

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING TERHADAP KETERAMPILAN LARI ESTAFET KELAS XI SMA NEGERI 1 CIBUAYA**

Cahaya Indah Indratno<sup>1</sup>, Sutirna<sup>2</sup>, Setio Nugroho<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

[2110631070060@student.unsika.ac.id](mailto:2110631070060@student.unsika.ac.id)<sup>1</sup>, [sutirna@staff.unsika.ac.id](mailto:sutirna@staff.unsika.ac.id)<sup>2</sup>,

[setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id](mailto:setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id)<sup>3</sup>

**ABSTRACT;** *This study aims to determine the effect of the teaching games for understanding learning model on the relay running skills of class XI SMA Negeri 1 Cibuyaya. This type of research is quantitative with the research method used, namely the experimental method. The experimental method is a research method used to find the effect of certain treatments on others in controlled conditions. The sample in this study was 35 students of class XI 7 SMA Negeri 1 Cibuyaya. The instruments for testing skills were pretest and posttest with 3 aspects of assessment, namely initial attitude, baton change and final attitude. After being given the final test, the researcher then processed the data using normality, homogeneity, and hypothesis tests. The results of this study indicate that the teaching games for understanding learning model has an effect on the relay running skills of class XI students at SMA Negeri 1 Cibuyaya with the calculation results.*

**Keywords:** *Tgfu Model, Relay Race and Skills.*

**ABSTRAK;** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *teaching games for understanding* terhadap keterampilan lari estafet kelas XI SMA Negeri 1 Cibuyaya. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 siswa kelas XI 7 SMA Negeri 1 Cibuyaya. Adapun instrumen yang test keterampilan yaitu *pretest* dan *posttest* dengan 3 aspek penilaian yaitu sikap awal, pergantian tongkat dan sikap akhir. Setelah diberikan test akhir, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data menggunakan test uji normalitas, homogenitas, dan tes hipotesis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *teaching games for understanding* memiliki pengaruh terhadap keterampilan lari estafet siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Cibuyaya dengan hasil perhitungan.

**Kata Kunci:** Model Tgfu, Lari Estafet dan Keterampilan.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk individu yang lebih baik dalam segi intelektual serta emosional bagi setiap individunya, seperti yang terdapat pada aspek pedagogis yaitu setiap manusia memerlukan pendidikan menjelaskan bahwa pendidikan memiliki peran penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Pendidikan merupakan proses pengembangan karakter, kemampuan, pengetahuan yang disusun secara sistematis dan terstruktur. Pendidikan memiliki tujuan yaitu membantu individu mencapai potensinya. Seperti yang terdapat dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional Pasal 1 menjelaskan tentang pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi timbal balik antara pendidik yang memberikan ilmu dengan peserta didik yang menerima ilmu dibantu dengan adanya sumber belajar pada suatu lingkungan pembelajaran menurut ,(Dian Nur Septiyawati Putri, Fitriah Islamiah, Tyara Andini, 2022) . Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 65 Tahun 2013 tentang sistem Pendidikan nasional , pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini berarti keberhasilan suatu individu dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. (Tri Prastawati & Mulyono, 2023)

Model pembelajaran menurut Dick and Carey (1985) dalam jurnal (Khoerunnisa & Aqwal, 2020). Menjelaskan bahwa strategi pembelajaran adalah suatu perangkat materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar pada peserta didik atau siswa. Pengertian lain tentang model pembelajaran merupakan kerangka konseptual *procedural* yang sistematis berdasarkan teori dan digunakan dalam mengorganisasikan proses belajar-mengajar untuk mencapai tujuan belajar. (Yazidi, 2020). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru memerlukan strategi pembelajaran agar tercapainya tujuan pembelajaran salah satunya agar meningkatnya keterampilan siswa dalam

pembelajaran, model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah model pembelajaran *Teaching Games for Understanding*.

