

PENERAPAN MODEL TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DOMINAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP

Leoni Apriyanti Simamora¹⁾, Akhmad Amirudin^{2)*}, Rahmadi³⁾, Perdinanto⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

¹⁾leonia.id03@gmail.com, ²⁾akhmadamirudin@ulm.ac.id, ³⁾rahmadi@ulm.ac.id,
⁴⁾perdinanto1963@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa menunjukkan perlunya model pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa SMPN 9 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain pre-experimental one group pretest-posttest design. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII A yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi tes lari cepat 60 meter, Standing Broad Jump, Bridge Up Test, dan Balance Test untuk mengukur aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh komponen gerak dominan lompat jauh. Nilai lari cepat 60 meter meningkat dari 16,82 menjadi 13,05; Standing Broad Jump dari 124,11 menjadi 172,86; Bridge Up Test dari 26,36 menjadi 33,57; dan Balance Test dari 14,17 menjadi 34,73. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, model TGfU berbasis permainan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 10 Juni 2026
Direview : 11 Juni 2026
Diterima : 15 Juni 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

TGfU, Permainan, Gerak Dominan, Lompat Jauh

Article History

Submitted : June 10, 2026
Reviewed : June 11, 2026
Accepted : June 15, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

TGfU, Games, Dominant Movement, Long Jump.

Abstract. The low level of students' dominant movement skills in long jump indicates the need for a more active, engaging, and developmentally appropriate learning model. This study aimed to determine the effect of the game-based Teaching Games for Understanding (TGfU) model on improving students' dominant movement skills in long jump at SMPN 9 Banjarbaru. This research used a quantitative approach with an experimental method and a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample consisted of class VIII A students selected through purposive sampling. The research instruments included the 60-meter sprint test, Standing Broad Jump, Bridge Up Test, and Balance Test to measure the run-up, take-off, flight phase, and landing aspects. Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, and the paired sample t-test. The results showed improvement in all components of dominant long jump movement. The 60-meter sprint score improved from 16.82 to 13.05; Standing Broad Jump increased from 124.11 to 172.86; Bridge Up Test increased from 26.36 to 33.57; and Balance Test increased from 14.17 to 34.73. The hypothesis test showed a significance value of

0.000 < 0.05. Therefore, the game-based TGfU model had a significant effect on improving students' dominant movement skills in long jump.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, pengetahuan, sikap, dan kebiasaan hidup sehat peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga membangun kemampuan berpikir, kerja sama, disiplin, dan kepercayaan diri siswa. Melalui kegiatan yang dirancang sesuai dengan tahap perkembangan, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Salah satu materi penting dalam PJOK pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah atletik. Atletik menjadi dasar bagi berbagai keterampilan gerak karena memuat aktivitas lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor atletik yang diajarkan kepada siswa SMP adalah lompat jauh.

Dalam pembelajaran lompat jauh, siswa perlu menguasai gerak dominan yang meliputi awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dan menentukan kualitas hasil lompatan siswa. Awalan berfungsi untuk membangun kecepatan sebelum melakukan lompatan, sedangkan tolakan berperan dalam mengubah kecepatan horizontal menjadi gerakan ke arah depan dan atas. Sikap melayang membantu siswa menjaga keseimbangan tubuh saat berada di udara. Pendaratan dilakukan untuk memperoleh hasil lompatan yang optimal serta mengurangi risiko cedera. Penguasaan tahapan teknik lompat jauh perlu dilatih melalui pembelajaran yang terarah karena rendahnya keterampilan siswa sering muncul pada aspek awalan, tolakan, dan pendaratan (Asyqari et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMPN 9 Banjarbaru, kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa masih berada pada kategori rendah. Sebagian siswa belum mampu melakukan awalan dengan kecepatan yang stabil dan terarah. Beberapa siswa juga masih mengalami kesulitan dalam menghasilkan tolakan yang kuat, menjaga posisi tubuh saat melayang, serta melakukan pendaratan dengan seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gerakan siswa belum sepenuhnya sesuai dengan tahapan teknik lompat jauh yang diharapkan. Selain itu, keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran juga masih belum optimal. Sebagian siswa terlihat kurang aktif, cepat bosan, dan belum memiliki kesempatan yang cukup untuk mengeksplorasi kemampuan geraknya.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi rendahnya kemampuan tersebut adalah model pembelajaran yang masih didominasi oleh penjelasan guru dan latihan teknik secara berulang. Pola pembelajaran seperti ini membuat siswa lebih banyak menerima instruksi daripada terlibat aktif dalam proses menemukan dan memahami gerak. Akibatnya,

