

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI METODE TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) PADA SISWA KELAS VII.7 SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 14 PADANG

Putri Lolita Yanavia¹, Khairuddin², Sri Gusti Handayani³, Yuni Astuti⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

¹ plolitayanavia@gmail.com , ² khairuddin@fik.unp.ac.id , ³ srigusti@fik.unp.ac.id ,
⁴ yuniastuti@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This research was motivated by the low learning outcomes of Grade VII.7 students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at SMP Negeri 14 Padang. The issues stemmed from a lack of variety in teaching methods, low student engagement, and limited facilities and infrastructure. The study aimed to improve PJOK learning outcomes through the implementation of the Teaching Games for Understanding (TGfU) model. A Classroom Action Research (CAR) design was employed, utilizing the Kemmis and McTaggart model, which comprises the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The research was conducted over two cycles—each consisting of two meetings—involving 32 students. Data collection involved observation, learning outcome tests, and documentation, while data analysis utilized quantitative descriptive methods. The results indicated an improvement in student learning outcomes across both cycles. In Cycle I, the average score rose from 70 to 75.63 (a 5.6% increase). In Cycle II, the average score rose from 80 to 88.1 (an 8.1% increase). Furthermore, the percentage of students achieving mastery learning also showed a significant increase. Thus, it can be concluded that implementing the Teaching Games for Understanding (TGfU) model is effective in enhancing PJOK learning outcomes and fostering an active, enjoyable, and meaningful learning experience for students.

Keywords : *Improving PE (PJOK) Learning, TGfU, Games, Learning Outcomes, Junior High School*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas VII.7 SMP Negeri 14 Padang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi metode pembelajaran, rendahnya keterlibatan siswa, serta keterbatasan sarana dan prasarana. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK melalui penerapan model pembelajaran *Teaching games for understanding* (TGfU). Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing

terdiri dari dua pertemuan dengan siswa sebanyak 32 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes hasil belajar, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklus. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat dari 70 menjadi 75,63 dengan peningkatan sebesar 5,6%. Pada siklus II, nilai rata-rata meningkat dari 80 menjadi 88,1 dengan peningkatan sebesar 8,1%. Selain itu, persentase ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Teaching games for understanding* (TGFU). permainan efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK serta menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa.

Kata Kunci : Meningkatkan pembelajaran PJOK, TGFU, Permainan, Hasil Belajar, SMP

A. Pendahuluan

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik, agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik untuk tujuan kognitif, psikomotorik, dan afektif yang juga meliputi kebugaran jasmani (Khairuddin, 2014:136).

Pendidikan merupakan usaha sadar terencana yang memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang berilmu, berkualitas, kreatif, serta mampu menghadapi tantangan dimasa yang

akan datang. Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang pada kelas VII.7 menggunakan kurikulum merdeka dalam proses pembelajarannya.

Kurikulum merdeka adalah penerapan model pembelajaran yang mengedepankan keaktifan peserta didik, menjadikan pembelajaran menyenangkan, serta membebaskan peserta didik dari perasaan tertekan sehingga peserta didik dapat menunjukkan bakat dan potensi yang dimilikinya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib ada dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah yang bahan kajiannya adalah untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan Rohani, serta dapat menumbuhkan sikap sportivitas.

(dalam Rifai et al., 2021:15)

Husdarta menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Sehingga pendidikan jasmani menitik beratkan pada penilaian proses bukan hanya penilaian hasil capaian tugas gerak yang telah dilaksanakan peserta didik. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran adalah hasil belajar.

Hasil belajar digunakan untuk mengetahui kemampuan peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu jika telah menunjukkan terjadinya perubahan perilaku, yang semula tidak bisa menjadi bisa, yang awalnya tidak tahu menjadi tahu.

Hasil belajar yang dicapai peserta didik sangat erat kaitannya dengan rumusan tujuan intruksional yang direncanakan guru sebelumnya yang dikelompokkan kedalam tiga kategori yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotorik (Usman dalam Hutaauruk, 2018: 123).

Menurunnya hasil belajar

disebabkan oleh ketidaktepatan metode pembelajaran, juga bermula pada paradigma pendidikan yang selalu menggunakan model pembelajaran ceramah, tanpa diselingi.