Model pembelajaran *teaching games for understanding* (TGFU) merupakan suatu pendekatan pembelajaran Pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain, (Kreatif & Edukatif, 2024). Menurut Samodra (2015) dalam (E-issn et al., 2024) *Teaching games for understanding* merupakan salah satu model pembelajaran berbasis permainan dan bersifat dinamis sehingga penerapannya, partisipan akan mendapatkan beberapa penguasaan sekaligus, yaitu penguasaan pengetahuan, tereampilan, strategi dan taktik, aturan permainan dan penguasaan pada konteks permainan. Adapun pengertian lainnya yaitu Model *teaching games for understanding* adalah salah satu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dengan memberikan kesempatan siswa (Setiawan et al., 2024).

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup meliputi gerak dasar, permainan, olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan. Adapun ruang lingkungnya yaitu: aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri serta kesehatan. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:2) menyebutkan bahwa ruang lingkup mata Pelajaran pendidikan jaasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut: Permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. (Sucma & Sudarmono, 2020).

Pengertian atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat menurut Eddy Purnomo (2018) dalam jurnal (Anggraeni et al., 2021). Kata atletik merupakan Bahasa Yunani, yakni Athlon yang berarti perlombaan atau pertandingan, dalam Bahasa Inggris atletik dikenal dengan nama "athletics" yang berarti pertandingan diluar ruangan dan dilakukan diatas lintasan. Adapun pengertian menurut KBBI adalah atletik merupakan cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, serta kecepatan. Atletik juga dikenal sebagai "Ibu" dari berbagai macam cabang olahraga, karena dalam cabang olahraga atletik terdapat gerakan dasar diberbagai jenis olahraga yang ada.

Salah satu aktivitas jasmani dalam pembelajaran aktivitas atletik yaitu lari estafet. Menurut Susanto (2016) dalam (B. R. Sari & Sinaga, 2020) menjelaskan pengertian lari estafet adalah lari yang dilakukan secara bersambung atau bergantian oleh suatu tim. Lari estafet dilakukan secara bergantian, dalam sebuah tim atau regu lari sambung, terdapat empat orang pelari, keempat pelari tersebut saling memindahkan tongkat dimulai dari pelari pertama hingga pelari terakhir.

Dimana di setiap sekolah pasti memerlukan strategi pembelajaran agar tercapainya tujuan pembelajaran, seperti pada sekolah menengah atas yang masih memerlukan model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lari siswa, ditambah dengan keadaan siswa yang masih belum terlalu tertarik dengan aktivitas atletik yaitu lari, menyebabkan kurangnya keinginan dan membuat kemampuan siswa kurang dalam melaksanakan aktivitas atletik, oleh karena itu model pembelajaran *teaching games for understanding* diharapkan mampu menjadi alternatif untuk meningkatkan keterampilan lari estafet siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merasa perlu adanya pengembangan model pembelajaran lari estafet yang dibuat dalam bentuk konsep bermain, Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut pengembangan pembelajaran ini melalui penelitian “Pengaruh Model *Teaching Games for Understanding* terhadap keterampilan lari estafet Kelas XI SMA Negeri 1 Cibuyaya”.

### **Pembatasan dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dipeneliti menetapkan batasan masalah untuk menjaga kajian tetap fokus pada “Pengaruh Model Pembelajaran *Teaching Games for Understanding* Terhadap Keterampilan Lari Estafet Kelas XI SMA Negeri 1 Cibuyaya” Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dirumuskan masalah, yaitu : Apakah Adanya Pengaruh Model Pembelajaran *Teaching Games for Understanding* Terhadap Keterampilan Lari Estafet Kelas XI SMAN 1 Cibuyaya”.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian memerlukan namanya metode yang akan digunakan, karena dengan adanya penggunaan metode penelitian, maka terdapat cara untuk menyelesaikan sebuah penelitian. Dan sesuai dengan judul yang telah diambil yaitu "Pengaruh Model Pembelajaran *Teaching Games For Understansing* (TGFU) Terhadap Keterampilan Lari Estafet Kelas XI SMA Negeri

