

## EFEKTIVITAS MODEL TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR LARI JARAK PENDEK SISWA SEKOLAH DASAR

M. Hismullutfi, Muhsan, Muhammad Salabi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Email: [muhsan@undikma.ac.id](mailto:muhsan@undikma.ac.id)

Received: 3 Februari 2025; Accepted 9 Maret 2025; Published 30 Maret 2025  
Ed: 2025: 50-58

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) terhadap motivasi belajar lari jarak pendek siswa kelas V SDN 01 Pringgajurang Utara Tahun 2024. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, khususnya materi lari jarak pendek, yang disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang bersifat monoton dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Model TGfU merupakan pendekatan pembelajaran berbasis permainan taktis yang menekankan pada pemahaman konsep permainan sebelum penguasaan teknik, sehingga dinilai mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 21 orang. Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar yang terdiri dari lima indikator: keyakinan diri, strategi belajar, nilai pembelajaran PJOK, tujuan belajar, dan lingkungan belajar. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan SPSS Statistics 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest motivasi belajar siswa. Rata-rata skor motivasi meningkat secara nyata setelah siswa diberikan perlakuan dengan model TGfU. Temuan ini menjawab hipotesis bahwa model TGfU berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Model pembelajaran TGfU efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran lari jarak pendek dan dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran PJOK yang inovatif dan menyenangkan di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** *Teaching Games For Understanding, Motivasi Belajar, Lari Jarak Pendek, Pendidikan Jasmani.*

### Abstract

*This study aims to determine the effect of the Teaching Games for Understanding (TGfU) learning model on the motivation to learn short-distance running of grade V students of SDN 01 Pringgajurang Utara in 2024. The background of this study is based on the low motivation of students in participating in PJOK learning, especially short-distance running material, which is caused by a monotonous learning approach and lack of active student involvement. The TGfU model is a tactical game-based learning approach that emphasizes understanding game concepts before mastering techniques, so that it can increase student involvement and motivation to learn. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest design without a control group. The subjects of the study were all 21 grade V students. The research instrument was a learning motivation questionnaire consisting of five indicators, namely self-confidence, learning strategies, PJOK learning values, learning objectives, and learning environment. Data were analyzed using a paired sample t-test with the help of SPSS Statistics 27. The results showed that there was a significant difference between the pretest and posttest scores of students' learning motivation. The average motivation score increased significantly after students were treated with the TGfU model. This finding answers the hypothesis that the TGfU model has a substantial effect on students' learning motivation. The TGfU learning model is effective in increasing students' motivation in learning short distance running and can be used as an alternative strategy for innovative and enjoyable PJOK learning in elementary schools.*

**Keywords:** *Teaching Games For Understanding, Learning Motivation, short distance running, Physical Education.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran sentral dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Peningkatan kualitas sumber daya manusia sangat bergantung pada mutu pendidikan karena pendidikan merupakan fondasi utama dalam menjamin keberlangsungan hidup suatu bangsa di tengah perkembangan global yang begitu pesat (Lengkana & Sofa, 2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK tidak hanya bertujuan untuk membentuk kebugaran fisik, tetapi juga memiliki kontribusi terhadap perkembangan psikis, sosial, dan afektif peserta didik (Kasanudin et al., 2020). Dalam kurikulum PJOK, salah satu ruang lingkup materi adalah aktivitas atletik, yang mencakup berbagai keterampilan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Aktivitas-aktivitas ini merupakan fondasi dasar bagi hampir semua cabang olahraga. Pendidikan jasmani memegang peran sentral dalam membentuk perkembangan fisik, psikologis, dan sosial siswa sejak usia dini. Dalam konteks pendidikan dasar, pembelajaran PJOK bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melainkan juga membangun karakter dan kecakapan sosial melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan.