pembelajaran dapat terasa monoton dan kurang menarik bagi siswa. Dalam materi lompat jauh, siswa membutuhkan pengalaman gerak yang bervariasi agar mampu memahami fungsi awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan secara lebih nyata. Pendekatan permainan terbukti dapat membantu meningkatkan hasil belajar lompat jauh karena siswa lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran (Rukmini et al., 2023). Selain itu, penerapan TGfU juga dinilai efektif dalam meningkatkan motivasi belajar lompat jauh siswa (Mujriah & Susilawati, 2024).

Model Teaching Games for Understanding (TGfU) merupakan model pembelajaran yang menempatkan permainan sebagai sarana utama dalam proses belajar. Melalui TGfU, siswa tidak hanya diarahkan untuk melakukan gerakan, tetapi juga diajak berpikir, mengambil keputusan, bekerja sama, dan memahami tujuan dari aktivitas yang dilakukan. Dalam pembelajaran lompat jauh, TGfU dapat diterapkan melalui permainan yang dimodifikasi untuk melatih unsur awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Romadhona et al. (2024) menunjukkan bahwa TGfU dapat meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan siswa, dan waktu belajar akademik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Gustian et al. (2024) juga menemukan bahwa TGfU berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa. Kajian Sholehudin et al. (2025) serta González-Valero et al. (2024) memperkuat bahwa TGfU relevan digunakan dalam pendidikan jasmani karena mendorong motivasi, pengambilan keputusan, dan keterlibatan aktif siswa.

Meskipun penelitian mengenai TGfU telah banyak dilakukan, sebagian besar kajian masih berfokus pada permainan beregu seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli. Penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan TGfU berbasis permainan pada materi atletik, terutama gerak dominan lompat jauh di tingkat SMP, masih relatif terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan model TGfU dalam pembelajaran atletik lompat jauh dengan menekankan peningkatan gerak dominan yang meliputi awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Permainan yang digunakan dalam pembelajaran dirancang dan dimodifikasi sesuai dengan karakteristik materi lompat jauh serta kebutuhan siswa SMP. Dengan penerapan model ini, siswa diharapkan lebih aktif, termotivasi, dan mampu meningkatkan kemampuan gerak dominan lompat jauh secara bertahap. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model TGfU berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh pada siswa SMPN 9 Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental one group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok sampel dengan pemberian tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan. Desain ini digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa setelah diterapkan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) berbasis permainan. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di SMP Negeri 9 Banjarbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang mengikuti pembelajaran PJOK. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII A yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kesesuaian karakteristik siswa dengan tujuan penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui kemampuan awal gerak dominan lompat jauh siswa. Kemampuan tersebut mencakup empat aspek utama, yaitu awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Setelah pretest, siswa diberikan perlakuan berupa pembelajaran TGfU berbasis permainan selama enam kali pertemuan. Permainan yang digunakan dimodifikasi sesuai dengan karakteristik materi lompat jauh, seperti aktivitas lari, melompat, menolak, menjaga keseimbangan tubuh, dan mendarat dengan benar. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, siswa mengikuti posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan kemampuan gerak dominan lompat jauh. Data pendukung dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi dan dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Instrumen utama penelitian berupa lembar penilaian kemampuan gerak dominan lompat jauh yang memuat aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik sesuai tahapan teknik lompat jauh agar hasil yang diperoleh benar-benar menggambarkan kemampuan gerak siswa. Selain itu, beberapa tes pendukung digunakan untuk memperkuat data kemampuan fisik siswa, yaitu tes lari cepat 60 meter untuk aspek awalan, Standing Broad Jump untuk aspek tolakan, Bridge Up Test untuk aspek kelenturan tubuh saat melayang, dan Balance Test untuk aspek keseimbangan saat pendaratan. Validitas instrumen menggunakan validitas isi (content validity) melalui pertimbangan ahli atau guru PJOK. Reliabilitas instrumen menggunakan penilaian antarpemilai (inter-rater reliability) yang melibatkan peneliti dan guru PJOK.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, dan persentase peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui distribusi data. Apabila data berdistribusi normal dengan nilai Sig. > 0,05, maka pengujian hipotesis dilakukan

menggunakan paired sample t-test. Apabila data tidak berdistribusi normal dengan nilai Sig. $\leq 0,05$, maka pengujian dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Kriteria pengambilan keputusan adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima apabila nilai Sig. $< 0,05$, yang berarti terdapat peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa setelah penerapan model TGfU berbasis permainan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui tes gerak dominan lompat jauh yang meliputi lari cepat 60 meter, Standing Broad Jump, Bridge Up Test, dan *Balance Test* setelah penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran TGfU terhadap peningkatan gerak dominan lompat jauh siswa.

