Jurnal Pedagogik Olahraga
|p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877|
Volume 11, Nomor 01, Januari – Juni 2025

MODEL PEMBELAJARAN *TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING* PADA GERAK DASAR BERGULING

Sri Puji Lestari[1], Rahmadi[2], Recky Ahmad Haffyandi[3]
Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univertas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Banjarbaru, Indonesia
Email: spujilestari26@gmail.com[1], rahmadi@ulm.ac.id[2], recky.haffyandi@ulm.ac.id[3]

ABSTRAK
Tujuan Penelitian ialah guna mengetahui bagaimana gaya pengajaran TGfU mempengaruhi kemampuan siswa kelas IV saat melakukan gerakan berguling tubuh ke depan di Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2. Kurangnya antusiasme serta kecemasan siswa dalam belajar gerakan menggulingkan tubuh ke depan menyebabkan kinerja yang buruk di kelas. Studi memanfaatkan desain pretest-posttest beserta satu kelompok , serta model pra-eksperimental. Jumlah peserta studi 48 siswa, beserta 23 siswa dipilih secara tidak acak melalui purposive sampling. instrument digunakan adalah tes keterampilan berguling ke depan, sedangkan kajian data dilakukan memanfaatkan SPSS 25. Skor rata-rata meningkat dari 2,078 pada pretest jadi 3,291 pada posttest, menggambarkan peningkatan yang signifikan. Perbedaan yang signifikan antara data pra-tes serta pasca-tes digambarkan t-tes sampel berpasangan, menghasilkan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Paradigma pembelajaran TGfU terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dasar berguling ke depan siswa dengan menawarkan pembelajaran kontekstual, pendekatan holistik, serta meningkatkan motivasi siswa melalui aktivitas yang menarik. Hal ini digambarkan peningkatan senilai 58,4%.

Keywords: Berguling Depan, Teaching Games for Understanding, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang terencana dalam mewujudkan kegiatan dan aktivitas belajar yang menyenangkan dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi yang terdapat pada dirinya untuk dalam aspek agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, pengetahuan, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya. Peningkatan mutu pendidikan dasar secara menyeluruh termasuk pendidikan jasmani berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pada pendidikan jasmani yaitu guru menjadi salah satu faktor yang menentukan, untuk meningkatkan pendidikan jasmani yang terdapat disekolah dapat melalui aspek materi, model dan metode juga serta cara dan juga sarana dan prasarana yang disiapkan ditiap sekolah dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Ilmiyah dkk., 2024).

(Fobia dkk., 2016) berpendapat pelajaran pendidikan jasmani seharusnya membantu siswa memahami dasar gerakan untuk berbagai olahraga. Dengan informasi ini, anak-anak akan dapat memahami konsep penguasaan serta pengembangan keterampilan. Seiring berjalannya waktu, setiap gerakan akan menjadi kebiasaan serta memiliki makna yang lebih dalam. Sifat positif bisa terbentuk pada siswa melalui program pendidikan jasmani yang menyediakan kesempatan belajar keterampilan gerakan baru yang menyenangkan, mengekspresikan kreativitas, menjaga kebugaran fisik, serta mempromosikan pilihan gaya hidup yang sehat.

Peran pendidikan jasmani dianggap sangat penting dalam perkembangan holistik individu, yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial (sudarsinah, 2021). Integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah menjadi esensial untuk memastikan perkembangan siswa yang seimbang dan menyeluruh. Pendidikan yang lengkap harus disertai dengan pendidikan jasmani dan tidak ada pendidikan jasmani tanpa media gerak, Satu dari banyaknya persoalan dasar Penjas ialah ketidak efektifan pengajaran Penjas sendiri di tiap sekolahnya, yang sayangnya menjadi suatu yang disayangkan mengingat olahraga merupakan komponen fundamental dalam proses pembelajaran manusia tentang diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Kekurangan aset dimanfaatkan guna mensupport aktivitas mengajar Penjas serta

keterbatasan kemampuan guru merupakan dua penyebab utama kondisi ini. Guru pendidikan jasmani sering menggunakan metode pengajaran yang ketinggalan zaman, yang lebih menekankan peran guru daripada siswa. Dalam model ini, guru menentukan aturan kelas dan siswa mengikuti instruksi guru. (Arisqa dkk., 2024) menemukan bahwa guru pendidikan jasmani masih cenderung menggunakan metode konvensional dan gagal berinovasi, lebih fokus pada penguasaan keterampilan olahraga dan mengadopsi pendekatan seperti latihan.