Salah satu materi penting dalam kurikulum PJOK adalah aktivitas atletik, termasuk lari jarak pendek, yang memiliki kontribusi besar dalam pengembangan keterampilan gerak dasar anak. Sayangnya, materi lari jarak pendek seringkali disampaikan dengan pendekatan yang bersifat teknis dan repetitif, yang kurang melibatkan aspek afektif dan kognitif siswa. Akibatnya, motivasi belajar siswa rendah, keterlibatan dalam pembelajaran berkurang, dan hasil belajar cenderung tidak optimal. Kondisi ini menyebabkan rendahnya antusiasme dan motivasi belajar siswa, yang berdampak negatif terhadap hasil belajar (Anggraeni, 2023). Permasalahan ini menjadi lebih kompleks ketika strategi pembelajaran yang digunakan tidak sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Siswa usia dasar membutuhkan pendekatan yang kontekstual, menyenangkan, dan menantang secara intelektual agar mampu terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Untuk mengatasi persoalan tersebut, model pembelajaran TGfU hadir sebagai pendekatan alternatif yang menekankan pada keterlibatan taktis dan pemahaman permainan daripada penguasaan teknik secara mekanis (Rinaldo et al., 2021; Sandy et al., 2023). Model TGfU menggunakan skenario permainan yang dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak, dengan tujuan menciptakan pembelajaran yang berpusat pada siswa. Pendekatan ini menggabungkan keterampilan motorik, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial dalam satu rangkaian aktivitas yang terpadu, sehingga mendorong perkembangan holistik siswa (Esterio et al., 2020; Ritonga et al., 2022).

Motivasi belajar merupakan elemen kunci yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih aktif, antusias, dan bertanggung jawab terhadap aktivitas yang diikuti. Dalam pembelajaran olahraga, motivasi internal seperti kesenangan, rasa percaya diri, dan kepuasan pribadi, telah terbukti mampu meningkatkan partisipasi dan penguasaan keterampilan (Ferraz et al., 2021; Liu & Lipowski, 2021). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa terhadap aktivitas atletik seperti lari jarak pendek masih rendah. Hal ini dikarenakan metode yang digunakan guru seringkali kurang variatif, cenderung monoton, dan berorientasi pada teknik semata. Solusi yang ditawarkan adalah dengan mengadopsi pendekatan pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) yang memberikan ruang eksplorasi dan keterlibatan aktif siswa. Model pembelajaran seperti TGfU memungkinkan siswa belajar melalui permainan yang menyenangkan dan bermakna, sehingga meningkatkan daya tarik dan relevansi pembelajaran PJOK di mata siswa sekolah dasar. Dengan memanfaatkan aktivitas bermain sebagai wahana pembelajaran, siswa tidak hanya belajar keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kerja sama.

Model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* merupakan pendekatan dalam pendidikan jasmani yang berorientasi pada taktik permainan. Dalam penerapannya, TGfU terdiri dari enam komponen utama, yaitu permainan, aplikasi permainan, kesadaran taktis, pengambilan

keputusan, pelaksanaan keterampilan, dan kinerja. Setiap komponen dirancang untuk mengembangkan tidak hanya aspek psikomotorik, tetapi juga ranah kognitif dan afektif siswa (Heisy, 2023). Model TGfU menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran melalui integrasi aspek taktis, kognitif, dan sosial ke dalam aktivitas permainan. Penekanan pada pemahaman konteks permainan memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemikiran strategis dan keterampilan motorik secara bersamaan. (Estero et al., 2020) menunjukkan bahwa TGfU meningkatkan kinerja permainan, keterampilan motorik, dan motivasi siswa dalam lingkungan belajar yang dinamis. Selain itu, pendekatan ini mendorong perkembangan psikosial seperti kerja sama tim, empati, dan tanggung jawab sosial melalui interaksi dalam konteks permainan. Secara khusus, penerapan TGfU dalam pendidikan jasmani dasar telah terbukti menciptakan lingkungan belajar yang komprehensif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak (Cocca et al., 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan dalam suasana menyenangkan dan penuh tantangan kognitif mendorong siswa untuk aktif berpikir dan bertindak. Dengan demikian, TGfU bukan hanya memperkuat literasi fisik, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan pemecahan masalah yang berguna baik di dalam maupun di luar konteks olahraga (Sandy et al., 2023). Selain manfaat sosial dan kognitif, pendekatan TGfU juga terbukti mampu meningkatkan keterampilan motorik dasar. (Fitrianto et al., 2023) menunjukkan bahwa penerapan TGfU secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak. Pendekatan ini memberikan pengalaman belajar yang terintegrasi antara pengembangan fisik dan pemahaman konteks permainan. Sementara itu, penelitian oleh (Gustian et al., 2024) di tingkat sekolah dasar menunjukkan bahwa permainan Kasti yang dimodifikasi dengan pendekatan TGfU mampu merangsang motivasi dan akuisisi keterampilan gerak dasar secara signifikan.