Tabel 1. Pretest dan Posttest

Komponen Tes	Pretest	Posttest
Lari Cepat 60 Meter	16,82	13,05
Standing Broad Jump	124,11	172,86
Bridge Up Tes	26,36	33,57
Balance Tes	14,17	34,73

Berdasarkan Tabel 1, terjadi perubahan pada seluruh komponen gerak dominan lompat jauh setelah penerapan model pembelajaran TGfU. Pada aspek awalan, waktu tempuh lari cepat 60 meter mengalami penurunan yang menunjukkan peningkatan kecepatan lari siswa. Pada aspek tolakan, hasil Standing Broad Jump mengalami peningkatan yang menunjukkan perkembangan kekuatan otot tungkai. Pada aspek sikap melayang, hasil *Bridge Up Test* mengalami peningkatan yang menunjukkan perkembangan kelenturan tubuh. Sementara itu, pada aspek pendaratan, hasil *Balance Test* juga mengalami peningkatan yang menunjukkan perkembangan kemampuan keseimbangan siswa.

Tabel 2. Uji Normalitas

Komponen Tes	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Lari Cepat 60 Meter	0,114	Normal
Standing Broad Jump	0,200	Normal
Bridge Up Tes	0,200	Normal
Balance Tes	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 2, seluruh komponen tes gerak dominan lompat jauh memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian menggunakan statistik parametrik, yaitu uji t berpasangan (*paired sample t-test*). Karena penelitian menggunakan desain pre-experimental one group *pretest -posttest* design, uji homogenitas sebenarnya tidak menjadi syarat utama dalam analisis data. Oleh karena itu, hasil penelitian dapat langsung dilanjutkan pada uji hipotesis setelah data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Komponen Tes	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Lari Cepat 60 Meter	0,434	Homogen
Standing Broad Jump	0,226	Homogen
Bridge Up Tes	0,964	Homogen
Balance Tes	0,435	Homogen

Berdasarkan Tabel 3, seluruh komponen tes gerak dominan lompat jauh memperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) berpengaruh terhadap peningkatan gerak dominan lompat jauh siswa.

Peningkatan tersebut terlihat pada seluruh aspek gerak dominan lompat jauh, yaitu awalan yang ditunjukkan melalui hasil lari cepat 60 meter, tolakan yang diukur menggunakan Standing Broad Jump, sikap melayang yang diukur melalui Bridge Up Test, serta pendaratan yang diukur menggunakan Balance Test. Hasil ini menunjukkan bahwa model pembelajaran TGfU dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan gerak dominan lompat jauh melalui aktivitas pembelajaran berbasis permainan.

Tabel 4. Uji Hipotesis Statistika

Komponen Tes	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Lari Cepat 60 Meter	0,000	Signifikan
Standing Broad Jump	0,000	Signifikan
Bridge Up Tes	0,000	Signifikan
Balance Tes	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis, seluruh komponen tes gerak dominan lompat jauh memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis penelitian diterima. Pada komponen lari cepat 60 meter, standing broad jump, bridge up test, dan balance test diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) terhadap peningkatan gerak dominan lompat jauh siswa SMPN 9 Banjarbaru. Dengan demikian,

penerapan model pembelajaran TGfU mampu meningkatkan kemampuan awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan pendaratan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Pembahasan

Peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) yang memadukan aktivitas permainan dengan pengalaman gerak secara berulang. Melalui permainan yang dimodifikasi, siswa terlibat dalam berbagai aktivitas yang menuntut penggunaan kemampuan fisik secara langsung. Proses pembelajaran tidak hanya berpusat pada latihan teknik, tetapi juga memberi ruang bagi siswa untuk memahami fungsi setiap gerakan dalam lompat jauh. Aktivitas tersebut membuat siswa lebih aktif, termotivasi, dan memiliki kesempatan lebih banyak untuk mempraktikkan gerak awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Hasil kajian terbaru menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis TGfU mampu meningkatkan keterampilan gerak, keterlibatan siswa, kemampuan mengambil keputusan, serta kualitas pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani (Harvey & Jarrett, 2024; Al Ardha et al., 2025).

