



PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING* (TGFU) TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 27 PALEMBANG

Devri Uzmar¹, Nyiayu Fahriza Fuahdiah², Siti Ayu Risma Putri³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

email: devri2667@gmail.com, nyiayufahriza@univpgri-palembang.ac.id,

ayurisma@univpgripalembang.ac.id,

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 8/9/2026

ABSTRAK

Rendahnya keterlibatan aktif peserta didik dan penguasaan teknik dasar yang belum optimal dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kerap dipicu oleh dominasi metode instruksional konvensional yang monoton. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU) terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 27 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Palembang, dengan sampel sebanyak 30 siswa kelas VIII.1 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja praktik lompat jauh gaya jongkok yang dinilai menggunakan rubrik keterampilan dan pengetahuan gerak. Data dianalisis melalui uji prasyarat (*Shapiro-Wilk* dan uji *Levene*) serta uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang signifikan sebesar 21,60 poin, dari 59,63 pada saat *pretest* menjadi 81,23 pada saat *posttest* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ ($t = -35,671$). Dengan demikian, penerapan model pembelajaran TGFU berpengaruh signifikan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Model berbasis modifikasi permainan ini terbukti efektif menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani yang aktif, kreatif, dan bermakna.

Kata Kunci: *hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok, pendidikan jasmani, Teaching Games for Understanding.*

ABSTRACT

Low student active engagement and suboptimal mastery of fundamental movement techniques in squat-style long jump learning are frequently caused by conventional and monotonous teacher-centered instruction. This study aims to determine the effect of implementing the *Teaching Games for Understanding* (TGFU) learning model on improving squat-style long jump learning outcomes among eighth-grade students at SMP Negeri 27 Palembang. The research employed a *Pre-Experimental Design* with a *One-Group Pretest-Posttest Design*. The population comprised all eighth-grade students of SMP Negeri 27 Palembang, with a sample of 30 students from class VIII.1 selected via *purposive sampling*. Data were collected using practical performance tests assessed with rubrics measuring movement skills and cognitive understanding. Data were analyzed using normality (*Shapiro-Wilk*), homogeneity (*Levene's test*), and hypothesis testing via *Paired Sample t-Test*. The findings revealed a statistically significant increase in the mean score of 21.60 points, rising from 59.63 at pretest to 81.23 at posttest with a significance value of $0.000 < 0.05$ ($t = -35.671$). Thus, the TGFU learning



model significantly improves student learning outcomes in the squat-style long jump. This game-modification model is proven effective in fostering an active, enjoyable, and meaningful physical education learning atmosphere.

Keywords: *learning outcomes, physical education, squat-style long jump, Teaching Games for Understanding.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sistematis yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam konteks pendidikan formal di Indonesia, sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, terampil, dan berkarakter. Salah satu mata pelajaran yang berkontribusi langsung terhadap pengembangan aspek tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Alfyanti et al., 2024). Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan gerak, pengetahuan tentang aktivitas fisik, serta pembentukan sikap sportif, disiplin, dan kerja sama. Amiruddin et al. (2024) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK yang efektif mampu meningkatkan kemampuan motorik dasar dan kesiapan belajar peserta didik. Oleh karena itu, PJOK memiliki posisi penting dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah.

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), pembelajaran PJOK diarahkan untuk memperkuat keterampilan gerak dasar dan keterampilan spesifik cabang olahraga. Salah satu materi pokok dalam PJOK SMP adalah atletik. Atletik dipandang sebagai induk olahraga (*mother of sports*) karena gerakannya merupakan dasar dari berbagai aktivitas fisik lainnya, seperti berlari, melompat, dan melempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan dalam kurikulum PJOK SMP guna mengembangkan daya ledak, kecepatan, koordinasi, dan keberanian gerak siswa.

Menurut Maretini et al. (2024), lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan secara cepat dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Salah satu teknik yang diajarkan pada siswa SMP adalah gaya jongkok (*tuck style*). Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan melompat yang pada saat melayang di udara, kedua kaki ditekuk ke depan mendekati dada dan dipertahankan sebelum mendarat (Sofa, 2019). Meskipun tampak sederhana, materi ini sering dianggap sulit oleh peserta didik karena menuntut koordinasi fase awalan (*approach*), tolakan (*take-off*), melayang (*flight*), dan pendaratan (*landing*) secara berkesinambungan.