Hal ini ditandai dengan kurangnya keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran, peserta didik merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru karena guru hanya memberikan materi pokok tanpa memanfaatkan permainan atau variasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Keikutsertaan peserta didik juga berpengaruh dengan hasil belajar, banyak peserta didik yang nilainya tidak sesuai dengan standart yang ditetapkan. Setidaknya ada tiga faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar yakni:

- 1) peserta didik kurang memiliki kemampuan untuk merumuskan gagasan sendiri, hal ini terlihat dari peserta didik pada saat diberi pertanyaan oleh guru, peserta didik hanya bisa menjawab sama persis apa yang dikatakan oleh guru.

- 2) peserta didik kurang memiliki keberanian untuk memberikan pendapat kepada orang lain, ini dapat terlihat dari keaktifan peserta didik dalam berinteraksi dengan guru, peserta didik sangat terbatas melontarkan pertanyaan kepada guru, dan
- 3) peserta didik belum terbiasa bersaing memberikan gagasan dengan teman yang lain. Pembelajaran PJOK di SMPN 14 Padang secara keseluruhan masih menggunakan model ceramah.

Berdasarkan observasi dengan guru pjok, yang di dilaksanakan pada tanggal 8 juni -15 juni 2026 didapatkan rata rata hasil belajar peserta didik 70, yang di antaranya 21 dari 32 siswa dari kelas VII.7 yang tidak mencapai kriteria KKM yaitu 80.

Jumlah presentase siswa yang nilainya hasil belajar mencapai asesmen yaitu 36,36% dan siswa yang nilainya tidak mencapai asesmen kompetensi minimum yaitu 63,63% . Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 14 Padang.

Upaya dalam mengatasi masalah tersebut, perlu diterapkan model pembelajaran yang dapat memperagakan proses gerak dengan benar dan baik yang sesuai dengan tuntutan kurikulum. Salah satu model pembelajaran yang akan digunakan yaitu TGFU.

Pembelajaran model *Teaching Games For Understanding* merupakan pembelajaran pendidikan jasmani yang berpusat pada peserta didik, dengan menekankan pada konsep dasar bermain dengan tujuan memberikan rasa antusias, kesenangan sehingga bisa meningkatkan hasil belajar dan penampilan bermain peserta didik.

TGFU tidak memfokuskan pembelajaran pada teknik bermain olahraga sehingga pembelajaran akan lebih dinamis dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Model pembelajaran TGFU merupakan salah satu pendekatan yang mengakomodir kebutuhan anak dalam bermain. Guru PJOK sebagai pengelola kelas lebih berperan sebagai fasilitator pembelajaran dan tidak menjadi dominan.

Pendekatan TGFU merupakan taktik permainan untuk dapat mengerti sebagai pengenalan pertama, peserta

didik harus mengetahui kenapa dan kapan keterampilan itu diperlukan dalam konteks permainan dan pelaksanaan teknis dalam keterampilan bermain.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode *Teaching Games For Understanding* (TGfU) Pada Peserta Didik Kelas VII.7 SMP Negeri 14 Padang”

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*, yang dilakukan secara koaboratif dan partisipasi. Artinya penelitian ini tidak dilakukan sendiri, namun berkolaborasi atau kerja sama antara peneliti dengan guru pendidikan jasmani.

Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan kolaborator dalam melaksanakan penelitian ini demi langkah yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran. Apabila digambarkan siklus pada kegiatan penelitian tindakan kelas adalah sebagai berikut:

(1) perencanaan atau *planning*, yang dijelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan,

(2) tindakan atau *acting*, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah, yaitu mengenakan tindakan kelas,

(3) pengamat atau *observing*, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat,

(4) refleksi atau *reflecting*, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. Langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk diatasi.

Penerapan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) pada pembelajaran PJOK dilaksanakan melalui enam tahapan, yaitu Game Form, Game Appreciation, Tactical Awareness, Decision Making, Skill Execution, dan Performance.

Pada setiap tahapan, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui permainan yang dimodifikasi sehingga siswa mampu memahami konsep

permainan, mengembangkan keterampilan gerak, serta meningkatkan kemampuan berpikir taktis.

Permainan Kucing Tikus digunakan untuk melatih kelincahan, kecepatan, kerja sama, dan kemampuan mengambil keputusan.