Berbagai studi sebelumnya telah membuktikan efektivitas model TGfU dalam meningkatkan hasil belajar, motivasi, serta keterampilan bermain pada berbagai cabang olahraga permainan, seperti sepak bola, bola tangan, dan permainan tradisional berbasis tim. TGfU dinilai mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif, kolaboratif, dan bermakna bagi siswa sekolah dasar. Model ini secara konsisten menunjukkan keberhasilan dalam merangsang partisipasi siswa serta mendukung perkembangan keterampilan motorik dan psikosial. Namun, telaah pustaka yang ada menunjukkan bahwa sebagian besar penerapan TGfU masih terfokus pada olahraga permainan yang bersifat tim dan kolektif. Sementara itu, penelitian yang mengintegrasikan TGfU secara sistematis dalam konteks pembelajaran atletik khususnya cabang lari jarak pendek masih sangat terbatas. Padahal, pendekatan TGfU yang berbasis permainan modifikasi berpotensi besar untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar pada aktivitas atletik yang selama ini dianggap monoton oleh siswa. Kesenjangan yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah belum adanya kajian empiris yang secara eksplisit menguji pengaruh model TGfU terhadap motivasi belajar siswa pada materi lari jarak pendek. Studi-studi sebelumnya, seperti oleh (Romadhon et al., 2024; Yoga & Mardikaningsih, 2023), memang menunjukkan efektivitas permainan dalam meningkatkan keterampilan lari, namun tidak menjadikan TGfU sebagai kerangka pedagogis utama. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan literatur tersebut, dengan secara khusus mengkaji implementasi TGfU dalam pembelajaran lari jarak pendek di sekolah dasar dan dampaknya terhadap motivasi belajar siswa secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek. Fokus penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 01 Pringgajurang Utara pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan TGfU dalam konteks materi atletik non-permainan, yakni lari jarak pendek, yang belum banyak dijadikan objek kajian empiris sebelumnya. Sementara banyak studi terdahulu memusatkan perhatian pada permainan bola, penelitian ini memperluas cakupan penggunaan TGfU ke dalam aktivitas individual yang bersifat fundamental. Ruang lingkup penelitian meliputi pengukuran motivasi belajar berdasarkan lima

indikator: keyakinan diri, strategi belajar, nilai pembelajaran PJOK, tujuan belajar, dan lingkungan belajar. Model TGfU diimplementasikan dalam 16 kali pertemuan menggunakan bentuk permainan yang dimodifikasi sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, adaptif, dan berbasis kebutuhan siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, khususnya desain one-group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol (Sugiyono, 2013). Desain ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan dalam satu kelompok yang sama. Perlakuan dalam penelitian ini adalah penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam materi lari jarak pendek. Penelitian dilaksanakan di SDN 01 Pringgajurang Utara, Kecamatan Montong Gading, Kabupaten Lombok Timur, pada bulan April hingga Mei 2024. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 21 orang, yang sekaligus menjadi sampel dengan menggunakan teknik saturated sampling atau sampling jenuh (Sugiyono, 2014). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama lima minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu. Materi yang digunakan adalah materi atletik, fokus pada lari jarak pendek. Selama pembelajaran, digunakan alat bantu seperti blok start, stopwatch, pluit, pita garis finish, dan lintasan lari yang disesuaikan dengan kondisi fisik siswa sekolah dasar (Eddy et al., 2021). Model TGfU disampaikan dalam bentuk permainan modifikasi yang memfasilitasi aspek taktis dan teknis sesuai tahap perkembangan peserta didik (Darmawan, 2023). Pengukuran motivasi belajar siswa dilakukan melalui angket yang diadaptasi dari instrumen (Heisy, 2023), terdiri dari 35 butir pernyataan berdasarkan lima indikator: keyakinan diri, strategi belajar, nilai PJOK, tujuan belajar, dan lingkungan belajar. Validitas angket diuji dengan analisis korelasi Pearson dan seluruh butir dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,937 yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi (Malay, 2022). Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS Statistics 27. Uji prasyarat dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene. Pengujian hipotesis dilakukan dengan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest sebagai dasar untuk menilai efektivitas model TGfU terhadap motivasi belajar siswa (Muhid, 2019).

