


## Pengaruh Metode Teaching Game for Understanding (TGfU) dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa kelas VIII

Khoirunnisa<sup>1\*</sup>, Ahmad Syarif<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlahtul Ulama

E-mail: [irunsanisa2411@gmail.com](mailto:irunsanisa2411@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5722>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 15 Februari 2026

Revised: 19 Februari 2026

Accepted: 2 Maret 2026

#### Kata Kunci:

Teaching Games for Understanding (TGfU), keterampilan motorik, pendidikan jasmani, model pembelajaran, siswa SMP.

#### Keywords :

Teaching Games for Understanding (TGfU), motor skills, physical education, instructional model, junior high school students.



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode Teaching Games for Understanding (TGfU) terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas VIII SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental research) melalui desain one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes keterampilan motorik yang mencakup push-up 60 detik, sit-up 60 detik, standing broad jump, shuttle run 4 × 10 meter, lari 50 meter, stork stand test, dan wall toss test. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis Paired Sample t-Test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 56,29 meningkat menjadi 68,38 pada posttest dengan selisih peningkatan sebesar 12,09 poin. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), sedangkan hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, metode TGfU berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan kontekstual.

*This study aimed to determine the effect of the Teaching Games for Understanding (TGfU) method on improving the motor skills of eighth-grade students at SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 students selected through purposive sampling. The research instruments included motor skill tests covering 60-second push-ups, 60-second sit-ups, standing broad jump, 4 × 10 meter shuttle run, 50-meter sprint, stork stand test, and wall toss test. The data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Paired Sample t-Test at a significance level of 0.05. The results showed that the mean pretest score of 56.29 increased to 68.38 in the posttest, with a mean difference of 12.09 points. The normality test indicated that the data were normally distributed ( $p > 0.05$ ), while the Paired Sample t-Test revealed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. Therefore, the TGfU method had a significant effect on improving students' motor skills and could be recommended as an effective and contextual instructional model in physical education.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Khoirunnisa et al (2026) Efektivitas Desain Pembelajaran Berbasis Literasi Fisik “Pos Bilangan” Untuk Meningkatkan Kemampuan Numerasi Siswa Kelas 1 SD N 2 Purwosari Tahun Ajaran 2025/2026 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5722>

## PENDAHULUAN

Perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak anak yang meliputi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berkaitan dengan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan, sedangkan motorik halus melibatkan otot-otot kecil yang menuntut koordinasi dan ketelitian, seperti menulis, menempel, dan meronce (Sudarsono et al., 2024). Kedua aspek tersebut memiliki peran mendasar dalam menunjang perkembangan fisik, sosial, dan kognitif anak usia sekolah. Keterampilan motorik yang berkembang secara optimal akan membantu anak berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar maupun aktivitas sosial. Selain itu, kemampuan gerak yang baik berkorelasi dengan peningkatan rasa percaya diri, fungsi kognitif, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan.

Secara global, urgensi pengembangan keterampilan motorik semakin menguat seiring menurunnya tingkat aktivitas fisik anak dan remaja. Laporan *\*Global Action Plan on Physical Activity\** yang diterbitkan menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja usia 11–17 tahun di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Organisasi tersebut juga menegaskan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas kognitif, kesehatan kardiovaskular, serta pencegahan penyakit tidak menular (Rahmadhea, 2025). Data tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara kebutuhan aktivitas fisik ideal dan praktik yang terjadi di lapangan, sehingga diperlukan intervensi melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan bermakna.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana (Putri, 2017). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik memperoleh pengalaman langsung dalam menguasai keterampilan gerak sekaligus menanamkan nilai kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Namun demikian, praktik pembelajaran di lapangan masih didominasi pendekatan teknik yang bersifat repetitif atau *\*drill\**, sehingga kurang memberi ruang bagi peserta didik untuk memahami konteks permainan secara menyeluruh. Pendekatan ini cenderung menempatkan siswa sebagai pelaksana gerak semata tanpa memahami alasan dan strategi di balik gerakan tersebut, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya motivasi dan keterampilan motorik yang kurang berkembang secara optimal.

