

Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Walking in the Air* Melalui Model TGfU pada Siswa Sekolah Dasar

Joko Priono¹, Riski Kurniati¹, Dewi Ayu Lestari¹

¹. Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Penulis yang sesuai : jokopriono257@gmail.com

Kata kunci:

Teaching Games for Understanding, motivasi belajar, hasil belajar, lompat jauh, PJOK.

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* melalui penerapan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) pada siswa kelas V SDN 16 Kecamatan Sei Balai, Kabupaten Batu Bara. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 21 siswa kelas V. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket motivasi belajar, dan tes hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air*. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model TGfU mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Skor rata-rata motivasi belajar meningkat dari 102,38 pada prasiklus dengan kategori sedang menjadi 118,24 pada siklus I dengan kategori tinggi dan meningkat kembali menjadi 128,00 pada siklus II dengan kategori sangat tinggi. Ketuntasan hasil belajar juga mengalami peningkatan dari 25% pada prasiklus menjadi 60% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 80% pada siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model TGfU mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada siswa sehingga siswa lebih percaya diri dan terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, model *Teaching Games for Understanding* efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa sekolah dasar.

Keyword:

Teaching Games for Understanding, learning motivation, learning outcomes, long jump, physical education.

Abstract:

This study aimed to improve students' motivation and learning outcomes in the walking in the air long jump by implementing the Teaching Games for Understanding (TGfU) model with fifth-grade students at SDN 16 Sei Balai, District, Batu Bara Regency. This research employed a Classroom Action Research (CAR) method conducted in two cycles. Each cycle consisted of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects of this study were 21 fifth-grade students. Data collection techniques included observation, motivation questionnaires, and long-jump learning outcome tests. The data were analyzed using descriptive quantitative and qualitative techniques. The results showed that implementing the TGfU model improved students' motivation and learning outcomes. The average motivation score increased from 102.38 in the pre-cycle, in the moderate category, to 118.24 in cycle I, in the high category, and then



to 128.00 in cycle II, in the very high category. Learning mastery also improved from 25% in the pre-cycle to 60% in cycle I and increased to 80% in cycle II. These findings indicate that the TGfU model created a more active, enjoyable, and student-centered learning environment, enabling students to become more confident and actively involved in the learning process. Therefore, the Teaching Games for Understanding model is effective in improving motivation and learning outcomes in the walking in the air long jump for elementary school students.

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di tengah perkembangan global yang semakin dinamis. Dalam konteks pendidikan modern, proses pembelajaran tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga pengembangan keterampilan, karakter, dan motivasi belajar peserta didik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu mata pelajaran yang berkontribusi penting dalam mengembangkan aspek fisik, afektif, sosial, dan psikomotor siswa secara menyeluruh (Kasanudin et al., 2020; Sa'bani & Santoso, 2024). Melalui PJOK, siswa tidak hanya belajar keterampilan gerak, tetapi juga belajar kerja sama, disiplin, sportivitas, serta membangun rasa percaya diri sejak usia sekolah dasar.

Salah satu ruang lingkup materi PJOK di sekolah dasar adalah atletik, khususnya lompat jauh gaya *walking in the air*. Materi ini menuntut kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan tungkai, dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan melayang di udara sebelum mendarat. Namun, pembelajaran atletik di sekolah dasar masih sering dilaksanakan dengan pendekatan konvensional yang berpusat pada guru dan berorientasi pada penguasaan teknik secara berulang. Pembelajaran yang monoton menyebabkan siswa kurang aktif, mudah bosan, dan kurang termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa (Anggraeni, 2023; Lesmana, 2023).

Motivasi belajar merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan pembelajaran PJOK. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif, percaya diri, antusias, dan tekun dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar menyebabkan siswa kurang terlibat dalam aktivitas pembelajaran dan kesulitan mencapai hasil belajar yang optimal (Ferraz et al., 2021; Haris et al., 2024; Liu & Lipowski, 2021; Nugroho & Sari, 2020; Pinem et al., 2021; Setiawan et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK membutuhkan pendekatan yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa secara menyenangkan dan bermakna.

Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam PJOK adalah *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Model TGfU merupakan pendekatan pembelajaran berbasis permainan yang menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran. TGfU menekankan pemahaman konsep permainan, pengambilan keputusan, serta penerapan keterampilan gerak melalui aktivitas bermain yang kontekstual (Rinaldo et al., 2021; Sandy et al., 2023). Pendekatan ini memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menarik, dan interaktif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran PJOK (Cocca et al., 2020; Estero et al., 2020).

Secara teoritis, penerapan TGfU didukung oleh *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik siswa dipengaruhi oleh tiga kebutuhan dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (Deci & Ryan, 2020). Dalam implementasinya, model TGfU memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi gerakan, bekerja sama, mengambil keputusan, serta terlibat aktif dalam aktivitas permainan. Pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK (Owen et al., 2022; Vasconcellos et al., 2020). Selain itu, pendekatan *game-based learning* juga dinilai efektif dalam meningkatkan perhatian, partisipasi, dan pengalaman belajar siswa karena proses pembelajaran dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan dan kontekstual (Huang et al., 2023; Plass et al., 2020).

Dari sisi keterampilan gerak, teori belajar motorik menjelaskan bahwa penguasaan keterampilan terjadi melalui latihan yang bermakna, pengalaman langsung, serta pemberian umpan balik selama proses pembelajaran (Schmidt & Lee, 2020). TGfU mendukung proses tersebut melalui aktivitas permainan yang mendorong siswa untuk belajar gerak dalam situasi nyata, sehingga keterampilan motorik dapat berkembang lebih efektif dibandingkan dengan latihan teknik yang dilakukan secara terpisah (Renshaw et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas V SD, ditemukan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya *walking in the air* belum menunjukkan hasil yang optimal. Sebagian siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), kurang percaya diri saat melakukan gerakan, dan kurang aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pembelajaran PJOK dan pelaksanaan pembelajaran di lapangan. Namun, penelitian mengenai efektivitas model *Teaching Games for Understanding* dalam pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh gaya *walking in the air* di

sekolah dasar, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak diterapkan pada cabang olahraga permainan. Selain itu, penelitian yang mengkaji motivasi belajar dan hasil belajar secara bersamaan pada materi lompat jauh gaya *walking in the air* juga belum banyak dilakukan. Gap penelitian inilah yang menjadi dasar pentingnya dilakukannya penelitian ini.

Penelitian ini berfokus pada penerapan model *Teaching Games for Understanding* dalam pembelajaran lompat jauh gaya *walking in the air* di sekolah dasar, dengan mengkaji motivasi belajar dan hasil belajar siswa secara simultan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, efektif, dan berpusat pada siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas V SD melalui model *Teaching Games for Understanding*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pemilihan metode ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* melalui penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU). PTK dipilih karena mampu memberikan perbaikan langsung terhadap proses pembelajaran di kelas secara sistematis dan berkelanjutan.

Penelitian dilaksanakan di SDN 16 Kecamatan Sei Balai, Kabupaten Batu Bara, pada bulan April hingga Mei 2025. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 21 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2014). Jumlah sampel yang terbatas disesuaikan dengan karakteristik penelitian tindakan kelas yang berfokus pada perbaikan proses pembelajaran di kelas tertentu, sehingga hasil penelitian tidak ditujukan untuk generalisasi secara luas, melainkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dalam konteks yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran, instrumen penelitian, serta skenario penerapan model TGfU. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan melalui pembelajaran lompat jauh gaya *walking in the air* dengan pendekatan permainan yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Tahap observasi dilakukan untuk mengamati motivasi dan aktivitas siswa

selama pembelajaran berlangsung. Selanjutnya, tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil tindakan dan menentukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Penerapan model TGfU dalam penelitian ini dilakukan melalui aktivitas permainan yang mengintegrasikan aspek teknik, taktik, dan keterampilan gerak siswa. Pembelajaran dirancang agar siswa aktif, terlibat dalam pengambilan keputusan, dan memahami konsep gerak melalui pengalaman bermain. Alat dan bahan yang digunakan meliputi bak pasir lompat jauh, peluit, cone, papan tolakan, serta media pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa (Darmawan, 2023; Hariri et al., 2021).

Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi motivasi belajar dan tes hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air*. Motivasi belajar siswa diukur menggunakan angket yang terdiri atas lima indikator, yaitu keyakinan diri, strategi belajar, nilai pembelajaran PJOK, tujuan belajar, dan lingkungan belajar. Skala pengukuran menggunakan skala Likert. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Pearson dan seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,937, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi (Malay, 2022). [Click or tap here to enter text](#). Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen disajikan secara lengkap dalam tabel penelitian.

Pengumpulan data hasil belajar dilakukan melalui tes psikomotorik yang menilai keterampilan siswa dalam melakukan lompatan jauh gaya *walking in the air*. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik yang mencakup aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar dan motivasi siswa dianalisis menggunakan persentase ketuntasan belajar dan rata-rata peningkatan hasil pada setiap siklus. Sementara itu, data kualitatif dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mendeskripsikan perubahan perilaku dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Muhid, 2019).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian disajikan secara terpadu antara tabel dan narasi untuk memberikan gambaran yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami mengenai efektivitas model *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

1. Motivasi Belajar Siswa

Tabel 1. Hasil Motivasi Belajar Siswa

Tahap	Skor Rata-rata	Kategori
Prasiklus	102,38	Sedang
Siklus I	118,24	Tinggi
Siklus II	128,00	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, motivasi belajar siswa mengalami peningkatan pada setiap siklus. Pada prasiklus, motivasi belajar siswa berada pada kategori sedang. Setelah penerapan model TGfU pada siklus I, motivasi belajar meningkat menjadi kategori tinggi. Peningkatan kembali terjadi pada siklus II dengan kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa model TGfU mampu meningkatkan keterlibatan, antusiasme, dan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya *walking in the air*.

2. Hasil Belajar Siswa Siklus I

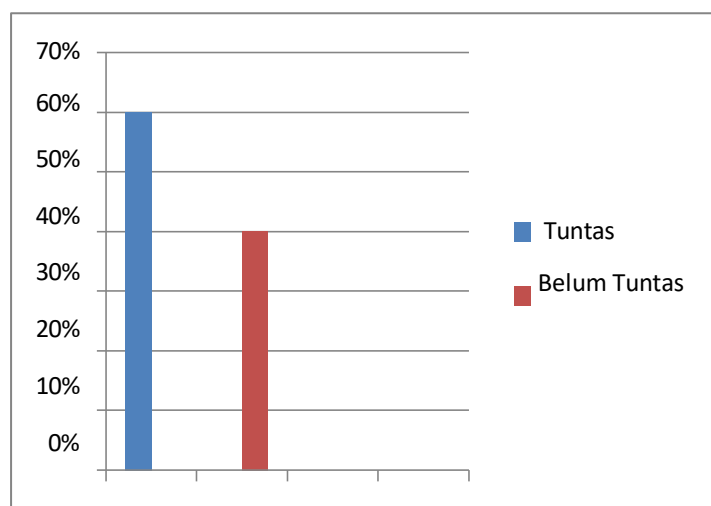
Tabel 2. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	12	60%
Belum Tuntas	8	40%

Berdasarkan Tabel 2, ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai 60%. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan pada tahap tolakan dan sikap melayang saat melakukan lompat jauh gaya *walking in the air*. Selain itu, beberapa siswa masih kurang percaya diri saat melakukan gerakan.

Pada siklus I, tingkat ketuntasan belajar mencapai 60%. Dapat dilihat pada diagram di bawah ini;

Gambar 1. Gambar Siklus 1



3. Hasil Belajar Siswa Siklus II

Tabel 4. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	16	80%
Belum Tuntas	4	20%

Berdasarkan Tabel 3, ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II mencapai 80%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan model TGfU mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya *walking in the air*. Siswa terlihat lebih aktif, percaya diri, dan mampu melakukan teknik gerakan dengan lebih baik dibandingkan siklus sebelumnya.