"Senam lantai adalah jenis latihan yang melibatkan serangkaian gerakan terkoordinasi yang dilakukan di atas matras untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan kelancaran Gerakan (Imam Syafi'i, 2020). Berdiri atau jongkok di depan matras beserta kaki selebar bahu. Letakkan tangan dan bahu di atas matras, lalu dorong tubuh ke depan sampai berada dalam posisi jongkok atau duduk (Mabrur dkk., 2021).

Menurut penelitian (Safandi dan Handayani, 2024), siswa menunjukkan sedikit antusiasme dalam menguasai gerakan gymnastik berguling ke depan. Siswa terlalu gugup untuk benar-benar melakukan aktivitas tersebut, yang menjadi akar masalahnya. Sesuai dengan hal ini, peneliti mengamati siswa di Sekolah Negeri Marabahan 2 selama tiga minggu, tiga kali seminggu. Keterampilan gymnastik lantai, seperti berguling ke depan, juga tak banyak diminati siswa. Kurangnya motivasi siswa serta rengekan yang terus-menerus selama latihan gerakan forward roll menjadi faktor lainnya.

Hal ini berarti hasil siswa tak mencapai tolok ukur KKM. Kinerja siswa yang buruk di kelas diakibatkan metode pengajaran instruktur yang tak efektif (Iyakrus dkk., 2022). Karena kurangnya keterlibatan serta inspirasi yang mungkin dirasakan siswa akibat ketergantungan guru pada ceramah serta tugas rumah, siswa mungkin merasa bosan dengan pelajaran. Ada banyak variabel yang dapat memengaruhi seberapa baik siswa belajar dalam Pendidikan Jasmani, seperti kualitas instruktur, siswa itu sendiri, lingkungan kelas, waktu yang dialokasikan guna pengajaran, jumlah siswa, serta aset yang tersedia bagi mereka (Wismarni, 2021).

PJOK mejadi sektor penting atas sistem pendidikan berperan guna membentuk karakter siswa secara menyeluruh, mencakup perkembangan fisik, pengetahuan, sikap, dan keterampilan gerak. Tugas guru PJOK tak cuma mengajar, melainkan pula melaksanakan assessment serta evaluasi pembelajaran secara menyeluruh dan berkelanjutan. Untuk itu, guru perlu memahami cara menggunakan instrumen penilaian, menentukan tingkat capaian belajar, serta menetapkan kriteria yang jelas dan adil. Hal ini penting agar kemampuan siswa dapat diukur dengan baik, baik dalam penilaian harian (formatif) maupun penilaian akhir (Salasiah dkk., 2020).

Peran guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran motorik dasar di kelas rendah sangat strategis dan menyeluruh. Guru tak cuma bertindak jadi pengajar, melainkan pula jadi pembuat aktivitas belajar kreatif, dengan memodifikasi metode melalui permainan yang menarik dan menyenangkan. Serta bisa juga adi motivator guna memberikan dorongan dan bimbingan individual kepada setiap siswa. Melalui penerapan pendekatan saintifik dan cooperative learning, penggunaan media pembelajaran yang bervariasi, serta evaluasi yang dilakukan secara berkelanjutan, guru PJOK dapat menciptakan lingkungan belajar yang optimal. Lingkungan ini tidak hanya mendukung pengembangan kemampuan motorik dasar, tetapi juga menumbuhkan karakter contohnya kolaborasi, tanggungjawab, serta kejujuran. Dengan begitu, aktivitas belajar bermakna serta efektif (Amiruddin dkk., 2024).

Permasalah yang terjadi membuat hasil gerak siswa kurang memenuhi dan tidak sesuai. Dalam permasalahan yang terjadi guru diharuskan untuk mencari solusi, dengan memodifikasikan metode pembelajaran untuk menyelesaikan masalah yang terjadi, sehingga sesuai dengan tujuan pembelajaran mampu tercapai, oleh karena itu digunakan metode pembelajaran pendekatan ialah TGfU.

