas V UPT SDN 159 Gresik. Melalui penelitian tindakan kelas kolaboratif ini, diharapkan akan diperoleh model pembelajaran yang bisa diterapkan sebagai referensi oleh guru dan institusi pendidikan untuk mengedukasi siswa mengenai topik kesehatan itu sangat penting, khususnya bahaya merokok.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran pada tingkat sekolah dasar, khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Penerapan TaRL pada pembelajaran PJOK bukan sekedar berfokus pada sisi fisik, tetapi namun mencakup edukasi kesehatan yang penting untuk perkembangan murid. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam upaya menciptakan generasi muda sehat serta bebas dari bahaya merokok.

B. Metode Penelitian

Pendekatan kuantitatif dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan dalam penelitian ini. Penggunaan PTK bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman siswa kelas V dengan menerapkan pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL). PTK merupakan penelitian yang menggambarkan suatu proses maupun hasil dari adanya suatu tindakan, apa yang terjadi serta proses diberikannya perlakuan dari awal hingga akhir dan hasil tindakan tersebut (Dewi et al., 2023). Menurut McTaggart & Nixon, (2018) PTK dilakukan dalam siklus yang berulang meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian tindakan kelas dilakukan II siklus sesuai dengan masalah yang ada. Apabila pada

siklus pertama ada kekurangan, pada siklus kedua difokuskan pada penyempurnaan, apabila siklus pertama dinyatakan tercapai, pada siklus kedua fokus pada pengembangan.

Penelitian dilaksanakan di UPT SDN 159 Gresik dengan subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V berjumlah 14 murid, 12 perempuan dan 2 laki-laki. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan bahwa siswa pada jenjang ini berada dalam tahap perkembangan kognitif konkret-operasional, sehingga metode pembelajaran yang sesuai mampu memperluas pemahaman mereka tentang materi yang diberikan (Falck, 2020). Teknik pengumpulan data menggunakan *pre test* dan *post test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa lembar evaluasi yang sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dan diberikan di akhir proses pembelajaran.

Terdapat dua siklus PTK dan setiap siklus ada empat tahap, meliputi: 1) perencanaan meliputi menyusun modul ajar berbasis TaRL, menyiapkan media pembelajaran, menyusun LKPD dan kunci jawaban serta menyusun instrumen evaluasi; 2) pelaksanaan,

mengimplementasikan pembelajaran TaRL dalam kelas dengan menggunakan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman siswa kelas V dengan menerapkan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Kegiatan pembelajaran terdiri dari pendahuluan, inti dan penutup; 3) pengamatan, dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung; 4) refleksi, dilakukan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran dan merancang perbaikan untuk siklus berikutnya.

Data evaluasi hasil pembelajaran dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif, meliputi rata-rata dan persentase keberhasilan pada setiap siklus dan dilakukan perbandingan untuk mengetahui kemajuan belajar siswa. Siswa dinyatakan tuntas apabila nilai ketuntasan belajar individu mencapai nilai ≥ 75 , sedangkan ketuntasan klasikal tercapai bila minimal 75% siswa kelas memenuhi standar tersebut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil uji Reliabilitas *Alpha Cronbach* instrumen reliabel apabila reliabilitas $\geq 0,70$.

Tabel 1. Uji Reliabilitas *Alpha Cronbach*

Skala	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>
Pemahaman Bahaya Merokok	1,93

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa instrumen lembar tes evaluasi dinyatakan reliabel dengan nilai 1,93. Sedangkan uji validitas menunjukkan bahwa 5 soal evaluasi dinyatakan valid dengan nilai validitas $\geq 0,3$.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Pengetahuan

Variabel	N	Mi n	Ma x	Mea n	Std d
I	1	40	100	75,71	24,8
	4				4
II	1	60	100	87,14	15,7
	4				8