Permainan diawali dengan guru menjelaskan aturan permainan, kemudian siswa membentuk lingkaran sebagai pagar, sedangkan satu siswa menjadi kucing dan satu siswa menjadi tikus. Selama permainan siswa belajar menentukan strategi mengejar dan menghindari, bekerja sama membuka atau menutup jalan, serta mengambil keputusan secara cepat sesuai situasi permainan. Permainan berlangsung selama 15–20 menit.

Permainan Curi Cone digunakan untuk mengembangkan kecepatan, kelincahan, konsentrasi, dan strategi. Guru menempatkan beberapa cone di tengah lapangan kemudian siswa berusaha mengambil cone dan mempertahankan hasil yang diperoleh. Selama permainan siswa menganalisis situasi, menentukan waktu yang tepat untuk menyerang atau mencuri cone lawan, serta bekerja secara sportif. Durasi

permainan sekitar 15–20 menit.

Permainan Estafet Bola bertujuan meningkatkan koordinasi gerak, kerja sama tim, serta keterampilan passing dan menangkap bola. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok, kemudian siswa melakukan estafet bola sesuai aturan permainan. Selama kegiatan berlangsung siswa saling berkomunikasi, menentukan teknik yang tepat, serta bekerja sama agar tim dapat menyelesaikan permainan dengan waktu tercepat. Permainan dilaksanakan selama 15–20 menit.

Permainan Rebut Markas digunakan untuk melatih kemampuan berpikir taktis, kecepatan, kerja sama, dan pengambilan keputusan. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan menentukan markas yang harus diperebutkan. Siswa menyusun strategi menyerang maupun bertahan, menentukan waktu yang tepat untuk berpindah markas, serta bekerja sama agar kelompoknya memperoleh markas terbanyak. Permainan berlangsung selama 20 menit karena membutuhkan strategi yang lebih kompleks dibandingkan permainan lainnya.

Dengan penerapan keenam sintaks Teaching Games for

Understanding (TGfU) melalui keempat permainan tersebut, siswa tidak hanya berlatih keterampilan gerak, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir taktis, mengambil keputusan, bekerja sama, berkomunikasi, serta menunjukkan sikap sportif. Pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik sehingga diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar PJOK pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil belajar yang bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan peserta didik terhadap materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Penilaian hasil belajar dilaksanakan pada tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor sesuai dengan capaian pembelajaran PJOK.

Indikator keberhasilan tindakannya adalah meningkatnya hasil pembelajaran PJOK melalui pendekatan TGfU yang dapat dilihat pada perolehan rekaptulasi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 80 dan keberhasilan hasil belajar secara

klasikal minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM yang ditentukan. Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (content validity) melalui expert judgment yang melibatkan dua dosen PJOK dan satu guru PJOK. Validator menilai kesesuaian instrumen dengan tujuan pembelajaran, indikator, materi kebugaran jasmani, dan sintaks *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Selanjutnya, validitas butir soal diuji menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Butir soal dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%, sehingga instrumen layak digunakan untuk mengukur hasil

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Data Siklus I

Hasil belajar siswa pada siklus I materi Kebugaran jasmani (Kelincahan), Pertemuan pertama mencapai rata-rata 70, Nilai siswa tertinggi 100 dan nilai siswa terendah 20, Sedangkan Pertemuan kedua mencapai rata-rata 75.63, Nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 60.

Terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebanyak 5.6%

dari data pertemuan pertama dan kedua. Pertemuan pertama 10 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas.

Jumlah persentasi siswa yang nilai hasil belajarnya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 68.75%, dan persentase siswa yang nilainya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 31.25%.



Gambar 1. Siklus 1 permainan TGfU
Pertemuan 1

Sumber: Dokumen Penelitian

Sedangkan data pertemuan kedua, 9 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas, jumlah persentasi siswa yang nilai hasil belajarnya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 71.88%, dan persentase siswa yang nilainya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 28.13%.