Pada aspek awalan, peningkatan kemampuan siswa terjadi karena aktivitas permainan yang digunakan banyak melibatkan gerakan berlari, mengejar sasaran, berpindah posisi, dan merespons situasi permainan. Aktivitas tersebut membuat siswa melakukan gerakan lari secara berulang dengan variasi kecepatan dan arah gerak. Pengulangan gerak membantu siswa memperbaiki koordinasi langkah, frekuensi gerakan kaki, serta kemampuan mengontrol kecepatan sebelum melakukan lompatan. Dalam pembelajaran lompat jauh, awalan sangat berkaitan dengan kecepatan lari siswa sebelum melakukan tolakan. Semakin baik kecepatan dan kontrol awalan, semakin besar peluang siswa menghasilkan lompatan yang lebih optimal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar dan kecepatan gerak karena siswa memperoleh kesempatan bergerak lebih banyak selama pembelajaran berlangsung (García-Ceberino et al., 2023; Morales-Belando et al., 2024).

Pada aspek tolakan, peningkatan kemampuan siswa dipengaruhi oleh aktivitas permainan yang melibatkan berbagai bentuk lompatan, loncatan beruntun, melewati rintangan, serta gerakan yang mengharuskan siswa menghasilkan dorongan tubuh ke depan maupun ke atas. Aktivitas tersebut memberikan rangsangan pada otot tungkai sehingga kemampuan siswa dalam menghasilkan gaya dorong saat melakukan tolakan berkembang secara bertahap. Dalam lompat jauh, tolakan menjadi penghubung antara kecepatan awalan dan gerakan melayang di udara. Apabila siswa terbiasa melakukan aktivitas permainan yang melibatkan daya ledak otot tungkai, kemampuan tolakan dapat meningkat. Dengan demikian,

pembelajaran TGfU berbasis permainan membantu siswa memahami dan mempraktikkan tolakan melalui aktivitas yang lebih menarik. Hasil penelitian Sánchez-García et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas permainan yang melibatkan gerakan eksplosif dapat mendukung perkembangan power tungkai dan keterampilan motorik peserta didik.

Pada aspek sikap melayang, peningkatan kemampuan siswa berkaitan dengan aktivitas permainan yang menuntut kontrol posisi tubuh selama melakukan gerakan lompat. Saat siswa melakukan gerakan melompat, meloncat, atau melewati rintangan, tubuh perlu menyesuaikan posisi agar tetap stabil saat berada di udara. Aktivitas tersebut membantu siswa mengembangkan kelenturan, koordinasi gerak, dan kemampuan mengatur posisi tubuh. Kelenturan yang baik memudahkan siswa menggerakkan bagian tubuh secara lebih leluasa sehingga sikap melayang dapat dilakukan dengan lebih efektif. Selain itu, pengalaman gerak yang bervariasi membuat siswa lebih terbiasa mengontrol tubuh saat melakukan lompatan. Penelitian Renshaw et al. (2023) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan koordinasi dan kontrol gerak melalui pengalaman gerak yang beragam.

Pada aspek pendaratan, peningkatan kemampuan siswa berkaitan dengan aktivitas permainan yang menuntut keseimbangan tubuh dan kontrol gerakan. Permainan yang digunakan selama pembelajaran mengharuskan siswa mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan lompatan, berpindah tumpuan, atau bergerak pada area yang terbatas. Aktivitas tersebut membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol pusat gravitasi tubuh sehingga keseimbangan saat pendaratan menjadi lebih baik. Dalam lompat jauh, kemampuan menjaga keseimbangan setelah kaki menyentuh tanah sangat penting untuk menghasilkan pendaratan yang baik. Pendaratan yang seimbang juga membantu siswa mengurangi kesalahan gerak dan risiko cedera. Hasil penelitian Práxedes et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan kontrol gerak dan stabilitas tubuh karena siswa terbiasa menghadapi berbagai situasi gerak selama pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa TGfU memberi kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman gerak yang dekat dengan aktivitas bermain. Melalui tahapan permainan, pemahaman permainan, kesadaran taktis, pengambilan keputusan, pelaksanaan keterampilan, dan penampilan, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada demonstrasi guru. Situasi tersebut membuat siswa lebih terlibat dalam pembelajaran dan memiliki kesempatan lebih banyak untuk mempraktikkan gerak dominan lompat jauh. Model TGfU juga membantu siswa memahami tujuan gerakan, bukan hanya meniru gerakan yang diberikan guru. Dengan demikian, siswa dapat belajar secara lebih bermakna melalui aktivitas yang sesuai dengan

karakteristik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harvey et al. (2022), Casey dan MacPhail (2023), serta O'Leary et al. (2025) yang menjelaskan bahwa TGfU dapat meningkatkan partisipasi siswa, kualitas pembelajaran gerak, dan keterlibatan peserta didik dalam pendidikan jasmani.