Hasil observasi awal di SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri pada 13 Oktober 2025 menunjukkan rendahnya keterampilan motorik kasar peserta didik kelas VIII. Dari 24 siswa yang diamati, hanya 29,2% yang mampu menempuh lari 50 meter dengan waktu kurang dari 9 detik, dan 25,0% yang mencapai hasil *\*standing broad jump\**  $\geq 130$  cm. Kondisi ini mengindikasikan lemahnya kemampuan kecepatan, daya ledak, dan koordinasi gerak. Proses pembelajaran yang berlangsung relatif singkat dan kurang terstruktur, serta dominasi metode konvensional, menjadi faktor yang diduga memengaruhi rendahnya capaian tersebut. Permasalahan ini menuntut adanya inovasi model pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pemahaman taktis secara kontekstual.

Salah satu alternatif solusi yang relevan adalah penerapan model *\*Teaching Games for Understanding\** (TGfU). Model ini menekankan pembelajaran melalui permainan yang dimodifikasi dengan fokus pada pemahaman taktik sebelum penguasaan teknik secara mendalam (Sumarno et al., 2022, p.14). TGfU mendorong peserta didik untuk berpikir kritis, mengambil keputusan, serta menyesuaikan gerakan dengan situasi permainan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif dan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir taktis dan pengambilan keputusan. (Putra et al., 2024) menambahkan bahwa TGfU efektif dalam membangun kerja sama dan komunikasi antarpeserta didik karena keberhasilan permainan sangat ditentukan oleh interaksi tim.

Dari perspektif perkembangan motorik, TGfU memiliki keterkaitan langsung dengan peningkatan kemampuan gerak dasar. Melalui situasi permainan yang dinamis, peserta didik terdorong untuk melakukan berbagai kombinasi gerak yang melibatkan koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan (Puspitaningsari et al., 2021). Proses pengambilan keputusan dalam permainan merangsang respons motorik yang cepat dan adaptif, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna (Josep et al., 2025, p.11). Dengan demikian, TGfU dipandang sebagai solusi yang tepat untuk mengatasi keterbatasan pendekatan tradisional yang terlalu berorientasi pada teknik.

Berdasarkan rasional tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh penerapan model TGfU terhadap peningkatan keterampilan motorik peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri. Penelitian ini penting dilakukan mengingat rendahnya capaian motorik siswa serta kebutuhan akan model pembelajaran yang kontekstual dan inovatif. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian pendidikan jasmani berbasis permainan, sekaligus kontribusi praktis berupa alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik peserta didik secara holistik..

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi (quasi experimental research) karena peneliti tidak dapat mengontrol seluruh variabel luar maupun melakukan pengacakan subjek secara penuh. Desain yang diterapkan adalah one group pretest–posttest design, yaitu satu kelompok diberi pengukuran awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU), dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest). Selisih antara skor pretest ( $O_1$ ) dan posttest ( $O_2$ ) diasumsikan sebagai dampak dari intervensi pembelajaran. Penelitian dilaksanakan di SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri, Kabupaten Purworejo, pada bulan Oktober 2025 sampai Januari 2026. Tahapan pelaksanaan meliputi uji coba instrumen dan pretest pada minggu pertama, intervensi TGfU selama lima pertemuan pada minggu kedua hingga keenam, serta posttest dan pengumpulan data akhir pada minggu ketujuh.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri yang berjumlah 168 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu kelas yang memiliki tingkat keterampilan motorik relatif rendah, jadwal pembelajaran yang memungkinkan intervensi berjalan optimal, serta memperoleh izin dari sekolah dan guru PJOK. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 24 siswa kelas VIII F. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel independen berupa penerapan model TGfU dan variabel dependen berupa keterampilan motorik siswa yang mencakup kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, dan daya ledak otot.