**Tabel 1. Instrument Motivasi Belajar**

Variabel	Indikator	No Butir	
		Positive	Negatif
Motivasi Belajar	Keyakinan Diri	1,3,7	2,4,5,6
	Strategi belajar	8,9,10,11,12,13,14	
	Nilai Pembelajaran PJOK	15,16,17,18,19	
	Tujuan Belajar	20,24,25,26,27,28	21,22,23
	Lingkungan Belajar	29,30,31,32,33,34,35	
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	

(Heisy, 2023)

## HASIL

**Tabel 2. Deskripsi data hasil *pre-test* dan *post-test***

	Paired Samples Statistics			
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	102.3810	21	8.06521	1.75997
Posttest	128.0000	21	13.38282	2.92037

Terdapat peningkatan yang signifikan antara kondisi sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) perlakuan diberikan. Rerata skor pada *post-test* menunjukkan peningkatan yang cukup jelas dibandingkan rerata skor *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan atau intervensi yang

diberikan efektif dalam meningkatkan hasil yang diukur dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, intervensi tersebut berhasil memberikan dampak positif yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata setelah perlakuan.

**Tabel 3. Uji Normalitas Data**

Tests of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.935	21	.176
Posttest	.944	21	.265

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 pada kedua kondisi tersebut, sehingga memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, analisis statistik lanjutan yang mensyaratkan data normal dapat dilakukan dengan tepat pada data ini.

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Tests of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	5.482	1	40	.024
Based on Median	3.477	1	40	.070
Based on Median and with adjusted df	3.477	1	31.829	.071
Based on trimmed mean	5.855	1	40	.020

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians dengan metode Levene yang dilampirkan, dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan ketidakhomogenan varians ketika pengujian didasarkan pada rata-rata (mean) dan trimmed mean, karena nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0,05. Sebaliknya, pengujian berdasarkan median menunjukkan varians data relatif homogen karena nilai signifikansi di atas 0,05. Secara umum, hasil ini mengindikasikan perlunya kehati-hatian dalam memilih analisis statistik lanjutan, dengan mempertimbangkan kemungkinan adanya heterogenitas varians pada data yang diuji. Pilihan metode analisis yang tidak terlalu sensitif terhadap asumsi homogenitas varians akan lebih tepat digunakan.

**Tabel 5. Uji T paired sample Test**

Paired Samples Test								
95% Confidence Interval of the Difference								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest- Posttest	25.61905	17.80864	3.88616	-33.72544	-17.51265	-6.592	20	.000

Berdasarkan hasil analisis paired samples t-test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan dalam penelitian memiliki dampak nyata dalam meningkatkan skor hasil yang diukur. Temuan ini menegaskan efektivitas dari intervensi yang diterapkan dalam penelitian tersebut.

## PEMBAHASAN

Penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) menunjukkan adanya perubahan yang positif pada tingkat motivasi belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak

pendek. Berdasarkan hasil yang diperoleh, skor rata-rata motivasi belajar siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa model TGfU. Seluruh siswa yang menjadi responden dalam penelitian menunjukkan peningkatan skor motivasi yang bervariasi, mencerminkan adanya pengaruh nyata terhadap dimensi motivasi internal mereka. Perbedaan antara nilai pretest dan posttest ini memperkuat dugaan bahwa model TGfU mampu mengakomodasi kebutuhan belajar siswa yang beragam dengan pendekatan bermain yang menyenangkan dan relevan. Selain itu, seluruh indikator motivasi belajar, seperti keyakinan diri, strategi belajar, nilai pembelajaran PJOK, tujuan belajar, dan lingkungan belajar mengalami peningkatan dalam penilaian. Hal ini menunjukkan bahwa model TGfU tidak hanya berdampak pada aspek kognitif atau keterampilan bermain saja, tetapi juga mampu mendorong keterlibatan afektif siswa secara menyeluruh.

Hasil temuan ini konsisten dengan studi (Gaspar et al., 2021), yang menyatakan bahwa TGfU membangkitkan motivasi intrinsik melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa dalam konteks permainan yang bermakna. Selain itu, Pan et al. (2023) menegaskan bahwa TGfU mampu meningkatkan kesenangan berolahraga dan tanggung jawab dalam pembelajaran. Studi oleh (Syamsuar & Zen, 2021) pun menyatakan bahwa integrasi TGfU dalam kelas jasmani mampu meningkatkan kebugaran fisik sekaligus kemauan berpartisipasi aktif siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa TGfU merupakan pendekatan yang efektif dalam menstimulasi motivasi belajar melalui keterlibatan aktif dalam permainan yang kontekstual. Secara ilmiah, hasil ini menunjukkan bahwa model TGfU secara nyata memenuhi prinsip-prinsip pedagogi partisipatif, di mana siswa dilibatkan tidak hanya secara fisik tetapi juga secara kognitif dan afektif. Pendekatan ini mendukung paradigma pembelajaran jasmani modern yang tidak lagi semata-mata menekankan teknik, tetapi juga pemahaman taktis dan pengalaman belajar yang menyenangkan. Praktisnya, guru PJOK dapat menjadikan TGfU sebagai strategi pengajaran efektif untuk meningkatkan motivasi siswa, terutama dalam materi yang selama ini dianggap kurang menarik seperti lari jarak pendek.