1 Cibuaya" maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut (Waruwu et al., 2025) Metode penelitian eksperimen sendiri diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk menguji hubungan sebab akibat antara dua atau lebih variable dengan cara manipulasi terhadap variable independent (variable perlakuan) dan mengamati pengaruhnya terhadap dependen (variable hasil) dalam kondisi yang terkendali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-group pretest posttest design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja. Penelitian One-group pretest posttest design diukur dengan melakukan pretest atau penilaian awal sebelum adanya *treatment* atau perlakuan dan *posttest* yaitu test yang dilakukan setelah adanya perlakuan atau *treatment*. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2014) dalam (Ayuwandari et al., 2023) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengertian sampel menurut para ahli lainnya dalam hal ini adalah Arikunto (2019) dalam (Ayuwandari et al., 2023) memberikan pengertian bahwa sampel adalah Sebagian atau wakil dari populasi yang akan di teliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yang dimana merupakan sebuah teknik pengambilan sampel yang dilakukann atas dasar pertimbangan tertentu. Peneliti akan menentukan kriteria sampel yang akan digunakan dari jumlah 249 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Cibuaya dan peneliti hanya mengambil satu kelas yaitu XI 7 dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang.

### Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Data siswa

<b>Tingkat</b>	<b>Jumlah</b>
Kelas X	249 Siswa
Kelas XI	249 Siswa
Kelas XII	219 Siswa

Jumlah	717 Ssiswa
--------	------------

Sumber : (Data sekolah SMAN 1 Cibuyaya)

**A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* keterampilan siswa dengan menggunakan model pembelajaran *teaching games for understanding* dalam permainan lari estafet diukur dengan lembar nilai keterampilan. Hasil penelitian keterampilan lari estafet siswa dalam pembelajaran lari estafet dideskripsikan sebagai berikut:

**Analisis Statistik Deskriptif**

Deskripsi data adalah gambaran data yang digunakan dalam sebuah penelitian. Dari hasil skor nilai pada tes keterampilan yang telah dibuat oleh peneliti yaitu *pretest* dan *posttest* dengan responden 35 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya model pembelajaran *Teaching games for understanding* terhadap keterampilan lari estafet siswa kelas XI.

Tabel 4.5 Nilai *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Andrian Syah	66	75
2	Ahmad Rifai	50	58
3	Aizhel Dwi Yulianti	58	66
4	Amelia	41	50
5	Aril Hakim	58	66
6	Dahlia	33	41
7	Dea Amelia	41	50
8	Erika Muhajir	75	83
9	Fitria Ilhami	50	58
10	Ike Nurjanah	58	66
11	Inkarisma Al Pariyani	41	58
12	Intan Istari	33	41
13	Jagat Sukma	50	66
14	Lela Nuraeni	41	58
15	Marpuah	58	66
16	Muhamad Yusuf	50	58

17	Muhammad Meldi Sofiyan	75	83
18	Nadia Amelia	33	41
19	Nurholipah	50	58
20	Paris	58	83
21	Riska Damayanti	33	41
22	Rizki Maulana	75	91
23	Ropiah Wulandari	50	58
24	Sabil Fathurohman	75	83
25	Saepudin	66	75
26	Sahron Habibi	83	91
27	Selah Indriyati	75	83
28	Septia	50	75
29	Siti Badariyah	33	41
30	Siti Nurjanah	50	58
31	Siti Patimah	58	66
32	Tassizah	41	50
33	Tegar Ramadhan	50	66
34	Widya Anastasya Agustin	41	58
35	Zaskia Putri	25	33

a. Pretest Keterampilan Lari Estafet

Data pretest yaitu dilakukan sebelum adanya perlakuan atau treatment oleh peneliti terkait materi pembelajaran lari estafet yang berbeda. Tujuan diberikannya pretest yaitu untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik sebelum adanya perlakuan. Data diolah menggunakan SPSS 27 for windows berikut adalah hasilnya.