Permasalahan di lapangan menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok belum mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan. Rendahnya capaian ini dipicu oleh rasa takut cedera, kurangnya rasa percaya diri, serta pembelajaran yang didominasi pendekatan konvensional berpusat pada instruksi langsung guru (*teacher-centered*) (Yusuf & Mahardika, 2024). Metode *drill* teknis yang monoton dan kaku menyebabkan siswa cepat merasa bosan, jenuh, dan pasif (Nugraha et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan inovasi model pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik (*student-centered learning*) agar aktivitas fisik menjadi lebih menyenangkan, menantang, dan bermakna.

Model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) hadir sebagai pendekatan taktis yang mengenalkan pemahaman olahraga melalui konsep dasar bermain dan modifikasi permainan (Maretini et al., 2024). Model ini menempatkan permainan sebagai pusat



pembelajaran sehingga peserta didik memahami "mengapa" dan "bagaimana" suatu keterampilan gerak digunakan sebelum mempraktikkan teknik murni. Antoni et al. (2023) menyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh berbasis permainan modifikasi mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan. Keunggulan model TGFU terletak pada kemampuannya mengontekstualisasikan keterampilan gerak ke dalam situasi permainan yang memicu kesadaran taktis (*tactical awareness*) dan kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) (Samodra, 2021). Penelitian Supardi et al. (2024) membuktikan bahwa model pembelajaran inovatif mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus menguji model TGFU. Penelitian terdahulu lainnya cenderung berfokus pada metode latihan awalan murni (Sunara, 2021) atau pendekatan target angka pada siswa sekolah dasar (Wili & Irfan, 2025).

Konteks penelitian ini diarahkan secara spesifik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Palembang. Berdasarkan observasi awal di sekolah tersebut, pembelajaran lompat jauh masih menghadapi kendala rendahnya motivasi dan penguasaan teknik siswa. Ningsih (2024) menegaskan bahwa aktivitas permainan modifikatif mampu mendorong partisipasi aktif serta mempermudah pemahaman konsep gerak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU) terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental Design* berbentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2023). Desain ini melibatkan satu kelompok eksperimen yang diukur kemampuannya sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU), sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 27 Palembang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, tepatnya pada bulan Januari hingga Maret 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Palembang yang berjumlah 120 siswa dan tersebar dalam empat kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria pemilihan kelas yang memiliki rata-rata hasil belajar PJOK rendah dan belum pernah menerima perlakuan model TGFU, sehingga terpilih kelas VIII.1 yang berjumlah 30 siswa (16 laki-laki dan 14 perempuan).

Pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja praktik lompat jauh gaya jongkok yang mengacu pada rubrik asesmen autentik PJOK. Rubrik mencakup aspek kognitif pemahaman gerak dan aspek psikomotorik yang meliputi 4 indikator fase gerak: (1) kelancaran dan kecepatan lari awalan, (2) ketepatan tumpuan tolakan pada papan tumpu, (3) sikap melayang gaya jongkok di udara, serta (4) posisi mendarat di bak pasir dengan kedua kaki mengeper. Data kuantitatif dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test of Equality of Variances* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji beda rata-rata berpasangan (*Paired Sample t-Test*) untuk menentukan signifikansi perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan model TGFU.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian menyajikan perbandingan nilai *pretest* (sebelum perlakuan model TGFU) dan nilai *posttest* (setelah perlakuan model TGFU) pada 30 siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 27 Palembang.

Pada tahap *pretest*, diperoleh nilai terendah 55, nilai tertinggi 64, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 59,63, dan standar deviasi sebesar 2,62. Distribusi frekuensi data *pretest* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Interval Nilai	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
55 – 57	7	23,33%	Kurang
58 – 60	11	36,67%	Kurang
61 – 64	12	40,00%	Cukup
Total	30	100,00%	

Sumber: Data Penelitian, 2026.

Setelah diberikan perlakuan model TGFU melalui modifikasi permainan (seperti permainan *lompat rintangan kardus*, *kejar ekor*, dan *lompat zona warna*), dilakukan pengukuran akhir (*posttest*). Diperoleh nilai terendah 75, nilai tertinggi 87, rata-rata (*mean*) meningkat menjadi 81,23, dan standar deviasi 3,20. Distribusi frekuensi data *posttest* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Posttest Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Interval Nilai	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
75 – 78	7	23,33%	Baik
79 – 82	11	36,67%	Baik
83 – 87	12	40,00%	Sangat Baik
Total	30	100,00%	

Sumber: Data Penelitian, 2026.