Indikator motivasi belajar yang mengalami peningkatan terbesar adalah strategi belajar dan lingkungan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa lebih mampu mengelola proses belajar mereka sendiri dan merasa nyaman dalam suasana pembelajaran berbasis permainan. Selain itu, peningkatan pada indikator tujuan belajar dan keyakinan diri mencerminkan bahwa model TGfU mampu memberikan arah belajar yang jelas dan membangun rasa percaya diri siswa dalam menguasai materi. Perubahan ini menunjukkan bahwa motivasi yang ditumbuhkan bersifat intrinsik dan mendalam. Studi (Nur et al., 2024) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa model taktis berbasis *Teaching by Invitation* berhasil meningkatkan motivasi dan aktivitas fisik. (Sgrò et al., 2021) juga melaporkan peningkatan signifikan pada kemampuan teknis dan keterampilan bermain dalam konteks bola voli melalui model permainan taktis. Selain itu, (Losee et al., 2024) menemukan bahwa pendekatan permainan taktis berdampak positif terhadap performa permainan lintas cabang olahraga. Hal ini memperkuat pandangan bahwa model seperti TGfU mampu mengembangkan kompetensi motorik dan kognitif secara simultan.

Hasil ini menunjukkan keterkaitan yang kuat antara pendekatan pembelajaran taktis dengan pencapaian hasil belajar yang bermakna. Dengan menerapkan TGfU, pembelajaran PJOK tidak hanya memberikan dampak pada keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan dimensi psikologis dan sosial siswa. Guru dapat memanfaatkan pendekatan ini untuk menciptakan suasana belajar yang lebih partisipatif, reflektif, dan terintegrasi antara pikiran, perasaan, dan gerak. Ini merupakan langkah penting menuju transformasi pendidikan jasmani yang berorientasi pada pengembangan siswa secara utuh. Model TGfU terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar. Dengan menyisipkan pembelajaran motorik ke dalam konteks permainan, siswa dapat melatih keterampilan koordinasi, kecepatan, dan kelincahan secara alami dan berkesinambungan. (Fitrianto et al., 2023) menunjukkan bahwa TGfU mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan. Demikian juga, (Gustian et al., 2024)

menemukan bahwa permainan Kasti berbasis TGfU secara nyata mendorong peningkatan kontrol gerak siswa.

Model TGfU berfokus pada pembelajaran berbasis keputusan dan pemecahan masalah. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir taktis dalam situasi permainan nyata, yang kemudian memperkaya dimensi kognitif mereka. (Rinaldo et al., 2021) menyebutkan bahwa TGfU mendorong peningkatan kemampuan reflektif dan pemahaman atas dinamika permainan, menjadikan siswa lebih mampu menganalisis situasi dan merespon secara tepat (Gaspar et al., 2021). Hal ini berkontribusi pada keterlibatan mental yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran. mencatat bahwa TGfU meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan menantang. (Martínez-Santos et al., 2020) menambahkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran TGfU menunjukkan peningkatan dalam berpikir kritis dan analitis terhadap situasi permainan. Pendekatan ini tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga menyeimbangkan pikiran dan perasaan siswa, menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berdaya guna.