Dengan demikian, peningkatan pada aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui aktivitas permainan yang memberi kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara berulang, mengembangkan kemampuan fisik, memperbaiki koordinasi gerak, serta memahami penggunaan gerakan dalam situasi pembelajaran. Penerapan TGfU berbasis permainan menjadikan pembelajaran lompat jauh lebih aktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa TGfU dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran PJOK pada materi atletik, khususnya untuk meningkatkan kemampuan gerak dominan lompat jauh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) berbasis permainan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dominan lompat jauh siswa SMPN 9 Banjarbaru. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ pada seluruh komponen tes, sehingga hipotesis penelitian diterima. Peningkatan terjadi pada aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan setelah siswa mengikuti pembelajaran TGfU melalui aktivitas permainan yang dimodifikasi sesuai karakteristik lompat jauh. Model TGfU membantu siswa belajar melalui pengalaman gerak yang lebih aktif, menyenangkan, dan berulang, sehingga kemampuan fisik, koordinasi, keseimbangan, serta pemahaman gerak siswa dapat berkembang lebih baik. Oleh karena itu, model pembelajaran TGfU dapat digunakan sebagai alternatif bagi guru PJOK dalam mengajarkan materi lompat jauh agar proses pembelajaran lebih menarik, partisipatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Kristiyandaru, A., Muhammad, H. N., et al. (2025). Improving physical education learning experience through Teaching Games for Understanding approach: A systematic review. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 25(5), 1268–1278. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.26>
- Asyqari, A. A., Munandar, K., & Topoyono, T. (2024). Peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali rintangan pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 131–139. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2654>

- Casey, A., & MacPhail, A. (2023). Teaching Games for Understanding and student learning in physical education: Recent developments and future directions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(4), 391–404. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2081387>
- García-Ceberino, J. M., Antúnez, A., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2023). Game-based approaches and motor skill development in physical education. *Sustainability*, 15(9), 7284. <https://doi.org/10.3390/su15097284>
- González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Melguizo-Ibáñez, E., & Fernández-García, R. (2024). Application of the Teaching Games for Understanding model to improve decision-making in sport learning: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, Article 781. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02307-2>
- 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)
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2024). Contemporary perspectives on Teaching Games for Understanding in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(3), 28–36. <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2301588>
- Harvey, S., Pill, S., & Almond, L. (2022). Game-centred approaches in physical education and sport: Current evidence and practice. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(6), 623–638. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1984962>
- Morales-Belando, M. T., Calderón, A., & Arias-Estero, J. L. (2024). Effects of game-based learning on physical fitness and motor competence in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 1657. <https://doi.org/10.3390/ijerph21041657>
- 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>
- O'Leary, N., Griggs, G., & Calderón, A. (2025). Student engagement in game-based physical education: Evidence from secondary schools. *Education Sciences*, 15(2), 183. <https://doi.org/10.3390/educsci15020183>
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., & Del Villar, F. (2024). Decision-making and motor performance in game-based physical education. *Frontiers in Psychology*, 15, 1342276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1342276>
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2023). Nonlinear pedagogy and movement learning in physical education. *Sports*, 11(8), 156. <https://doi.org/10.3390/sports11080156>
- Romadhona, N. S., Kurniawan, R., & Darmawan, A. (2024). Investigating the effect of Teaching Games for Understanding (TGfU) models on motivation and academic learning time in physical education. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 82–93. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16176](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16176)

- Rukmini, R., Hartati, H., & Usra, M. (2023). The effectiveness of the games approach on learning outcome of the squat style long jump in elementary school students gender-based. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 15(2). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3250>
- Sánchez-García, C., García-González, L., & Aibar, A. (2023). Game-based physical education and development of physical capacities in school students. *European Physical Education Review*, 29(4), 624–641. <https://doi.org/10.1177/1356336X231158214>
- Sholehudin, I., Fendrian, F., & Budiman, A. (2025). Teaching Games for Understanding: A learning model that increases student motivation in physical education. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 7(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v7i1.284>