Prosedur penelitian dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap, yaitu observasi awal, penyusunan dan uji coba instrumen, pelaksanaan pretest, pemberian perlakuan pembelajaran TGfU, pelaksanaan posttest, serta pengolahan dan analisis data. Data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif hasil tes keterampilan motorik sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen penelitian mengacu pada komponen keterampilan motorik menurut Winarno (2004), meliputi push-up 60 detik, sit-up 60 detik, standing broad jump, shuttle run  $4 \times 10$  meter, lari 50 meter, stork stand test, dan wall toss test. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan  $r_{\text{tabel}} 0,404$  ( $n = 24$ ) dan seluruh item dinyatakan valid karena  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ . Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,862, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 siswa. Apabila data berdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ), maka uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Jika nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model TGfU berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa; sebaliknya, apabila data tidak normal, maka digunakan uji nonparametrik yang sesuai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh penerapan metode *Teaching Games for Understanding* (TGfU) terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas VIII di SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri Purworejo. Data penelitian ini dikumpulkan melalui proses observasi serta pelaksanaan tes dan pengukuran yang meliputi tes keterampilan motorik sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Komponen keterampilan motorik yang diukur mencakup kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan

power. Penelitian ini melibatkan 24 siswa kelas VIII F sebagai sampel penelitian. Adapun hasil penelitian selanjutnya disajikan pada pemaparan berikut ini:

Tabel 1 Data *Pre-test*

No	Nama	PU	SU	SBJ	SR	L50	SS	WT	Total_Pre
1	DANESH	30	30	80	80	50	50	60	<b>54</b>
2	DEWI	46	26	55	94	58	24	60	<b>52</b>
3	DILA	54	48	70	88	54	42	50	<b>58</b>
4	DWI	40	34	55	92	60	30	73	<b>55</b>
5	EKA	44	40	85	86	68	28	77	<b>61</b>
6	ESTY	26	50	80	74	75	52	37	<b>56</b>
7	FAISZATUL	30	48	80	76	94	48	70	<b>64</b>
8	FLORA	54	36	70	80	83	24	43	<b>56</b>
9	HYDIA	60	20	60	86	75	46	67	<b>59</b>
10	KAMILA	52	24	70	92	68	40	43	<b>56</b>
11	KARIMA	26	20	65	83	75	58	70	<b>57</b>
12	KHOLIFATUN	28	50	60	92	83	54	77	<b>63</b>
13	NILA	58	50	75	72	94	42	47	<b>62</b>
14	NAUFA	52	52	60	69	75	58	43	<b>58</b>
15	NUR	30	38	80	92	58	44	63	<b>58</b>
16	ALIFIA	38	30	55	71	75	38	50	<b>51</b>
17	GAFARUL	52	20	70	85	83	34	73	<b>60</b>
18	RIRIN	46	34	50	82	68	24	40	<b>49</b>
19	RIZKI	54	56	60	76	54	36	47	<b>55</b>
20	TARISA	58	26	70	69	58	38	50	<b>53</b>
21	TEGUH	40	42	70	74	50	32	67	<b>54</b>
22	USWA	26	20	55	81	83	42	63	<b>53</b>
23	VAREA	28	42	50	78	75	36	57	<b>52</b>
24	ZAHRA	60	28	50	81	63	48	53	<b>55</b>

Tabel 2 Data *Post-test*

No	Nama	PU	SU	SBJ	SR	L50	SS	WT	Total_Post
1	DANESH	40	42	80	92	63	62	87	<b>66</b>
2	DEWI	62	42	65	100	68	34	87	<b>65</b>
3	DILA	68	56	73	92	60	52	77	<b>68</b>
4	DWI	54	42	63	94	75	38	117	<b>69</b>
5	EKA	50	56	88	89	83	34	93	<b>70</b>
6	ESTY	30	58	83	83	79	60	50	<b>63</b>
7	FAISZATUL	34	62	85	92	107	54	77	<b>73</b>
8	FLORA	68	44	79	87	94	32	63	<b>67</b>
9	HYDIA	74	32	73	100	79	56	87	<b>71</b>
10	KAMILA	68	40	80	100	85	54	63	<b>70</b>
11	KARIMA	40	26	78	96	79	64	93	<b>68</b>
12	KHOLIFATUN	32	66	70	100	94	60	93	<b>74</b>
13	NILA	66	66	85	83	107	50	67	<b>75</b>
14	NAUFA	68	64	75	79	94	68	67	<b>73</b>
15	NUR	46	44	83	100	63	58	103	<b>71</b>