Tabel 4.6 Statistik deskriptif *pretest*

Statistics		
Pretest		
N	Valid	35
	Missing	0
Mean		52.11
Std. Error of Mean		2.512
Median		50.00
Mode		50

Std. Deviation	14.862
Variance	220.869
Range	58
Minimum	25
Maximum	83

Sumber: SPSS 27 for windows

Berdasarkan gambar 4.1 pada hasil statistic deskriptif memiliki hasil mean pretest = 52.11, median 50.00, mode 50, Standar Deviasi pretest 14.862, varians *pretest* 220.869, skor minimum *pretest* 25, skor *maximum* 83.

b. *Posttest* Keterampilan Lari Estafet

*Posttest* merupakan tes akhir yang dilaksanakan setelah adanya perlakuan atau *treatment* yaitu dengan model pembelajaran *teaching games for understanding*. Tujuannya untuk mengetahui nilai akhir yang diperoleh siswa, seberapa banyak siswa yang meningkat keterampilannya atas materi pembelajaran yang telah disampaikan.

Tabel 4.4 statistik deskriptif *posttest*

Statistics		
Posttest		
N	Valid	35
	Missing	0
Mean		62.69
Std. Error of Mean		2.611
Median		58.00
Mode		58
Std. Deviation		15.446
Variance		238.575
Range		58
Minimum		33
Maximum		91

Sumber: SPSS 27 for windows

Berdasarkan gambar 4.4 pada hasil statistic deskriptif memiliki hasil mean *posttest* = 62.69, median 58.00, mode 58, Standar Deviasi *posttest* 15.446, varians *posttest* 238.575, skor minimum *posttest* 33, skor *maximum* 91.

1. Uji Normalitas

Setelah melakukan uji deskriptif untuk mengetahui perhitungan statistik, langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas yaitu sebagai prasyarat analisis data sebelum menghitung uji t, peneliti menggunakan uji t sebagai hipotesis penelitian dilakukan dengan pendekatan uji kenormalan *liliefors* dengan menarik kesimpulan jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Uji Normalitas Nilai Keterampilan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.157	35	.030	.944	35	.075
Posttest	.133	35	.118	.950	35	.114

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: SPSS 27 for windows

Berdasarkan hasil Uji normalitas nilai keterampilan siswa pada tabel 4.5 diatas diketahui bahwa hasil pengujian normalitas tes awal (*pretest*) keterampilan lari estafet siswa diperoleh t hitung = 0,075 dengan n 35, dan t tabel pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pretest*) nilai keterampilan berdistribusi normal.

Sedangkan bahwa hasil pengujian normalitas tes akhir (*posttest*) keterampilan lari estafet siswa diperoleh t hitung = 0,114 dengan n 35, dan t table pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir (*posttest*) nilai keterampilan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki varian yang sama atau homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Keterampilan Lari Estafet	Based on Mean	.074	1	68	.787
	Based on Median	.133	1	68	.717
	Based on Median and with adjusted df	.133	1	67.613	.717
	Based on trimmed mean	.083	1	68	.774

Sumber: SPSS 27 for windows

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-10.571	4.810	.813	-12.224	-8.919	-13.003	34	.000

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh dari nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,787. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis lebih lanjut, tahap berikutnya adalah melakukan uji efektivitas pembelajaran melalui hasil pretest dan posttest siswa. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Dalam proses analisis ini, peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27 for Windows.