Pembelajaran berbasis permainan yang digunakan dalam TGfU memanfaatkan modifikasi alat, skenario permainan, serta media pendukung yang menyenangkan. Hal ini memicu keterlibatan aktif siswa dalam setiap sesi pembelajaran. Penelitian (Yu et al., 2020) menunjukkan bahwa elemen permainan seperti rencana, indikator progres, dan umpan balik waktu nyata mendorong peningkatan motivasi intrinsik siswa dalam mempelajari keterampilan atletik. Pendekatan TGfU memiliki keunggulan dibandingkan metode tradisional yang bersifat instruktif dan berpusat pada guru. (Nadeem et al., 2023) menunjukkan bahwa pembelajaran digital berbasis permainan memberikan pengalaman mendalam dan kolaboratif yang meningkatkan kinerja atletik siswa. Studi oleh Culajara (2022) menegaskan bahwa strategi game-based learning mampu mengubah pembelajaran atletik menjadi proses yang berpusat pada siswa, meningkatkan interaksi kognitif dan sosial. Penerapan TGfU dalam pembelajaran atletik seperti lari jarak pendek menunjukkan potensi besar dalam menciptakan pendidikan jasmani yang adaptif dan relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini. (Arias et al., 2020) menunjukkan bahwa penggabungan TGfU dengan pendekatan Sport Education menciptakan lingkungan pembelajaran yang suportif dan otonom. Hal ini penting dalam menghadirkan pembelajaran jasmani yang tidak hanya mendidik secara fisik, tetapi juga membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kompetensi abad ke-21.