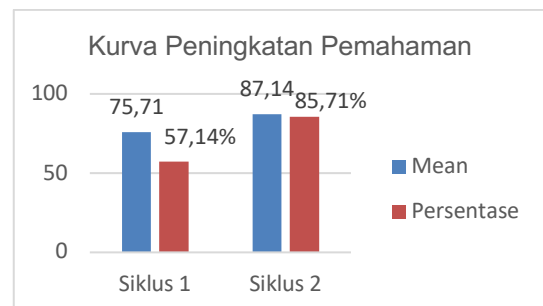
Dari uji deskriptif pengetahuan di atas, menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah penerapan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Tabel di atas menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik pada pemahaman siswa. Rata-rata nilai siswa meningkat dari 75,71 pada siklus I menjadi 87,14 pada siklus II.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Pengetahuan

t	df	Sig. (2-tailed)
---	----	-----------------

2,136	13	0,048
-------	----	-------

Hasil uji t berpasangan yang sudah dilakukan untuk mengetahui perbandingan siklus I dan siklus II menunjukkan 0,048 atau sig $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai siswa pada siklus I dan siklus II. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar yang signifikan dari siklus I ke siklus II.



Grafik 1. Kurva Peningkatan Pemahaman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan TaRL efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas V pada mata pelajaran PJOK. Menurunnya jumlah siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM menunjukkan bahwa TaRL dapat meningkatkan pemahaman peserta didik. Teori zona perkembangan proksimal Vygotsky dalam penelitian Wiresti & Na'imah, (2020) menyatakan bahwa pembelajaran optimal terjadi ketika tantangan yang diberikan sedikit di atas tingkat

kemampuan siswa. Pendekatan TaRL memungkinkan guru untuk memberikan instruksi pada “zona” yang tepat untuk setiap kelompok siswa.

Pengelompokan siswa memungkinkan guru memberikan instruksi dan umpan balik yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan setiap kelompok. Dalam hal ini guru menyesuaikan konten, proses dan produk pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan setiap siswa. Siswa dapat lebih terlibat dalam proses pembelajaran ketika materi dan aktivitas yang diberikan sesuai dengan tingkat kemampuan mereka. Interaksi peserta didik dalam kelompok yang memiliki tingkat kemampuan dan pemahaman yang sama memudahkan mereka dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman.

Pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amoah et al., (2022) dalam jurnal “*Technology Applications in Teaching at the Right Level Programs*” menyatakan bahwa ada peningkatan kemampuan kognitif

peserta didik. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar yang disesuaikan dengan level kemampuan siswa.

Media PPT dan video yang digunakan dalam pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) juga berperan sangat penting dalam meningkatkan pemahaman siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Muflih et al., (2023) menunjukkan bahwa media audio-visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok, narkoba dan seks bebas. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Alfiana et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan hasil belajar kognitif peserta didik.

Keberhasilan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi, seperti instruksi yang diberikan tepat sasaran, keterlibatan siswa secara aktif selama proses pembelajaran, kolaborasi antar siswa yang memotivasi siswa dalam meningkatkan pemahaman mereka.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tindakan kelas (PTK) yang sudah dilakukan,

disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman siswa kelas V dengan menerapkan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) selama proses pembelajaran berlangsung, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada materi bahaya merokok. Dengan adanya penyesuaian metode pembelajaran dan media pembelajaran yang digunakan berdasarkan tingkat kemampuan siswa, guru dapat menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif, interaktif dan responsif terhadap kebutuhan individu. Penerapan pendekatan TaRL juga berkontribusi dalam menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diterapkan lebih luas dalam pembelajaran tematik kesehatan di jenjang sekolah dasar (SD).