Model pembelajaran yang dikenal sebagai TGfU menggabungkan pembelajaran melalui permainan yang disesuaikan, yang berfokus pada pemain dalam menyelesaikan

tantangan taktis, serta level permainan yang sesuai untuk tugas motorik dan perkembangan. Menurut (Decheline dkk., 2021), dalam TGfU, peserta diberikan kesempatan untuk berpikir dan bertindak, yang membantu mereka tak Cuma pada melaksanakan gerakan tetapi juga memahami timing dan mekanisme gerakan tersebut. Berlandaskan studi yang dilakukan oleh (Sebila dkk., 2020) pada tahun 2020, salah satu pendekatan untuk meningkatkan proses pembelajaran ialah melalui Teaching Game Learning. Paradigma permainan taktis, TGfU memanfaatkan konsep bermain untuk membantu siswa belajar dan berkembang sebagai pemain. Guna merancang aktivitas belajar lebih menarik serta relevan beserta fase berkembangnya tiap siswa, TGfU tidak berfokus pada permainan olahraga dan strateginya. Melalui penggunaan permainan instruksional, anak-anak dapat mengalami secara langsung aktivitas fisik, yang pada gilirannya meningkatkan antusiasme mereka untuk berpartisipasi dan akhirnya mengarah pada kesehatan mental dan fisik yang lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa gaya pengajaran TGfU dapat membantu siswa menjadi lebih terlibat, antusias, dan positif terhadap pengalaman belajar mereka serta peran guru di dalamnya (Wismarni., 2021). Melalui penekanan model ini pada pemikiran kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang efektif saat bermain, siswa memperoleh wawasan optimal terkait permainan serta kemampuannya (Hidayat dan Merdeka , 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan TGfU berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan permainan olahraga. (Qohhar dan Pazriansyah, 2019) menemukan bahwa model pembelajaran TGfU mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik dasar sepak bola secara signifikan dibandingkan metode konvensional. Temuan serupa juga diperoleh oleh (Nkala dan Shehu, 2016) yang meneliti dampak TGfU terhadap performa siswa dalam permainan bola basket, Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa siswa yang belajar melalui pendekatan TGfU mampu meningkatkan pemahaman taktis yang lebih baik serta menunjukkan peningkatan dalam keterampilan bola basket. Penelitian serupa juga senam lantai depan dengan model pembelajaran TGfU terbukti efektif dapat meningkatkan keterampilan roll depan siswa. Model TGfU yang dikemas dalam bentuk permainan bertahap berhasil mengintegrasikan aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif, serta mampu meningkatkan disiplin, percaya diri, dan keberanian siswa (Rachman, 2018).

Sejalan dengan itu, penalitian sebelumnya tentang TGfU kebanyakan berfokus pada materi olahraga permainan, masih sedikit penelitian yang mengangkat materi senam lantai yang menggunakan materi senam lantai yang menggunakan model pembelajaran TGfU.

METODE

Dalam metode menggunakan Pre-experimen design, merupakan metode eksperimen yang tidak memungkinkan untuk melibatkan kelompok kontrol serta pemilihan sampel tak dipilih acak (Soegiyono 2023). Model studi dimanfaatkan one group pretest – posttest design, yang memungkinkan studi untuk dapat melihat peningkatan dalam penelitian sebelum serta seusai (treatment). Rancangan desain ini memiliki gambaran yang dilakukan dalam penelitian :

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:
O1 = Pre-test
X = Treatment
O2 = Post-test

Populasi pada studi ada 48 siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2. Dalam mengambil penelitian ini menggunakan sampling (purposive sampling). Menurut (Etikan, 2016), Porposive sampling juga dikenal sebagai judgement sampling, memilih sampling secara disengaja dan tidak acak sehingga tidak diperlukan teori yang mendasari atau

jumlah tertentu. Dalam teknik ini peneliti memutuskan untuk mengambil siswa selaras beserta ciri yaitu, siswa yang lebih aktif dalam aktivitas belajar dan kehadiran siswadidik 90%. Sehingga itu yang memenuhi berjumlah sebanyak 23 siswa.

Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 menjadi lokasi studi ini. Ketiadaan studi sebelumnya terkait PJOK yang memanfaatkan paradigma TGfU guna mengkaji gerakan dasar berguling menjadi alasan pemilihan lokasi studi ini. Tujuan utama penelitian ialah guna membandingkan hasil keterampilan siswa kelas empat pada gerakan berguling ke depan dasar sebelum serta seusai penerapan paradigma pembelajaran TGfU di Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2. Instrumen digunakan adalah tes keterampilan berguling ke depan. Teknik kajian data yang dimanfaatkan meliputi SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian gerak dasar guling depan dilihat dari analisis data menggunakan: 1) uji normaltitas menggunakan 2) Uji homogenitas 3) Uji paired sampel. Hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa. Pada pengukuran Pretest, (minimum) didapat ialah 1,4 serta skor (maksimum) ialah 2,9, beserta rerata (mean) senilai 2,078 serta standar deviasi 0,345. Sementara itu, pada pengukuran Posttest, nilai minimum adalah 2,4 dan maksimum 3,8, beserta rerata skor senilai 3,291 serta standar deviasi 0,380. Rata-rata skor Posttest yang lebih tinggi dibandingkan Pretest menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar setelah diberi perlakuan. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif kecil pada kedua pengukuran menunjukkan bahwa penyebaran data berada dalam kisaran tak terlalu jauh beserta rerata jadi, informasi cenderung homogen. Hal ini memperkuat dugaan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik guling depan siswa.

Sebelum tes hipotesis, awalnya dilaksanakan tes prasyarat kajian, yakni tes nirmalitas, homogenitas, agar memastikan data serta uji parametrik. Kebiasaan data pra-tes serta pascanya diperiksa memanfaatkan tes normalitas (Andra Ningsih dkk., 2019). Pemeriksaan kebiasaan pada data pra-tes serta pasca-tes. Tingkat signifikansi senilai 0,596 ditemukan pada tes data pra-tes. Bisa diambil simpulan data Pretest mengikuti distribusi normal mengingat nilai signifikansi > 0,05. Di sisi lain, data Posttest juga mengikuti distribusi normal karena nilai signifikansi 0,139 > 0,05. Seusai membandingkan skor Pretest serta Posttest, jelas keduanya mengikuti distribusi normal.

Selanjutnya, memeriksa homogenitas dengan membandingkan varians data pra-tes serta pasca (Usmadi, 2020). Tes homogenitas dimanfaatkan guna menentukan apakah data pra-tes serta pasca nya punya varians yang sama. Saat melaksanakan tes homogenitas, tingkat signifikansi 0,318 digunakan. Kedua set data secara statistik setara dalam hal varians karena tingkat signifikansi > 0,05. Guna mengetahui bagaimana model pembelajaran mandiri memengaruhi hasil pembelajaran metode roll depan, tes t sampel berpasangan dilaksanakan setelah semua syarat analisis terpenuhi. Tabel 1 menampilkan hasil tes tersebut:

Tabel 1. Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test-Post-test	-1,2130	0,2702	0,0563	-21.531	22	**0.000**

Dengan tahu berubahnya nilai atas pra ke pasca-tes ialah -1,2130, dengan simpangan baku 0,2702 serta kesalahan standar 0,0563, berlandaskan temuan tes t berpasangan. Skor t ialah -21,531, skor df ialah 22, serta skor Sig. 2-tailed ialah 0,000. Kesimpulan hasil Pretest serta Posttest berbeda secara signifikan dapat ditarik dari fakta skor signifikansi < 0,05 (p < 0,05). Skor Posttest lebih besar daripada skor Pretest, seperti yang ditunjukkan skor rerata

negatif. Hasil menggambarkan siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 mengalami peningkatan yang signifikan pada skor gerakan berguling ke depan dasar mereka seusai penerapan paradigma pembelajaran TGfU.

Berlandaskan temuan tes, pendekatan TGfU pada pembelajaran secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar. Siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor gerakan dasar berguling ke depan seusai memanfaatkan paradigma pembelajaran TGfU. Hal ini didukung kenaikan rerata skor Pretest dari 2,078 jadi 3,021 pada Posttest.