Tabel 4.7 Hasil Uji paired sample t-test

Sumber: SPSS 27 for windows

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi = 0,000 nilai sig. (2-tailed) < 0,005, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara model pembelajaran *teaching games for understanding terhadap* keterampilan lari estafet siswa pada *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan model *teaching games*

*for understanding* dapat berpengaruh terhadap peningkatan nilai keterampilan lari estafet siswa kelas XI SMAN 1 Cibuaya.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian yang telah diperoleh terdapat hasil yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Pemberian perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan model pembelajaran *teaching games for understanding* memberikan pengaruh atau perubahan yang signifikan terhadap pembelajaran lari estafet kelas XI di SMA Negeri 1 Cibuaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh model pembelajaran *Teaching games for understanding* terhadap keterampilan lari estafet siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Cibuaya. Berikut kegiatan yang telah dilaksanakan sehingga dapat dilihat pengaruh dari model pembelajaran *teaching games for understanding* pada pembelajaran lari estafet dengan; (1) dilakukannya pretest terlebih dahulu untuk mengetahui nilai keterampilan awal siswa sebelum dilaksanakannya perlakuan atau *treatment* dengan model pembelajaran *teaching games for understanding*, (2) setelah mengetahui nilai keterampilan lari estafet siswa kelas XI 7 di SMAN 1 Cibuaya dilakukannya *treatment* atau perlakuan dengan model pembelajaran *teaching games for understanding* sebanyak 8 kali pertemuan, (3) kemudian terakhir sampel diberikan posttest dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan lari estafet siswa setelah sampel diberikan perlakuan atau *treatment*.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan atau pengaruh model pembelajaran *teaching games for understanding* terhadap keterampilan lari estafet siswa kelas xi SMA Negeri 1 Cibuaya dapat dibuktikan dengan menggunakan uji-t, setelah dilakukan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam model pembelajaran *teaching games for understanding* terhadap keterampilan lari estafet siswa, hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi menunjukkan  $0,000 < 0,05$ . Keterampilan lari estafet siswa mengalami peningkatan setelah dilakukannya perlakuan atau *treatment* model pembelajaran *teaching games for understanding* ditunjukkan dengan nilai posttest yang lebih besar dari nilai pretest. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 62,69 lebih baik dari nilai *pretest* sebesar 52,11. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran *teaching games for understanding* mempunyai

pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan lari estafet siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Cibuya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dapat disimpulkan pada penelitian ini yang berjudul pengaruh model pembelajaran *teaching games for understanding* terhadap keterampilan lari estafet siswa kelas XI SMAN 1 Cibuya, penelitian ini menggunakan nilai keterampilan lari estafet sebagai instrument penelitian yaitu meliputi 3 aspek yaitu sikap awal, pergantian tongkat dan sikap akhir. Sikap awal memiliki 3 indikator penilaian terdiri dari sikap bersedia, siap dan ya, pergantian tongkat memiliki 4 indikator yaitu; posisi tubuh, tangan, kaki dan pandangan, dan sikap akhir yaitu; posisi tubuh, tangan, kaki dan pandangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata nilai antara sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Hal ini diperkuat oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan hasil rata-rata, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Model pembelajaran *teaching games for understanding* dapat dijadikan sebagai referensi untuk guru atau pihak lain sebagai model pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan dengan kesimpulan diatas ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh peneliti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5804633>
- Arief Darmawan, Zihan Novita Sari, Tatok Sugiarto, Sugiyanto, & Surya Adi Saputra. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Tgfu Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Sepak Cungkil Dan Sepak Sila Sepak Takraw. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 271–278. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1523>