Dengan demikian perlu adanya dorongan yang dapat memotivasi siswa untuk lebih bersemangat. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkan pada siklus II. Untuk

memperjelas hasil yang telah diperoleh, data peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I disajikan dalam bentuk tabel 1 pada gambar berikut:

Hasil Belajar Siswa Siklus 1		
Pert-1	Pert-2	Peningkatan
	75.6	
70	3	5.6%

Sumber: Dokumen Penelitian

Hasil belajar siswa pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan setelah penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU). Pada pertemuan pertama diperoleh nilai rata-rata sebesar **70**, median **70**, standar deviasi **18,24**, dengan rentang nilai **20–100**. Pada pertemuan kedua rata-rata meningkat menjadi **75,63**, median **80**, standar deviasi **12,91**, dengan rentang nilai **60–100**. Penurunan standar deviasi menunjukkan bahwa kemampuan siswa menjadi lebih merata dibandingkan pertemuan pertama. Secara keseluruhan terjadi peningkatan rata-rata sebesar **5,6%**, meskipun ketuntasan belajar klasikal belum mencapai target yang ditetapkan sehingga penelitian dilanjutkan ke Siklus II.

B. Data Siklus 2

Hasil belajar siswa pada siklus II materi Kebugaran jasmani (Kecepatan)

Nilai siswa tertinggi 100 dan nilai siswa terendah 60.



Gambar 3. Siklus 2 permainan TGFU
Pertemuan 3

Sumber: Dokumen Penelitian

Sedangkan Pertemuan keempat mencapai rata-rata 88,1 Nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 60. Terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebanyak 8,1% dari data pertemuan ketiga dan keempat. Pertemuan ketiga 7 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas, jumlah persentasi siswa yang nilai hasil belajarnya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 78.13%.

Persentase siswa yang nilainya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 21.88%. Sedangkan data pertemuan keempat, 3 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan

belum tuntas, jumlah persentasi siswa yang nilai hasil belajarnya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 90.63%.

Dan persentase siswa yang nilainya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 9.38%. Untuk memperjelas hasil yang telah diperoleh, data peningkatan hasil belajar siswa pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel 2 pada gambar berikut:

Hasil Belajar Siswa Siklus 2

Pert-3	Pert-4	Peningkatan
80	88.1	8.1%

Sumber : Dokumen Penelitian

Hasil belajar siswa pada Siklus II mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan Siklus I. Pada pertemuan ketiga diperoleh rata-rata **80**, median **80**, standar deviasi **10,85**, dengan rentang nilai **60–100**. Pada pertemuan keempat rata-rata meningkat menjadi **88,10**, median **90**, standar deviasi **8,37**, dengan rentang nilai **60–100**. Selain terjadi peningkatan rata-rata sebesar **8,1%**, penyebaran nilai siswa juga semakin merata yang ditunjukkan dengan semakin kecilnya standar deviasi. Temuan ini menunjukkan bahwa perbaikan tindakan yang dilakukan

setelah refleksi Siklus I mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara lebih optimal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, diperoleh bahwa penerapan permainan TGFU dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas VII.7 SMP Negeri 14 Padang.

Peningkatan hasil belajar tersebut tidak terlepas dari karakteristik model Teaching Games for Understanding (TGFU) yang menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran. Melalui permainan yang dimodifikasi, siswa tidak hanya mempraktikkan keterampilan gerak, tetapi juga dituntut memahami situasi permainan, menentukan strategi, bekerja sama, dan mengambil keputusan secara cepat.

Kondisi ini membuat siswa lebih aktif berpartisipasi dibandingkan pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru sehingga motivasi dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran meningkat.

Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata hasil belajar siswa serta

persentase ketuntasan belajar pada setiap siklus yang mengalami peningkatan secara bertahap.

Pada kondisi awal, hasil belajar siswa masih tergolong rendah, di mana rata-rata nilai siswa berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang masih bersifat konvensional, kurangnya variasi metode, serta rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa cenderung pasif dan kurang termotivasi, sehingga berdampak pada rendahnya pemahaman terhadap materi PJOK.

Setelah diterapkannya permainan TGFU pada siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 70 pada pertemuan pertama menjadi 75,63 pada pertemuan kedua dengan peningkatan sebesar 5,6%. Walaupun terjadi peningkatan hasil belajar pada Siklus I, peningkatan tersebut belum optimal.

Hal ini disebabkan karena siswa masih berada pada tahap adaptasi terhadap model pembelajaran TGFU yang sebelumnya belum pernah diterapkan. Selain itu, terdapat perbedaan kemampuan motorik antar siswa sehingga sebagian siswa masih

mengalami kesulitan memahami aturan permainan, menentukan strategi, dan menerapkan keterampilan gerak secara tepat.