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, terlihat pergeseran kategori capaian belajar siswa dari mayoritas "Kurang" dan "Cukup" saat *pretest* menjadi "Baik" dan "Sangat Baik" saat *posttest*. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas sebaran data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil ringkasan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Variabel Pengukuran	Jumlah Sampel (N)	Nilai Statistik	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Pretest</i>	30	0,958	0,354	Normal ($p > 0,05$)
<i>Posttest</i>	30	0,974	0,643	Normal ($p > 0,05$)

Sumber: Output SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi data *pretest* ($p = 0,354$) dan *posttest* ($p = 0,643$) lebih besar dari 0,05, sehingga disimpulkan data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas varians disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Varians

Kelompok Data	Levene Statistic	df1	df2	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
---------------	------------------	-----	-----	------------------------	------------



Pretest	dan	1,686	1	58	0,199	Homogen	($p > 0,05$)
Posttest							

Sumber: Output SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi *Levene* sebesar $0,199 > 0,05$, yang membuktikan varians data bersifat homogen. Pengujian hipotesis dilanjutkan dengan uji *Paired Sample t-Test* yang disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Beda Paired Sample t-Test

Pasangan Analisis	Rata-rata (Mean)	Selisih (Mean Difference)	Nilai thitung	df	Sig. (2-tailed)	Keputusan Hipotesis
Pretest	59,63	21,60	-35,671	29	0,000	H_0 ditolak ($p < 0,05$)
Posttest	81,23					

Sumber: Output SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai $t_{hitung} = -35,671$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU) terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 27 Palembang.

Pembahasan

Temuan penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU) memberikan dampak positif yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Kenaikan rata-rata nilai unjuk kerja sebesar 21,60 poin menunjukkan bahwa integrasi aktivitas bermain modifikatif berhasil memfasilitasi penguasaan fase gerak awalan, tolakan, melayang gaya jongkok, dan pendaratan secara lebih terintegrasi dibandingkan metode instruksi konvensional. Peningkatan efektivitas ini didorong oleh keterlibatan aktif siswa dalam pola simulasi yang menyenangkan, sehingga memotivasi mereka untuk mengoptimalkan koordinasi motorik selama fase krusial tersebut (Arifin et al., 2025; Atiq et al., 2024; Khoirunnisa & Syarif, 2026; Ren & Ma, 2025; Tanjung et al., 2025).

Keberhasilan ini didorong oleh tahapan model TGFU yang mengedepankan kesadaran taktis (*tactical awareness*) dan pengambilan keputusan (*decision making*). Dalam pembelajaran atletik nomor lompat, siswa tidak langsung dihadapkan pada lintasan tumpuan papan yang kaku. Guru memperkenalkan modifikasi permainan lompat rintangan kardus dan lompat meraih sasaran gantung. Melalui permainan ini, siswa secara alamiah belajar mengatur ritme lari awalan yang konstan serta menemukan titik tolak yang tepat tanpa diliputi kecemasan kaki melanggar garis. Hal ini selaras dengan teori TGFU yang dikemukakan oleh Samodra (2021), bahwa pemahaman konsep bermain memungkinkan siswa dengan kemampuan motorik tinggi maupun rendah untuk memahami logika gerak secara kontekstual. Implementasi pendekatan ini juga terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar siswa serta keterlibatan aktif selama proses pembelajaran di lapangan (Ardian et al., 2025; Faisol et al., 2024; Fauziah & Mardiana, 2025; Sudarsono et al., 2025; Wibawa et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Antoni et al. (2023) dan Maretini et al. (2024), yang menegaskan bahwa model TGFU menciptakan suasana pembelajaran gerak yang lebih dinamis dan mereduksi ketegangan psikologis siswa. Melalui suasana yang rekreatif, rasa takut cedera saat fase melayang dan mendarat dapat diminimalkan. Siswa kelas VIII.1 menjadi lebih berani menekuk lutut ke arah dada saat berada di udara karena telah terbiasa melakukan simulasi melompati rintangan lunak selama sesi permainan. Temuan ini juga memperkuat hasil



studi Sofa (2019) yang menunjukkan efektivitas pendekatan TGFU dalam mematangkan teknik lompat jauh gaya jongkok pada jenjang SMP. Selain itu, refleksi berkelanjutan selama tahapan permainan memungkinkan siswa untuk memodifikasi struktur gerak mereka secara mandiri berdasarkan umpan balik taktis yang diterima.