Studi menggambarkan strategi TGfU bermanfaat dalam menaikkan kemampuan gerakan berguling ke depan dasar siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Marabahan 2. Temuan ini selaras beserta studi (Zultaniah, 2019), yang menemukan bahwa pemain bulu tangkis di SMAN Takalar 3 memperoleh manfaat signifikan atas pelatihan memanfaatkan model pembelajaran TGfU guna servis pendek mereka. Kesimpulan ini selaras beserta studi sebelumnya yang menggambarkan model pembelajaran TGfU secara signifikan meningkatkan skor lompat jauh siswa laki-laki kelas IX di SMP Negeri 1 Cimalaka (Sofa, 2019). Hasil menggambarkan baik sebelum maupun seusai memanfaatkan model TGfU, kinerja siswa mengalami kenaikkan yang signifikan. Statistik deskriptif menggambarkan baik sebelum maupun seusai memanfaatkan model TGfU, kinerja siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut temuan studi , skor rerata sebelum tes ialah 2,078 meningkat menjadi 3,291 pada posttest, yang berarti terjadi peningkatan absolut sebesar 1,213 poin atau sekitar 58,4% dari kemampuan awal. Peningkatan ini sangat mencolok karena bahkan siswa dengan skor terendah pada posttest (2,4) masih memiliki kemampuan yang lebih baik dibandingkan rata-rata kemampuan siswa pada pretest.

Meskipun hasil menunjukkan cukup merata dalam hasil gerak dasar berguling depan siswa, namun ada hal lain juga yang sedikit menghambat dan menjadi permasalahan dalam penelitian. Hal ini disebabkan karena tiap siswa dalam pembelajaran memiliki kompetensi motorik beragam, kecepatan saat belajar, faktor semangat dan motivasi yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Selain faktor individual tersebut, adapun faktor permasalahan selama penelitian yaitu: 1) keterbatasan waktu yang diambil saat pembelajaran pendidikan jasmani sekolah, karena bukan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah sehingga keterbatasan waktu sangat kurang. 2) Keterbatasan ruang dalam pelaksanaan penelitian menyebabkan ruang gerak siswa menjadi terbatas, sehingga variasi gerakan yang dapat dilakukan pun menjadi terbatas.

Keberhasilan model TGfU dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar berguling depan bisa dijelaskan melalui beberapa keunggulan teoritis yang dimilikinya. Pertama, TGfU memberikan pembelajaran kontekstual yang bermakna bagi siswa. Menurut (Murdani, 2019), ide pembelajaran kontekstual mendorong siswa guna mengkorelasikan apa yang mereka dapatkan di kelas beserta keseharian mereka sebagai warga negara, karyawan, serta anggota keluarga dengan mengaitkan materi kelas dengan situasi nyata di dunia nyata. Siswa tak hanya menghafal gerakan berguling ke depan; mereka memahami kegunaannya dalam olahraga serta keseharian.

Kedua, TGfU mengambil pendekatan yang lebih holistik dibandingkan program lain, sehingga membantu siswa meningkatkan keterampilan motorik mereka dalam jangka panjang dengan mengembangkan kecerdasan taktis dan kemampuan pengambilan keputusan. TGfU adalah metode pengajaran pendidikan jasmani yang memprioritaskan pemahaman konseptual tentang permainan di atas hafalan teknik spesifik guna meningkatkan minat dan kinerja siswa dalam pendidikan jasmani (Supriadi, 2019).

Akhirnya, pendekatan berbasis permainan TGfU berpotensi membuat siswa lebih terlibat dalam proses belajar mereka sendiri dan proses pengajaran secara keseluruhan. Penelitian oleh (Hismullutfi dkk., 2025) menggambarkan kemauan siswa agar belajar dalam lari jarak pendek meningkat secara signifikan ketika pendekatan TGfU dimanfaatkan.

Temuan ini selaras beserta studi dahulu oleh (Hasmarita, 2018) yang menemukan di Mts Al-Hikmah Cibatu, minat siswa terhadap pendidikan jasmani drastis lebih tinggi atas kelogrup yang diberi perlakuan menggunakan model pembelajaran TGfU disandingkan dengan kelompok yang menerima perlakuan memanfaatkan model pembelajaran konvensional..