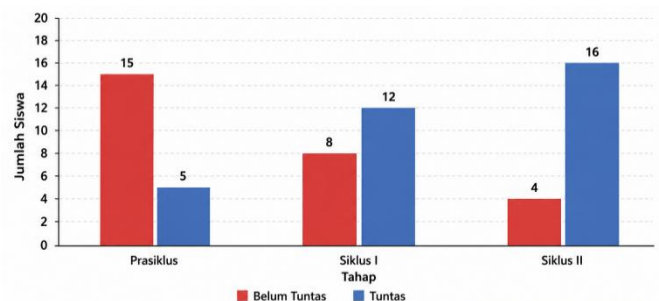
Pada siklus II, tingkat ketuntasan meningkat menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model TGfU semakin efektif setelah siswa terbiasa dengan pola pembelajaran tersebut. Siswa tidak hanya memahami teknik lari, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam situasi yang lebih kompleks.

4. Perbandingan Ketuntasan Belajar

Tabel 4. Perbandingan Ketuntasan Belajar

Tahap	Belum Tuntas	Tuntas
Prasiklus	15	5
Siklus I	8	12
Siklus II	4	16

Berdasarkan Tabel 4, hasil belajar siswa mengalami peningkatan pada setiap siklus. Pada prasiklus, hanya 5 siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Setelah penerapan model TGfU pada siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 12 siswa. Peningkatan kembali terjadi pada siklus II dengan jumlah siswa tuntas mencapai 16 siswa.



Gambar. 2. Diagram Perbandingan Tiap Siklus

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model TGfU memberikan dampak yang signifikan terhadap motivasi dan hasil belajar siswa. Peningkatan motivasi terlihat dari perubahan sikap siswa yang lebih aktif, lebih percaya diri, dan lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Peningkatan hasil belajar terjadi secara bertahap dari pra-siklus,

siklus I, hingga siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu memberikan pengalaman belajar yang berkelanjutan dan efektif.

Model TGfU terbukti mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam satu kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, model ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa sekolah dasar. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan motivasi belajar dan ketuntasan hasil belajar siswa pada setiap siklus.

Motivasi belajar siswa mengalami peningkatan dari prasiklus hingga siklus II. Pada prasiklus, skor rata-rata motivasi siswa sebesar 102,38 dan berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya aktif, percaya diri, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Setelah model TGfU diterapkan pada siklus I, skor rata-rata motivasi meningkat menjadi 118,24 dan masuk dalam kategori tinggi. Pada siklus II, skor rata-rata motivasi kembali meningkat menjadi 128,00 dan masuk dalam kategori sangat tinggi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik bagi siswa.

Peningkatan motivasi terjadi karena TGfU memberi ruang bagi siswa untuk belajar melalui permainan, bukan hanya melalui instruksi teknik secara langsung. Siswa diberi kesempatan untuk bergerak, mencoba, berdiskusi, mengambil keputusan, dan memperbaiki gerakan melalui pengalaman langsung. Pola pembelajaran ini membuat siswa lebih terlibat secara aktif. Siswa juga lebih berani mencoba gerakan awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan karena aktivitas dilakukan dalam bentuk permainan yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Temuan ini sesuai dengan *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa motivasi belajar dapat meningkat jika kebutuhan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial siswa terpenuhi. Dalam pembelajaran TGfU, kebutuhan kompetensi muncul ketika siswa merasa mampu memperbaiki gerakan lompat jauh secara bertahap. Kebutuhan otonomi muncul ketika siswa diberi kesempatan untuk mencoba strategi gerak melalui permainan. Kebutuhan keterhubungan sosial muncul ketika siswa bekerja sama, saling memberi dukungan, dan

terlibat dalam aktivitas kelompok. Ketiga unsur tersebut membantu siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan pada setiap siklus. Pada prasiklus, hanya 5 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 15 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya *walking in the air*. Kesulitan tersebut tampak pada koordinasi awal, ketepatan tolakan, posisi tubuh saat melayang, serta teknik pendaratan. Setelah tindakan pada siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 12 siswa, sedangkan 8 siswa belum tuntas. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami teknik dasar lompat jauh melalui aktivitas permainan yang diterapkan dalam model TGfU.