16	ALIFIA	54	42	78	86	83	50	57	<b>64</b>
17	GAFARUL	68	32	75	92	83	48	87	<b>69</b>
18	RIRIN	58	40	63	90	75	38	53	<b>59</b>
19	RIZKI	70	68	73	89	75	52	110	<b>77</b>
20	TARISA	68	34	73	80	68	54	77	<b>65</b>
21	TEGUH	46	48	75	92	63	38	93	<b>65</b>
22	USWA	30	36	65	94	83	54	80	<b>63</b>
23	VAREA	34	52	63	91	75	42	80	<b>62</b>
24	ZAHRA	70	42	73	95	75	64	100	<b>74</b>

Tabel 3 Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	24	49	64	56.29	3.873
posttest	24	59	77	68.38	4.623
Valid (listwise)	N 24				

Pada data pretest dan posttest disajikan pada Tabel 4.1, dan 4.2. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti ingin melakukan pengolahan data statistik deskriptif terlebih dahulu terhadap data yang sudah diperoleh meliputi analisis *mean*, *std. deviation*, *minimum*, *maximum* dan lain-lain. Statistik deskriptif pada penelitian ini memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data keterampilan motorik siswa sebelum dan sesudah penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU). Data diperoleh dari 24 siswa yang menjadi sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai pretest memiliki skor minimum sebesar 49 dan skor maksimum sebesar 64, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 56,29 serta standar deviasi sebesar 3,873. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal keterampilan motorik siswa berada pada kategori sedang dengan tingkat penyebaran data yang relatif homogen, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar.

Sementara itu, pada hasil posttest diperoleh nilai minimum sebesar 59 dan nilai maksimum sebesar 77, dengan rata-rata sebesar 68,38 serta standar deviasi sebesar 4,623. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan berupa penerapan model TGfU. Selain itu, rentang nilai pada *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, yang mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan motorik siswa setelah mengikuti proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 12,09 poin dari pretest ke posttest. Peningkatan tersebut memberikan gambaran awal bahwa penerapan model TGfU berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan motorik siswa. Temuan deskriptif ini selanjutnya akan diperkuat melalui pengujian hipotesis untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi.

Tabel 4 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.113	24	.200*	.980	24	.893
posttest	.101	24	.200*	.982	24	.936

Uji Normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro Wilk karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi

yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi ( $p$ -value). Apabila nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil lengkap dari pengujian normalitas untuk seluruh variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,893 dan posttest sebesar 0,936. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample  $t$ -Test.

Tabel 5 Uji Parametrik (Paired Sampel  $t$ -test)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-12.083	3.243	.662	-13.453	-10.714	-8.256	23	.000

Uji parametrik merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan asumsi bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal dan memiliki skala pengukuran interval atau rasio. Dalam penelitian ini, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), maka analisis hipotesis menggunakan uji parametrik.

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai rata-rata selisih (*mean difference*) antara pretest dan posttest sebesar -12,083 dengan standar deviasi 3,243 dan standar error mean sebesar 0,662. Interval kepercayaan 95% terhadap selisih perbedaan berada pada rentang -13,453 sampai dengan -10,714. Nilai  $t$  hitung yang diperoleh sebesar -8,256 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) 23 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang berarti penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas VIII SMP VIP MA'ARIF NU 1 Kemiri.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas VIII SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri. Peningkatan rata-rata skor sebesar 12,09 poin dari pretest ke posttest mengindikasikan adanya perubahan positif setelah intervensi pembelajaran berbasis permainan. Secara teoritis, model TGfU pertama kali diperkenalkan oleh Bunker dan Thorpe (1982) sebagai pendekatan pembelajaran yang menekankan pemahaman taktik permainan sebelum penguasaan teknik secara spesifik. Pendekatan ini berangkat dari kritik terhadap model pembelajaran tradisional yang terlalu berorientasi pada teknik (*technique-centered approach*) tanpa memberikan konteks permainan yang bermakna.