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, S., Rohim, A., Indra, Y., & Syah, A. (2024). *Pendampingan Dalam Sosialisai Bahaya Merokok Dan Minuman Keras Bagi Generasi Muda Di Sekolah Jitjongrak, Krabi, Thailand*. 7(01), 267–273.
- Alfiana, F., Wahyuningsih, R., & Jamaluddin, J. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS dengan Pendekatan TaRL Pada Materi Perubahan Lingkungan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4). <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1783>
- Amoah, E., Mwangangi, M., Rastogi, T., Snow, E., Werner, L., & Gershenson, J. (2022). Technology Applications in Teaching at the Right Level Programs. *2022 IEEE Global Humanitarian Technology Conference, GHTC 2022*. <https://doi.org/10.1109/GHTC55712.2022.9910613>
- Dewi, R. S., Indrawati, D., & Indah, A. (2023). PENINGKATAN PEMAHAMAN KONSEP NILAI TEMPAT BILANGAN MELALUI MEDIA KANTONG BILANGAN PADA PESERTA DIDIK KELAS I SDN SUKODONO 1 SIDOARJO. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 3(Juni).
- Falck, S. (2020). The psychology of intelligence. In *The Psychology of Intelligence*. <https://doi.org/10.4324/9781003042365>
- Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (19th ed.). In *McGraw-Hill Education*.

- Handayani, R., Nurmawaty, D., & Muda, C. A. K. (2022). Edukasi Kesehatan Mengenai Bahaya Merokok dan Minuman Keras pada Siswa SMP Taman Harapan 1 Bekasi. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(6).
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.4997>
- Husniah Fadia, S., Teza Shifanidha, Y., Hidayat, I., Diyah Anggraini, O., Candra Fitrianto, W., Nabillah, R., Ain Nurahmad, Y., Ashifa Karyadi, V., Candra Kirana, K., Intan Pratiwi, B., Fauziana, E., Kusumawati, Y., & Estu Werdani, K. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Bahaya Merokok Dengan Edukasi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tawang Kabupaten Sukoharjo*.
- Kemenkes. (2024, May 29). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda* | [kemkes.go.id](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/).
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/>
- Kosasih, C. E., Solehati, T., & Lukman, M. (2018). Pengaruh Edukasi Kesehatan Bahaya Rokok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 11(1).
<https://doi.org/10.32763/juke.v11i1.56>
- Kurniawan, B., & Ayu, M. S. (2023). Analisis Pengetahuan dengan Perilaku Merokok pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 8(2).
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v8i2.14536>
- McTaggart, R., & Nixon, R. (2018). Evolution of the action research planners: Towards critical participatory action research. In *Education in an Era of Schooling: Critical Perspectives of Educational Practice and Action Research. A Festschrift for Stephen Kemmis*.
https://doi.org/10.1007/978-981-13-2053-8_5
- Muflih, M., Asmarani, F. L., Suwarsi, S., Erwanto, R., & Amigo, T. A. E. (2023). Pemberian edukasi video dan diskusi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan bahaya merokok, narkoba, dan seks bebas pada remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02).
<https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.746>
- Nabila, H., Pradana, H., Abidin, H., Ditawati, H., Munawaroh, I., & Nopianti, L. (2024). *IMPLEMENTASI PENERAPAN PENDEKATAN TEACHING AT THE RIGHT LEVEL (TARL) DI SD NEGERI 1 WINDUHAJI* (Vol. 04, Issue 02).
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1).
<https://doi.org/10.31851/wahana-didaktika.v21i1.11011>

Saptariana, M., Wijayaningsih, E., Saefullah, A., Rahayu, F., & Avivi, A. (2023). Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Menggunakan Teaching at the Right Level Pada Materi Sistem Ekskresi Kelas X. *Profesi Pendidikan Indonesia*, 3(1).

Siswono, E., & Lestari, D. S. (2017). PENYULUHAN PENGENALAN BAHAYA MEROKOK, MINUMAN KERAS, DAN NARKOBA PADA SISWA TINGKAT SD-SMP KECAMATAN CAMPAKA KABUPATEN PURWAKARTA JAWA BARAT. *Sarwahita*, 12(1).
<https://doi.org/10.21009/sarwahita.121.07>

Suryati, I., Jafri, Y., Yunere, F., Mulia, A., Arnoval, B., & Penditro, A. (2019). Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1).

Wiresti, R. D., & Na'imah, N. (2020). Aspek Perkembangan Anak : Urgensitas Ditinjau dalam Paradigma Psikologi Perkembangan Anak. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1).
<https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.53>