Faktor tersebut menyebabkan ketuntasan belajar belum mencapai target klasikal sehingga diperlukan perbaikan tindakan pada Siklus II.

Hal ini disebabkan oleh beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan motorik siswa, pemahaman teknik yang belum maksimal, serta adaptasi siswa terhadap bentuk pembelajaran yang baru.

Pada siklus II, perbaikan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, seperti memberikan penjelasan yang lebih jelas, meningkatkan motivasi siswa, serta memberikan kesempatan lebih luas bagi siswa untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Hasilnya menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan, di mana nilai rata-rata siswa meningkat dari 80 pada pertemuan ketiga menjadi 88,1 pada pertemuan keempat dengan peningkatan sebesar 8,1%. Selain itu, persentase ketuntasan belajar juga meningkat secara signifikan hingga mencapai lebih dari 90,63%.

Berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I, beberapa perbaikan tindakan

dilakukan pada Siklus II, yaitu guru memberikan penjelasan aturan permainan secara lebih sederhana, memperagakan teknik gerakan sebelum permainan dimulai, membentuk kelompok belajar yang lebih seimbang berdasarkan kemampuan siswa, memberikan umpan balik secara langsung selama permainan berlangsung, serta meningkatkan motivasi melalui

pemberian apresiasi kepada kelompok yang menunjukkan kerja sama dan sportivitas yang baik. Perbaikan tersebut membuat siswa lebih memahami tujuan pembelajaran dan lebih percaya diri dalam mengikuti setiap aktivitas permainan

Peningkatan hasil belajar ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan menantang. Siswa menjadi lebih aktif, antusias, serta terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Melalui kegiatan permainan TGFU, siswa tidak hanya belajar keterampilan gerak, tetapi juga mengembangkan kerja sama, sportivitas, serta kemampuan berpikir dalam menyelesaikan masalah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan

teori yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Permainan TGFU memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar sesuai dengan kemampuan mereka, sehingga pembelajaran menjadi lebih inklusif dan efektif. Selain itu, penggunaan permainan juga dapat mengurangi kejenuhan siswa dan meningkatkan minat belajar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan TGFU dalam pembelajaran PJOK tidak hanya meningkatkan hasil belajar siswa secara kognitif, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif dan psikomotor. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa model TGFU tidak hanya meningkatkan kemampuan psikomotor, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif melalui kemampuan menganalisis situasi permainan serta aspek afektif berupa kerja sama, komunikasi, sportivitas, dan tanggung jawab. Temuan ini mendukung teori Bunker

dan Thorpe bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan pemahaman taktis sekaligus keterampilan bermain secara terpadu.

Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil penelitian, data yang telah diperoleh dapat dilihat pada gambar.

Hasil Belajar Pertemuan Pertama –
Pertemuan Keempat

Pert-1	Pert-2	Pert-3	Pert-4
70	75,63	80	88.1

Sumber: Dokumen Penelitian

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa metode Teaching Games for Understanding (TGFU) pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII.7 SMP Negeri 14 Padang.

Peningkatan hasil belajar tersebut terlihat dari setiap siklus yang dilakukan. Pada siklus I, rata-rata hasil