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang sangat penting bagi pengembangan kurikulum dan praktik pendidikan jasmani di sekolah dasar. Efektivitas model TGfU yang terbukti secara empiris dapat dijadikan sebagai alternatif utama dalam pembelajaran gerak dasar senam, khususnya berguling depan. Lebih lanjut, prinsip-prinsip TGfU dapat diadaptasi dan diterapkan pada berbagai cabang olahraga dan gerak dasar lainnya, sehingga dapat Menaikkan mutu belajar PJOK secara holistik. Hal ini sejalan dengan tuntutan kurikulum modern yang menekankan pada aktivitas belajar bermakna, kontekstual, serta berorienatsi ke siswa.

KESIMPULAN

Berlandaskan temuan studi serta bahasan sudah dideskrpsikan, bisa diambil simpulan metode ajar TGFU memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar berguling depan ke siswa kelas IV SDN Marabahan 2. Konsistensi peningkatan yang terjadi pada seluruh siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh homogenitas data dan distribusi normal pada kedua pengukuran, memperkuat validitas temuan bahwa model TGfU efektif untuk berbagai tingkat kemampuan dasar siswa. Temuan studi membagikan implikasi fundamental guna praktik perkembangan belajar pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran gerak dasar senam. Model TGfU terbukti mampu menciptakan aktivitas belajar jauh bermakna, kontekstual, serta mampu menaikkan motivasi serta keterlibatan siswa di aktivitas belajar. Karenannya, model ajar TGFU bisa direkomendasikan sebagai alternatif yang efektif dalam pembelajaran gerak dasar guling depan dan berpotensi untuk diterapkan pada berbagai materi aktivitas belajar Penjas lainnya pada tingkat SD. Dalam peningkatan kompetensi gerak dasar guling depan dalam pembelajaran siswa mengalami keaktifkan dan memiliki semangat selama pembelajaran berlangsung. Dengan keberasilan pembelajaran tidak hanya tentang pesera didik tetapi juga pengaruh dari model yang diberikan guru juga penyabab utama keberhasilan proses pembelajaran. Sehingga Hasil penelitian juga menunjukan bahwa meskipun dalam hasil mengalami peningkatan akan tetapi memiliki keterbatasan waktu yang kurang maksimal dalam proses pembelajaran.

Saran dari penelitian selanjutanya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas model TGfU dengan pembelajaran konvensionalPenelitian lanjutan dapat mengeksplorasi implementasi TGfU pada keterampilan senam lantai lainnya dan mengintegrasikan data kualitatif melalui observasi partisipatif serta wawancara mendalam untuk memperoleh pemahaman holistik tentang proses pembelajaran.

Saran untuk guru pendidikan jasmani jika melakukan pembelajaran TGfU bisa menjadi pilihan untuk diaplikasikan dalam model pembelajaran sehingga diharapkan selama pembelajaran siswa dapat aktif, memiliki semangat dan motivasi selama pembelajaran guling depan senam

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin, A., A. Nurdin, and A. M. Sabilla. 2024. "Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah …." *Jurnal Penjaskesrek* 11(1):44–54.

Andra Ningsih, Diarti, Nurhasanah, and Lusiana Fadillah. 2019. "Efektivitas Pembelajaran Di Luar Kelas Dalam Pembentukan Sikap Percaya Diri Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ipa Di Kelas V Sdn 190 Cenning." *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Keguruan* 4(2):1–12. doi: 10.47435/jpdk.v4i2.314.

Arisqa, Windi Putri, Fitri Syakira Ridwan, Reyhan Prayudha, and Suyono. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang." *Journal on Education* 7(1):921–29.

Decheline, Grafitte, Fitri Diana, Sugih Suhartini, and Ade Setiowati. 2021. "Pelatihan Model Pendekatan Pembelajaran Teaching Games for Understanding (Tgfu) Untuk Atlet Anggar Jambi." *Cerdas Sifa Pendidikan* 10(2):103–8. doi: 10.22437/csp.v10i2.15879.

Etikan, Ilker. 2016. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5(1):1. doi: 10.11648/j.ajtas.20160501.11.