Selain meningkatkan keterampilan motorik (*hard skills*), implementasi TGFU menumbuhkan motivasi intrinsik dan keaktifan gerak siswa. Ningsih (2024) serta Yusuf dan Mahardika (2024) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan mendorong partisipasi aktif, sportivitas, dan interaksi positif antarsiswa. Siswa saling mengamati, memberikan umpan balik (*peer feedback*), dan mengevaluasi kesalahan tumpuan secara mandiri saat permainan berlangsung. Transformasi ini mengubah paradigma pembelajaran atletik dari aktivitas yang membosankan menjadi sarana eksplorasi gerak yang menyenangkan dan bermakna. Pendekatan ini juga terbukti efektif meningkatkan kompetensi gerak siswa secara menyeluruh melalui penguatan akuisisi keterampilan dan koordinasi yang lebih baik (Gea et al., 2026; Mangolo et al., 2025; Setiorini, 2025; Sofyan et al., 2022).

Secara keseluruhan, model TGFU terbukti unggul karena menjembatani pemahaman kognitif taktis dengan eksekusi motorik psikomotorik secara simultan, menjadikannya strategi instruksional yang relevan dalam pembelajaran atletik di sekolah menengah. Lebih lanjut, integrasi model ini menciptakan lingkungan belajar yang demokratis dan inklusif, sehingga mampu meningkatkan kepuasan kompetensi serta keterlibatan siswa secara lebih optimal (Sumarno et al., 2022). Selain itu, pendekatan ini selaras dengan penelitian yang mengintegrasikan model TGFU dengan kerangka kerja instruksional lainnya, seperti Sport Education Model, yang terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi belajar, kenikmatan, serta sportivitas siswa selama aktivitas fisik (Pan et al., 2023).

KESIMPULAN

Penerapan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU) terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 27 Palembang. Modifikasi permainan taktis yang menyenangkan terbukti ampuh mengeliminasi kejenuhan akibat instruksi konvensional yang monoton. Model ini efektif mengintegrasikan pemahaman kognitif dan keterampilan motorik psikomotorik siswa, mulai dari fase lari awalan, ketepatan tumpuan tolakan, sikap melayang di udara, hingga teknik pendaratan. Dengan mengedepankan kesadaran taktis dan pengambilan keputusan, TGFU berhasil menciptakan ekosistem pembelajaran pendidikan jasmani yang aktif, inklusif, dan bermakna.

Implikasi riset ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis permainan modifikatif merupakan strategi instruksional yang krusial untuk meningkatkan partisipasi fisik siswa pada materi atletik yang dianggap sulit. Oleh karena itu, para guru pendidikan jasmani disarankan mengadaptasi model TGFU guna mereduksi kecemasan cedera serta membangkitkan motivasi belajar siswa di lapangan. Untuk penelitian di masa depan, para peneliti direkomendasikan menguji efektivitas model TGFU pada nomor cabang olahraga atletik lainnya, seperti tolak peluru atau lari estafet. Selain itu, riset selanjutnya perlu mengeksplorasi variabel afektif seperti *self-efficacy*, tingkat kebugaran jasmani, serta daya tahan jantung-paru siswa secara lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak sekolah dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2722>
- Amiruddin, A., Nurdin, A., & Sabilla, A. M. (2024). Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan motorik dasar peserta didik kelas rendah sekolah dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(1), 44–54. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v11i1.2873>
- Antoni, M., Suherman, A., & Komarudin. (2023). Pengaruh model pembelajaran berbasis permainan terhadap keterampilan gerak dasar atletik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.51234>
- Ardian, I. N., Asy'ari, I., Fahrudin, I., Ihtiana, I. N., Witanto, H., Priambodo, A., & Thohari, A. (2025). Peningkatan motivasi belajar melalui pendekatan bermain pada pembelajaran PJOK kelas VI B SDN Lidah Kulon 1. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 514–523. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4868>
- Arifin, M. R., Widiyatmoko, F. A., & Hudah, M. (2025). Efektivitas permainan jumping sticks untuk meningkatkan teknik passing bawah siswa SMP pada pembelajaran bola voli. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 208–216. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i1.1132>
- Atiq, A., Hartono, F. V., Ali, M., Suwanto, W., & Purwanto, D. (2024). Enhancing elementary students' mastery of basic football techniques through simulation and role play methods. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 4811–4820. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.5994>
- Faisol, M., Andrijanto, D., & Aidin, L. (2024). Peningkatan motivasi belajar melalui pendekatan bermain pada pembelajaran PJOK kelas VI SDN Airlangga 1 Surabaya. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 161–170. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2494>
- Fauziah, J., & Mardiana, A. (2025). Penerapan strategi bermain sambil belajar untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas VII SMP Swasta Sei Mencirim. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 73–88. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.494>
- Gea, J., Syaranamual, J., & Unmehopa, W. (2026). Meningkatkan hasil belajar lempar tangkap dalam permainan bola kasti melalui model pembelajaran Problem Based Learning pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(3), 2244–2255. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.12154>
- Khoirunnisa, K., & Syarif, A. (2026). Pengaruh metode Teaching Game for Understanding (TGfU) dalam meningkat keterampilan motorik siswa kelas VIII. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 21747–21755. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5722>
- Mangolo, E. W., Widyanto, Z., Widyanuri, N., Wardani, A. H., & Rumpaidus, G. Y. (2025). Pelatihan literasi gerak dasar untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 5(2), 273–279. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v5i2.8109>