belajar siswa mengalami peningkatan dari pertemuan pertama sebesar 70 menjadi 75,63 pada pertemuan kedua dengan persentase peningkatan sebesar 5,6%. Meskipun sudah menunjukkan adanya peningkatan, masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sehingga perlu dilanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II, peningkatan hasil belajar siswa terlihat lebih signifikan. Rata-rata nilai siswa meningkat dari 80 pada pertemuan ketiga menjadi 88,1 pada pertemuan keempat dengan persentase peningkatan sebesar 8,1%. Selain itu, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar juga meningkat secara signifikan, di mana pada akhir siklus II sebagian besar siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin. (2017). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Anggesha, F. (2015). Perbandingan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 dan 1 Magetan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Arif, M., & Hartati, S. C. Y. (2016). Pengertian modifikasi permainan: Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4, 185–193.
- Arikunto. (2022). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atradinal, A. (2017). Hubungan motivasi kerja dengan kinerja guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(2), 112–119.
- Bahagia, Y., & Suherman, A. (2000). *Modifikasi permainan dan olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Breed, R., Neira-Navarrete, M., et al. (2024). Modified games and tactical learning in physical education: Implications for student competence. *Journal of Physical Education Research*, 13(1), 45–58.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djaali. (2011). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Fitriani. (2016). *Belajar dan pembelajaran: Teori dan praktik di sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Fu'ad, S. N., Khoir, N. M., Setiawan, S., & Rohmawati, A. (2019). Upaya meningkatkan minat belajar siswa melalui metode reward and punishment di MTs. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 1(2), 160–178.
- Gusmarni, R., & Rahman, R. (2024). Penerapan metode reward dan punishment untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 7392–7402.
- Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., & Himawan, A. (2025). PJOK learning model on pencak silat material: Literature review. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Astuti, Y. (2018). The Power Contribution Of Arm Muscle Strength And Eyes-Hand Coordination To Volleyball Set Up Passing Skills. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 163-171. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPI/article/view/10005/8577>Bagas
- Hapnita, D., Khairuddin, & Atradinal. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 4(2), 2175–2183.
- Fadlan. 2025. Analisis Kualitas Pembinaan Atlet Senam dalam Meningkatkan Prestasi di Kabupaten Lima Puluh Kota. *JOLMA*. Volume 5 no 1. halaman 1-9
- Fadlan. 2024. Efektivitas Penggunaan Multimedia Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Peserta Didik Smp Negeri 5 Sipirok. *JOLMA*. Volume 4 No 2, halaman 66-80.
- Fadlan. 2024. Improvement of physical fitness through electronic modules based on play activities Mejora de la condición física a través de módulos electrónicos juego basado en actividades. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041, Retos, 58, 445-449.
- Husdarta. (2017). *Filsafat pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Irwandi. (2019). *Teori pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Padang: UNP Press.
- Kemdikbud. (2022). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) fase A–F*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Khairuddin. (2014). The influence of modified games and conventional learning models on physical fitness. *Asian Social Science*, 10(5), 136.
- Kurniawati. (2021). Peningkatan kedisiplinan melalui metode reward and punishment. *Foundasia*, 12(1), 9–19.
- Lardika, R. A., Nugroho, T., Nasution, J. G. R., Rusma, D., Nasution,

- R., & Fadilla, R. (2025). Penerapan permainan tradisional untuk mengatasi kejenuhan belajar PJOK. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2).
- Luthan, F. (1988). *Educational psychology: Classroom behavior and learning*. New York: McGraw-Hill.
- Made, W. (2009). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mahendra, I. (2021). Pendidikan jasmani untuk pengembangan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(3), 112–123.
- Manoppo, Y. K. (2016). Penerapan metode reward and punishment dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Irfani (e-Journal)*, 12(1), 36–53.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika rancangan penilaian PJOK dalam Kurikulum 2013. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis karakter*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum PJOK di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 25–30.
- Neira-Navarrete, M., Breed, R., et al. (2024). The effects of modified invasion games. *European Physical Education Review*, 30(1), 55–70.
- Prastiwi, D. P., Sundawa, D., & Muthaqin, D. I. (2024). Peran reward and punishment terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 103–113.
- Purnama, A. D., & Lubay, L. H. (2018). Upaya meningkatkan keterampilan bermain melalui modifikasi alat. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 10–16.
- Putra, F. P., Supriyadi, & Sanusi, A. (2024). Meningkatkan motivasi belajar melalui permainan dalam PJOK. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2).
- Rizakky, S. (2014). Perbandingan kebugaran jasmani siswa pencak silat dan non pencak silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Rosdiani. (2019). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis pembelajaran aktif*. Bandung: Alfabeta.
- Sabita, A., & Hartati, S. C. Y. (2024). Pengaruh modifikasi permainan softball terhadap motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Samsudin. (2008). *Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani adaptif*. Bandung: UPI Press.
- Subhan, A. (2024). Identifikasi kebugaran jasmani siswa pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.

- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukadiyanto. (2017). *Teori dan praktik pendidikan jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutapa, I. N. (2020). Inovasi pembelajaran PJOK berbasis aktivitas menyenangkan. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 6(2), 45–53.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Statistik untuk penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Wahyudi, M. A., & Hartati, S. C. Y. (2024). Pengaruh modifikasi permainan softball terhadap motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Widayati, A. (2008). Penelitian tindakan kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1), 87–93.
- Winarno. (2001). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Winarno. (2007). *Modifikasi olahraga sekolah dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarto, G. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.