Pada siklus I, hasil belajar belum sepenuhnya optimal karena masih ada siswa yang kurang percaya diri saat melakukan tolak dan belum mampu menjaga keseimbangan tubuh saat melayang. Beberapa siswa juga masih ragu saat melakukan pendaratan. Berdasarkan hasil refleksi, pembelajaran pada siklus II diperbaiki dengan memberikan contoh gerakan yang lebih jelas, memperbanyak latihan melalui permainan sederhana, memberikan umpan balik secara langsung, serta memberikan motivasi kepada siswa yang belum percaya diri. Perbaikan ini membuat pembelajaran pada siklus II berjalan lebih efektif.

Pada siklus II, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 16 siswa, sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas berkurang menjadi 4 siswa. Peningkatan ini menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada siklus II berhasil membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik lompat jauh gaya *walking in the air* dengan lebih baik. Siswa terlihat lebih percaya diri saat melakukan awalan, lebih tepat saat menolak, lebih stabil saat melayang, dan lebih baik saat mendarat. Dengan demikian, peningkatan hasil belajar terjadi karena siswa memperoleh pengalaman belajar yang berulang, bermakna, dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori belajar motorik yang menjelaskan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui latihan yang bermakna, pengalaman langsung, dan umpan balik. Dalam pembelajaran TGfU, siswa tidak hanya menghafal urutan teknik, tetapi juga mempraktikkan gerakan dalam situasi permainan. Hal ini membuat siswa lebih mudah memahami fungsi setiap gerakan dalam lompat jauh. Aktivitas permainan juga membantu siswa belajar secara bertahap tanpa tekanan yang berlebihan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Rinaldo et al. (2021) dan Sandy et al. (2023) yang menyatakan bahwa model TGfU dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Temuan ini juga sejalan dengan Estero et al. (2020) dan Cocca et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan kepercayaan diri siswa. Dalam penelitian ini, peningkatan tersebut terlihat dari meningkatnya skor motivasi dan bertambahnya jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari prasiklus hingga siklus II.

Secara umum, model TGfU mampu menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam pembelajaran lompat jauh gaya *walking in the air*. Aspek kognitif terlihat saat siswa memahami konsep gerak dan tujuan permainan. Aspek afektif terlihat dari meningkatnya kepercayaan diri, keberanian, kerja sama, dan antusiasme siswa. Aspek psikomotor terlihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Hal ini menunjukkan bahwa TGfU sesuai digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar karena pembelajaran menjadi lebih aktif, lebih menyenangkan, dan berpusat pada siswa.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Subjek penelitian hanya berjumlah 21 siswa kelas V sekolah dasar sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian juga hanya dilakukan dalam dua siklus dan berfokus pada materi lompat jauh gaya *walking in the air*. Selain itu, kondisi fisik siswa, kemampuan awal, keberanian, serta sarana pembelajaran dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat melibatkan lebih banyak subjek, waktu tindakan yang lebih panjang, dan materi PJOK yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih kuat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas V SDN 16 Kecamatan Sei Balai, Kabupaten Batu Bara. Peningkatan motivasi belajar terlihat dari skor rata-rata motivasi siswa yang meningkat dari 102,38 pada prasiklus dengan kategori sedang menjadi 118,24 pada siklus I dengan kategori tinggi, dan meningkat lagi menjadi 128,00 pada siklus II dengan kategori sangat tinggi.