Fobia, Leonardo, Eka Supriatna, and Edi Purnomo. 2016. "Meningkatkan Hasil Belajar Roll Belakang Senam Lantai Menggunakan Metode Bermain Di Sdn 30 Ladak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 5(5).

Hasmarita, Sony. 2018. "Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) Terhadap Minat Belajar Penjas." *Jurnal Olahraga* 4(1):1–10. doi: 10.37742/jo.v4i1.77.

Hidayat, Noor Akhmad, and Kurikulum Merdeka. 2024. "Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga Pengembangan E-Modul Pembelajaran Dengan Model SAVI Pada Materi Senam Lantai Kelas 5 Fase C Kurikulum Merdeka." 9(November):221–28.

Hismullutfi, M., Muhammad Salabi, Program Studi, Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika, Motivasi Belajar, and Lari Jarak Pendek. 2025. "Efektivitas Model Teaching Games for Understanding Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar." 12(1):50–58.

Ilmiyah, Nurul, Fajar Teguh Budiarto, Muhammad Muhammad, and Nursiyati Nursiyati. 2024. "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROL DEPAN DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA KELAS IX SMPN 1 SUKODONO." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9(3):24–41.

Imam Syafi'i, S. O. 2020. "Modul Senam Lantai Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." 1–16.

Iyakrus, Iyakrus, Susi Indriani, Hengky Kumbara, and Wahyu Indra Bayu. 2022. "Peningkatan Gerak Dasar Meroda Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Bagian." *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia* 6(1):87. doi: 10.17977/um040v6i1p87-92.

Mabrur, Mabrur, Anang Setiawan, and Mochamad Zakky Mubarok. 2021. "Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai." *Physical Activity Journal* 2(2):193. doi: 10.20884/1.paju.2021.2.2.4014.

Murdani. 2019. "Pembelajaran Contextual Teaching And Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar." *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 5(1):12–13.

Nkala, Bruce, and Jimoh Shehu. 2016. "Effect of Teaching-Games-for-Understanding (TGfU) Approach on High School Students' Basketball Performance." *Journal of Applied Sports Science* 6(3):86–96. doi: 10.21608/jass.2016.84580.

Qohhar, Wildan, and Deni Pazriansyah. 2019. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola." *Physical Activity Journal* 1(1):27. doi:

10.20884/1.paju.2019.1.1.1998.

Rachman, Tahar. 2018. "Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Roll Depan Melalui Model Pembelajaran.Tgfu (Teaching.Games.for.Understanding)." *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* 10–27.

Safandi, Ari, and Sri Gusti Handayani. 2024. "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang." *Jurnal JPDO* 7(4):87–93. doi: 10.24036/jpdo.7.4.2024.89.

Salasiah, Rahmadi, and Trio Irianto. 2020. "Instrumen Penilaian Harian Aspek Kognitif Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 1(1):25–31.

Sebila, Fahmi Hadi, Nurlan Kusmaedi, and Tite Juliantine. 2020. "PENERAPAN TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING TERHADAP HASIL BELAJAR PERMAINAN BOLA VOLI." 4(1):1–23. doi: https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1308.

Soegiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

Sofa, N. Siti Nur'aeni. 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* 4(1):451–60.

sudarsinah. 2021. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar." *Pgsd Stkip Pgr* 3(3):1–10. doi: 10.33654/pgsd.

Supriadi, Dedi. 2019. "Implementasi Model Teaching Game for Understanding Terhadap Keterampilan Bermain Dalam Strike and Fielding Games." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 18(3):270–75. doi: 10.17509/jpp.v18i3.14998.

Usmadi. 2020. "Pengujian Persyaratan Analisis (Uji HomogenitasDan Uji Hipotesis)." *Inovasi Pendidikan* 7(1):50–62.

WISMARNI, ELIS. 2021. "Peningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Teaching Games for Understanding (Tgfu) Pada Kelas Xii Mipa5 Sma Negeri 1 Pontianak." *ACTION : Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas Dan Sekolah* 1(1):1–8. doi: 10.51878/action.v1i1.282.

Zultaniah, Anna. 2019. "Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding (Tgfu) Terhadap Hasil Belajar Servis Bulutangkis Siswa Sma Negeri 3 Takalar."