- Marettini, N., Kanca, I. N., & Parwata, I. G. L. (2024). Pengaruh model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) dan metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh peserta didik. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 8(2), 832–843. <https://doi.org/10.23887/jumper.v8i2.78912>
- Ningsih, E. P. (2024). Analisis peran pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan partisipasi siswa pada pelajaran PJOK. *Journal of Salutare*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.62872/cjja3559>
- Nugraha, R., Suherman, A., & Jajat. (2021). Penerapan model pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar atletik. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 145–155. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.38910>
- Pan, Y.-H., Huang, C.-H., & Hsu, W.-T. (2023). A comparison of the learning effects between TGfU-SE and TGfU on learning motivation, sport enjoyment, responsibility, and game performance in physical education. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1165064. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165064>
- Ren, Q.-H., & Ma, Z. (2025). Experimental exploration of artificial intelligence and ADAMS simulation technology in the teaching of vertical hoop upward throw in rhythmic gymnastics. *PLoS ONE*, 20(9), Article e0330844. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330844>
- Samodra, Y. T. J. (2021). Pemahaman konsep bermain siswa motorik tinggi dan rendah dengan model pembelajaran Teaching Game for Understanding (TGfU). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 117–125. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.31105>
- Setiorini, R. S. (2025). Pendekatan bermain sebagai metode pembelajaran efektif untuk meningkatkan teknik lari jarak pendek di SDN Perak Barat VI Surabaya. *PARADIGMA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan*, 11(1), 31–46. <https://doi.org/10.64540/dkf8rh97>
- Sofa, S. N. (2019). Pengaruh model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Cimalaka tahun pelajaran 2019/2020. *SpoRTIVE: Sport, Research, Treatment, Innovation of Learning & Value Education*, 4(1), 451–460. <https://doi.org/10.24036/sportive.v4i1.1092>
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar: Pendekatan bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(2), 438–448. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2260>
- Sudarsono, S., Sholeh, M., Wibowo, R. A. T., & Pratama, V. A. (2025). Penerapan Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam pembelajaran atletik oleh mahasiswa PKO UTP. *PROFICIO*, 6(2), 1179–1184. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5394>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumarno, S., Imawati, V., & Ristiawan, B. (2022). Learning innovation through Teaching Game for Understanding (TGfU) model to prepare physical education learning strategy skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 170–184. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.54692>
- Sunara, I. N. B. (2021). Penerapan metode latihan awalan sembilan langkah terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 333–344. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i2.35120>
- Supardi, S., Yusuf, P. M., & Mahardika, G. P. (2024). Penerapan model pembelajaran precision long jump terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. *Gelora: Jurnal*



- Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(1), 202–211.
<https://doi.org/10.33394/gipok.v11i1.11757>
- Tanjung, L. A., Salsabila, & Dewi, R. (2025). Studi literatur: Efektivitas strategi pembelajaran motorik berbasis tahapan belajar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Prestasi*, 9(2), 89–98. <https://doi.org/10.24114/jp.v9i2.71364>
- Wibawa, D., Wibawa, B., Lusianti, S., & Ussya'en, M. (2025). Students' motivation in learning physical education using the game-based method. *Medical: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.69836/medical-jkk.v2i1.296>
- Wili, N. S., & Irfan, M. (2025). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain dengan target angka pada peserta didik SD kelas IV. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(5), 120–131. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i5.3366>
- Yusuf, P. M., & Mahardika, G. P. (2024). Analisis faktor penentu hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 20–29. <https://doi.org/10.33394/gipok.v11i1.10291>