Peningkatan hasil belajar ditunjukkan oleh bertambahnya jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Pada prasiklus hanya 5 siswa (25%) yang tuntas, meningkat menjadi 13

siswa (60%) pada siklus I, dan mencapai 17 siswa (80%) pada siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model TGfU mampu membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik lompat jauh gaya *walking in the air* secara lebih efektif melalui aktivitas pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada siswa.

Dengan demikian, model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) efektif digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh gaya *walking in the air*, karena mampu meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta hasil belajar secara optimal.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, D. (2023). Improving student engagement in physical education learning through innovative instructional models. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 145–152.
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., & Viciano-Ramírez, J. (2020). Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 127(1), 95–112.
- Darmawan, R. (2023). Implementation of Teaching Games for Understanding in elementary school athletics learning. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 55–64.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Esterio, J. L., Baro, J. P., & Gonzales, M. (2020). Effects of Teaching Games for Understanding on students' motivation in physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 438–445.
- Ferraz, R., Branquinho, L., & Marques, A. (2021). Motivation in physical education classes and its relationship with active lifestyles. *Children*, 8(8), 665.
- Hariri, B., Asmawi, M., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING SCHEDULE, FACILITIES, AND MOTIVATON ON LEARNING OUTCOMES OF EIGHTH GRADE STUDENT. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(02). <https://doi.org/10.21009/gjik.122.05>
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., Rosti, R., & Puniasari, N. L. (2024). Hasil Belajar Penjas Peserta didik Ditinjau Dari Segi Motivasi. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 10(1). <https://doi.org/10.35569/biormatika.v10i1.1909>
- Huang, C. C., Lin, Y. T., & Chen, H. Y. (2023). Game-based learning in physical education: Effects on motivation and motor skills. *Education Sciences*, 13(5), 477.
- Kasanudin, M., Siregar, N., & Rahman, A. (2020). The role of physical education in character building among elementary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 98–106.

- Lesmana, S. (2023). Hubungan Media Modifikasi dengan Motivasi Belajar Penjas. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.95>
- Liu, J., & Lipowski, M. (2021). Physical education motivation and student participation: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9437.
- Malay, U. (2022). Reliability and validity testing in educational research instruments. *Jurnal Statistik Pendidikan*, 4(1), 33–40.
- Muhid, A. (2019). *Analisis statistik dengan SPSS untuk penelitian pendidikan*. CV Budi Utama.
- Nugroho, F. J., & Sari, D. N. (2020). Kawruh Pamomong: Pendidikan Karakter Kristiani Berbasis Kearifan Lokal. *Kurios*, 6(2). <https://doi.org/10.30995/kur.v6i2.179>
- Owen, K. B., Curry, W. B., Kerner, C., Newson, L., & Fairclough, S. J. (2022). The effectiveness of school-based physical activity interventions on motivation outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102078.
- Pinem, H., Al Munawar, A., Keliat, P., & Syaleh, M. (2021). Minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani secara online di SDN 104185 Medan Sunggal tahun ajaran 2020/2021. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1). <https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2200>
- Plass, J. L., Mayer, R. E., & Homer, B. D. (2020). *Handbook of game-based learning*. MIT Press.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2021). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge.
- Rinaldo, N., Suherman, A., & Hidayat, Y. (2021). Application of Teaching Games for Understanding in Physical Education Learning. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 45–53.
- Sa'bani, A. N., & Santoso, N. (2024). The Effect of Teaching Games for Understanding (TGfU) Learning Model and Problem-Based Learning (PBL) Model towards the Social Skills and Basketball Playing Skills. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND ANALYSIS*, 07(12). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i12-46>
- Sandy, A., Putra, D., & Wijaya, M. (2023). The effectiveness of TGfU in improving student participation in PJOK learning. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 144–153.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Setiawan, F. E., 1, & Andrey Wahyudi 2. (2023). Survei Minat Belajar Penjas Di Masa New Normal Dalam Kemampuan Olahraga Atletik Siswa. *Journal of Sport and Health*, 2.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R\&D*. Alfabeta.
- Vasconcellos, D., Parker, P., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469.