- Asrini. (2021). Strategi Peningkatan Kualitas Proses Pembelajaran Melalui Model Problem Based Instruction. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(2), 142–148. <https://doi.org/10.46838/jbic.v2i2.114>
- Ayuwandari, K. R., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). *Perilaku bullying pada siswa Sekolah Menengah Pertama ( SMP ): Menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif Pendahuluan*. 3(1), 146–154.
- Dian Nur Septiyawati Putri, Fitriah Islamiah, Tyara Andini, A. M. (2022). Analisis Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Interaktif Terhadap Hasil Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 367.
- E-issn, V. N. P., Model, P., Tgt, P., & Games, T. (2024). *EduInovasi : Journal of Basic Educational Studies EduInovasi : Journal of Basic Educational Studies*. 4(1), 745–761.
- Efendi, A., Ambia, F., Abidin, Z., Muhammadiyah, U., Aceh, M., & Kuala, U. S. (2024). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK LOMPAT TINGGI*. 11(2), 127–140.
- Fernando, R., Zulraflia, Z., Jatra, R., Sasmarianto, S., Candra, O., & Permadi, A. A. (2024). Keefektifan Model Pembelajaran TGFU dalam Meningkatkan Performa Bermain Sepak Bola: Studi Kasus Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 169–177. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.9420>
- Giawa, P., & Nugroho, A. (2025). *Journal Management of Sport available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSSB MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI Pamelius Giawa – Agung Nugroho*. 3(2), 92–97.
- Giawa, R., Harefa, A. R., & Waruwu, T. (2022). Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Discovery Learning Pada Materi Perubahan Lingkungan. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 411–422. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.59>
- Hasanah, Z., & Himami, A. S. (2021). Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v1i1.236>
- Khoerunnisa, P., & Aqwal, S. M. (2020). Analisis Model-model Pembelajaran. *Fondatia*, 4(1), 1–27. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.441>

- Kreatif, P., & Edukatif, D. A. N. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga KEMAMPUAN CALON GURU PENJAS MENGEMBANGKAN*. 9(April), 98–105.
- Marice, K. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Kepercayaan Diri Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(7), 65–70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5653274>
- Martiani, M. (2021). Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 480–486. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.337>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Oktober, B., Pjkr, S., Tinggi, S., Pendidikan, I., & Pasundan, S. (2020). *Implementasi Model Pembelajaran Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli Implementation of Learning Models for Increasing Volleyball Playing Skills. 2*.
- Prayoga, A. S., & Kustiawan, A. A. (2020). Efek Implementasi Tgfu (Teaching Game For Understanding) Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(1), 47–54. <https://doi.org/10.37471/jpm.v6i1.124>
- Putri, T. P., Muhammad Ardiansyah, & Rahayu, E. T. isna. (2020). Pengaruh Direct Instruction Model Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pukulan Dalam Pembelajaran Pencak Silat Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 8, 14–19.
- Rahayu, D., Muttaqien, M., & Solikha, M. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Berbantu Educandy terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi*, 1(2), 234–246. <https://doi.org/10.60132/edu.v1i2.149>
- Rahman, A., Arsyad, N., Rusli, R., Saleh Ahmar, A., & Musa, H. (2023). Penulisan Instrumen Penelitian Ilmiah Guru-guru SMP di Kabupaten Toraja Utara. *ARRUS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 2964–1195. <https://doi.org/10.35877/454RI.abdiku1745>
- Rahmayanti Dewi, Resti Gustiawati, & Rolly Afrinaldi. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di

- SMA Negeri 4 Karawang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 83–92.  
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.327>
- Sari, B. R., & Sinaga, S. I. (2020). Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun Tk Yaspa Palembang. *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 178–190.  
<https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4183>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Setiawan, H., Syafei, M. M., & Suherman, A. (2024). *Pengaruh Model Teaching Games for Understanding Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Servis Pendek dalam Pembelajaran Bulutangkis Pendahuluan*. 7(2), 847–858.  
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27222>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sucma, Z. M., & Sudarmono, M. (2020). Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Kesehatan Melalui Personal Health Card Assignments Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 502–508.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Tri Prastawati, T., & Mulyono, R. (2023). Peran Manajemen Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Penggunaan Alat Peraga Sederhana. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(1), 378–392.  
<https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i1.709>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yazidi, A. (2020). Memahami Model-Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013. *Jurnal Bahasa, Sastra Dan Pembelajarannya*, 4(1), 89.