## KESIMPULAN

Penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek. Hal ini ditunjukkan melalui perbedaan yang nyata antara nilai pretest dan posttest setelah siswa diberikan perlakuan dengan model TGfU. Secara umum, seluruh siswa mengalami peningkatan motivasi belajar dengan variasi peningkatan yang berbeda-beda pada masing-masing indikator. Model TGfU terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan permainan yang dimodifikasi sesuai dengan tahap perkembangan anak, siswa menjadi lebih terlibat secara emosional dan kognitif dalam kegiatan belajar. Pembelajaran tidak lagi terasa monoton, melainkan memberikan ruang bagi siswa untuk berpikir taktis, mengambil keputusan, bekerja sama, serta memahami keterampilan gerak melalui pengalaman nyata. Peningkatan motivasi terlihat paling kuat pada indikator strategi belajar dan lingkungan belajar, yang mencerminkan adanya perubahan positif dalam cara siswa menghadapi dan menikmati proses pembelajaran PJOK. Model TGfU berhasil mendorong siswa untuk lebih percaya diri, memiliki tujuan belajar yang jelas, serta merasakan nilai penting dari pembelajaran lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, model TGfU layak direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi atletik, guna meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar secara optimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, F. K. A. (2023). Student Digital Literacy Analysis in Physics Learning Through Implementation Digital-Based Learning Media. *Journal of Physics Conference Series*, 2623(1), 012023. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2623/1/012023>
- Arias, A. G., Diloy-Peña, S., Sevil-Serrano, J., García-González, L., & Abós, Á. (2020). A Hybrid TGfU/SE Volleyball Teaching Unit for Enhancing Motivation in Physical Education: A Mixed-Method Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 110. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010110>
- Cocca, A., Baca, J. E. C., Cruz, G. H., & Cocca, M. (2020). Does a Multiple-Sport Intervention Based on the TGfU Pedagogical Model for Physical Education Increase Physical Fitness in Primary School Children? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5532. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155532>
- Darmawan, F. (2023). Training to Create Teaching Media for Preschool Teachers Based on Visual Communication Technology. *Kne Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i18.14260>
- Eddy, L. H., Preston, N., Mon-Williams, M., Bingham, D. D., Atkinson, J. M. C., Ellingham-Khan, M., Otteslev, A., & Hill, L. J. B. (2021). Developing and validating a school-based screening tool of Fundamental Movement Skills (FUNMOVES) using Rasch analysis. *PLoS ONE*, 16(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250002>
- Estero, J. L. A., Jaquero, P., Martínez-López, A. N., & Morales-Belando, M. T. (2020). Effects of Two TGfU Lessons Period on Game Performance, Knowledge and Psychosocial Variables in Elementary Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3378. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103378>
- Ferraz, R., Branquinho, L., Pereira, M., Marques, M. C., Neiva, H. P., & Marinho, D. A. (2021). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Physical Education Class and the Differences Between Two Educational Pathways. *International Journal of Physical Education Fitness and Sports*, 68–83. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2138>
- Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Prayoga, H. D. (2023). Teaching Games for Understanding (TGfU) Developing Gross Motor Skill in Physical Education. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(2), 24–31. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i2.226>
- Gaspar, V., Arias, A. G., Álvarez, F. d. V., Práxedes, A., & Domínguez, A. M. (2021). How TGfU Influence on Students' Motivational Outcomes in Physical Education? A Study in Elementary School Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5407. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105407>
- Gustian, U., Gandasari, F. M., & Mahendra, A. (2024). Effectiveness of Teaching Games for Understanding (TGfU): Using a Modified Kasti Game to Stimulate Elementary School Students' Motor Skills. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 54–63. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16335](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16335)
- Heisy, N. Q. (2023). Pengaruh model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) pada permainan bola voli terhadap kemampuan pemahaman konsep bermain dan motivasi belajar peserta didik kelas VII SMPN 45 Palembang [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kasanudin, Gustiawati, R., & Ismaya, B. (2020). *Tampilan Small Side Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon*. <https://journal.unsika.ac.id/JLO/article/view/3940/2811>
- Lengkana, A. S., & Sofa, S. N. N. (2017). *Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan*. Jurnal Olahraga. <https://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga/article/view/67>
- Liu, T., & Lipowski, M. (2021). Influence of Cooperative Learning Intervention on the Intrinsic Motivation of Physical Education Students—A Meta-Analysis Within a Limited Range.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2989. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062989>
- Losee, T., Dyke, E. D. V., & France, T. J. (2024). Game Performance Improvements in Sport Education and Tactical Games Models. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/tp-2024-v81-i4-11861>
- Malay, M. N. (2022). *Belajar mudah & praktis analisis data stastistik*. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=17346316716883087006&hl=en&oi=scholar>
- Martínez-Santos, R., Cabeza, M. P. F., Aracama, A., & Goikoetxea, A. O. (2020). Sports Teaching, Traditional Games, and Understanding in Physical Education: A Tale of Two Stories. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581721>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. <https://books.google.co.id/books?id=K3IDEAAQBAJ>
- Nadeem, M., Oroszlányová, M., & Farag, W. (2023). Effect of Digital Game-Based Learning on Student Engagement and Motivation. *Computers*, 12(9), 177. <https://doi.org/10.3390/computers12090177>
- Nur, L., Muslihin, H. Y., Stephani, M. R., Wibowo, R., Mustaqim, R., Sianturi, R., Annamayra, A., Malik, A. A., & Nilan, F. (2024). Effectiveness of Tactical Games Model Based on Teaching by Invitation for Enhance Learning Motivation and Physical Activity in Primary School Students. *Jumora Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(1), 74–83. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i1.1143>
- Rinaldo, R., Tarigan, B., & Juliantine, T. (2021). Review: The Effect of the Teaching Game for Understanding Model on Cognitive Ability. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 375–380. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.13828>
- Ritonga, D. A., Damanik, S., Damanik, S. A., Suprayitno, S., & Priyambada, G. (2022). Development of Learning Variations to Improve Basic Jumping Skills and Play Approaches of Elementary School Students. *International Journal of Education in Mathematics Science and Technology*, 10(2), 360–371. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2246>
- Romadhon, A. R., Ridwan, M., & Herinanta, M. B. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Ketrampilan Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Estafet Cone. *Nakula*, 2(6), 130–139. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i6.1272>
- Sandy, A., Wardiah, D., & Junaidi, I. A. (2023). The Application of TGFU Learning in Basketball Shooting Learning. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 182–188. <https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.531>
- Sgrò, F., Coppola, R., Schembri, R., & Lipoma, M. (2021). The Effects of a Tactical Games Model Unit on Students' Volleyball Performances in Elementary School. *European Physical Education Review*, 27(4), 1000–1013. <https://doi.org/10.1177/1356336x211005806>
- Sugiyono, Prof. DR. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. [//digilib.unigres.ac.id/index.php/3Fp%3Dshow\\_detail%26id%3D43](http://digilib.unigres.ac.id/index.php/3Fp%3Dshow_detail%26id%3D43)
- Syamsuar, S., & Zen, Z. (2021). Teaching Game for Understanding Model: Increasing Motivation and Students' Physical Fitness. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 128–136. <https://doi.org/10.29210/02021951>
- Yoga, F., & Mardikaningsih, A. (2023). Efforts to Improve Short-Distance Running Achievement Through a Play Approach in Grade VIII Students. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*, 1(1), 452–461. [https://doi.org/10.33503/prosiding\\_penjas\\_pjkribu.v1i1.2282](https://doi.org/10.33503/prosiding_penjas_pjkribu.v1i1.2282)
- Yu, Z., Ming-le, G., & Wang, L. (2020). The Effect of Educational Games on Learning Outcomes, Student Motivation, Engagement and Satisfaction. *Journal of Educational Computing Research*, 59(3), 522–546. <https://doi.org/10.1177/0735633120969214>