Secara konseptual, TGfU menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam pembelajaran melalui modifikasi permainan yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik. Menurut Puspitaningsari et al., (2021), pendekatan ini mampu meningkatkan keterlibatan siswa karena proses belajar didasarkan pada situasi permainan nyata yang menuntut pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana peningkatan signifikan terjadi pada seluruh komponen motorik, termasuk kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak. Dari perspektif perkembangan motorik, keterampilan gerak berkembang secara optimal apabila individu terlibat dalam aktivitas fisik yang bervariasi dan kontekstual. Aktivitas permainan dalam TGfU menyediakan stimulus gerak yang kompleks sehingga merangsang koordinasi

neuromuskular secara lebih efektif dibandingkan latihan drill yang monoton. Selain itu, model ini mendorong siswa untuk menyesuaikan respons motorik terhadap perubahan situasi permainan, sehingga meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi (Mujriah & Susilawati, 2024).

Hasil uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) memperkuat bukti empiris bahwa TGfU efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Marettini & Kanca, 2024) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan secara signifikan meningkatkan performa keterampilan dasar dalam pendidikan jasmani dibandingkan pendekatan konvensional. Demikian pula, studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Teaching in Physical Education* menunjukkan bahwa siswa yang belajar melalui TGfU memiliki peningkatan pemahaman taktik sekaligus keterampilan motorik yang lebih baik (Oslin & Mitchell, 2006).

Peningkatan pada komponen kekuatan dan daya tahan otot dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik permainan yang menuntut aktivitas berulang dengan intensitas sedang hingga tinggi. Aktivitas semacam ini secara fisiologis merangsang adaptasi otot dan sistem kardiovaskular (Ilham & Meirizal Usra, 2025). Sementara itu, peningkatan koordinasi dan keseimbangan terjadi karena siswa harus mengontrol gerakan tubuh saat berinteraksi dengan bola maupun lawan, sehingga sistem proprioseptif dan kontrol postural terlatih secara simultan (Idrus, 2019). Dari sudut pandang pedagogis, TGfU juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Menurut Hismullutfi & Salabi (2025) dalam teori Self-Determination, keterlibatan aktif dan rasa memiliki dalam proses pembelajaran meningkatkan motivasi intrinsik. Model TGfU yang memberi ruang eksplorasi strategi dan kerja sama tim menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menantang. Hal ini berdampak pada partisipasi aktif siswa selama intervensi berlangsung.

Selain meningkatkan aspek fisik, TGfU juga mengembangkan kemampuan kognitif melalui proses pengambilan keputusan taktis (Metzler, 2017). Dalam penelitian ini, siswa tidak hanya melakukan gerakan secara mekanis, tetapi juga memahami kapan dan bagaimana menggunakan keterampilan tersebut dalam konteks permainan. Integrasi antara aspek kognitif dan motorik inilah yang menjadikan peningkatan keterampilan lebih bermakna dan berkelanjutan.

Temuan penelitian ini juga relevan dengan rekomendasi Fernando et al., (2024) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik terstruktur dalam meningkatkan kesehatan dan kapasitas fungsional remaja. Dengan demikian, penerapan TGfU tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani, tetapi juga mendukung pengembangan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan seperti TGfU lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Integrasi unsur taktik, teknik, dan pengambilan keputusan dalam konteks permainan nyata menjadikan pembelajaran lebih kontekstual, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP VIP Ma'arif NU 1 Kemiri, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Teaching Games for Understanding (TGfU) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas VIII. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai keterampilan motorik dari 56,29 pada pretest menjadi 68,38 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 12,09 poin. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-Test. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Penerapan model TGfU terbukti mampu meningkatkan berbagai komponen keterampilan motorik siswa, meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak otot. Pendekatan pembelajaran berbasis permainan yang menekankan pemahaman taktis, pengambilan keputusan, serta partisipasi aktif siswa menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna dan kontekstual dibandingkan metode konvensional yang berorientasi pada teknik semata. Secara keseluruhan, metode TGfU dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik siswa secara holistik. Penelitian ini juga memberikan

kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam memilih strategi pembelajaran yang inovatif, aktif, dan berpusat pada siswa guna meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah..

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya artikel ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua dan keluarga atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen beserta jajaran pimpinan, Dekan, Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, dan seluruh dosen atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, khususnya kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Selain itu, terima kasih kepada pihak tempat penelitian, para responden, serta teman hidup untuk dimasa depan yang telah membantu dan memberikan semangat sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

### **REFERENSI**

- Akbar, M. (2023). PENGARUH TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR, KOGNITIF DAN SOSIAL SISWA KELAS XI SMA LABORATORIUM SEMARANG.
- Fajar Rifai, Agus Wiyanto, & Pandu Kresnapati. (2021). PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING PADA PEMBELAJARAN KURIKULUM 2013. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i1.3522>
- Fernando, R., Zulrafla, Z., Jatra, R., Sasmarianto, S., Candra, O., & Permadi, A. A. (2024). Keefektifan Model Pembelajaran TGfU dalam Meningkatkan Performa Bermain Sepak Bola: Studi Kasus Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 169–177. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.9420>
- Glauc, C. V., Yono, T., & Sulaiman, A. (n.d.). Implementasi model pembelajaran TGfU (teaching games for understanding) dalam meningkatkan minat siswa terhadap pendidikan jasmani.
- Gulo, J. S. P., Aulia, C., Lombu, S., & Daviansyah, L. (n.d.). Systematic Literature Review: Efektivitas Metode Teaching Games for Understanding (TGfU) pada Pembelajaran Bola Basket.
- Hismullutfi, M., & Salabi, M. (2025). EFEKTIVITAS MODEL TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR LARI JARAK PENDEK SISWA SEKOLAH DASAR. 12(1).
- Idrus, F. (2019). IMPLEMENTASI METODE TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SEPAKBOLA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32629>
- Ilham, I. D. A. & Meirizal Usra. (2025). Penerapan Teaching Games for Understanding Pada Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa SMPN 13 Palembang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 389–398. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4407>
- Marettini, N. L., & Kanca, I. N. (2024). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) DAN METODE DEMONSTRASI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PESERTA DIDIK. (2).
- Mujriah, M., & Susilawati, I. (2024). Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lompat Jauh. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(4), 194–199. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1700>
- Paupi, A. M., Permadi, A. A., Arifin, Z., Ishak, M., & Fernando, R. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar sepakbola melalui model pembelajaran teaching game for understanding. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 3(2), 74–83. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v3i2.26929>
- Puspitaningsari, M., Abdul Aziz, & Inneke Oktaviani. (2021). MENINGKATKAN KETRAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI METODE PEMBELAJARAN TGfU. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i1.3919>

- Putra, C. N., Saputra, W., Akbaruddin, A., Fajar, M., & Gunawan, G. (2024). PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN JIGSAW DAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS BACKSPIN BACKHAND SISWA KELAS XI DALAM PERMAINAN TENIS MEJA. 10.
- Putri, M. W. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Bermain Tennis Melalui Pendekatan Teaching Game for Understanding (TGfU). *SPORTIF*, 3(2), 216. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11896](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11896)
- Rahmadhea, S. (2025). Penerapan Model TGfU (Teaching Games for Understanding) dalam Pendidikan Jasmani. 3(2).
- Sudarsono, S., Sholeh, M., Wibowo, R. A. T., & Aditya, V. (n.d.). PENERAPAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK OLEH MAHASISWA PKO UTP. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.