

**EFEKTIVITAS MODEL *TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING*
BERBASIS AKTIVITAS JASMANI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN
KONSEP GERAK LOKOMOTOR SISWA KELAS III SD NEGERI KALICARI 02**

Siti Nur Unzila¹, Asep Ardiyanto², Husni Wakhyudin³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Semarang

1sitinurunzila@gmail.com, 2asepardiyanto@upgris.ac.id,

3husniwakhyudin@upgris.ac.id

ABSTRACT

This study was driven by the limited comprehension of locomotor movement principles among elementary school students and the sub-optimal application of game-based learning models within Physical Education, Sports, and Health (PJOK). This study aimed to evaluate the efficacy of the Teaching Games for Understanding (TGFU) model integrated with physical activities in enhancing the understanding of locomotor movement concepts among third-grade students at SDN Kalicari 02. The study adopted a quantitative approach using a pre-experimental method with a One Shot Case Study design. The research focus embraced all 25 third-grade students of SD Negeri Kalicari 02, consisting of 14 male and 11 female students. The sampling technique used was total sampling. Data were collected through performance evaluations, observation sheets of student activeness, as well as student response questionnaires. Data analysis included the Shapiro-Wilk normality test and the One Sample T-Test. The findings revealed that the implementation of the TGFU model rooted in physical activities was effective in improving students' understanding of locomotor movement concepts. The One Sample T-Test showed a significance value of 0.004 (Sig. 2-tailed < 0.05), along with a mean mark of 75, fulfilling the Minimum Completeness Criteria (KKM). In addition, the learner feedback reflected exceptionally favorable reactions, with an average satisfaction percentage of 92.8%. Therefore, the activity-centered Teaching Games For Understanding framework serves as a potent substitute strategy for PJOK learning in elementary schools.

Keywords: *Teaching Games For Understanding (TGFU), Physical Activity, Locomotor Movement Concepts*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman konsep gerakan lokomotor peserta didik sekolah dasar serta terbatasnya penggunaan model pembelajaran berbasis permainan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan model *Teaching Games for Understanding* (TGFU) berbasis aktivitas jasmani guna meningkatkan pemahaman konsep gerak lokomotor siswa kelas III SD Negeri Kalicari 02. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pra-eksperimen* dan desain *One Shot Case Study*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri Kalicari 02 dengan jumlah 25 peserta didik, yang mencakup 14 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Teknik pengambilan

sampel menggunakan sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja, lembar observasi keterlibatan aktif, dan angket respons peserta didik. Analisis data meliputi uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan *Uji One Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model TGFU berbasis aktivitas jasmani berdaya guna dalam meningkatkan pemahaman konsep gerak lokomotor siswa. Pengujian One Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004 (Sig. 2-tailed <0,05) dengan nilai rata-rata 75 sehingga sanggup melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Selain itu, tanggapan peserta didik memperlihatkan persentase kepuasan yang tergolong amat tinggi, dengan rata-rata persentase sebesar 92,8%. Dengan demikian, model *Teaching Games For Understanding* berbasis aktivitas jasmani dapat diposisikan sebagai opsi pembelajaran PJOK yang berdaya guna di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Teaching Games For Understanding* (TGFU) , Aktivitas Jasmani, Konsep Gerak Locomotor

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah elemen yang tak terpisahkan dari eksistensi manusia. Pendidikan pada hakekatnya berfungsi sebagai media demi menjamin eksistensi manusia melalui regenerasi yang berkesinambungan (Pristiwanti et al., 2022). Pendidikan merupakan sarana vital guna mengoptimalkan ranah kognitif, afektif, serta psikomotorik peserta didik secara utuh.

Salah satu subjek pelajaran yang berkontribusi dalam proses tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK tidak sekadar berfokus pada peningkatan ketahanan fisik, melainkan turut mendukung dimensi sosial, emosional, dan keterampilan gerak peserta didik. Siswa tingkat rendah membutuhkan perhatian lebih

lantaran rentang fokus mereka yang cenderung masih terbatas (Helsa & Kenedi, 2019). Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK diarahkan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi kemampuan motorik yang lebih kompleks. Gerak lokomotor adalah salah satu fondasi keterampilan inti yang wajib dikuasai oleh murid sekolah dasar. Gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari, dan melompat sebagai sarana pemindahan posisi tubuh dari satu titik ke titik lainnya. Penguasaan kemampuan ini memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari serta menjadi dasar dalam berbagai cabang olahraga. Namun, proses pembelajaran gerak lokomotor pada tingkat SD masih dihadapkan pada beragam hambatan.

Pembelajaran masih dominan menerapkan pola konvensional yang berpusat pada instruktur serta memprioritaskan pengulangan teknik, sehingga siswa kurang aktif dan belum memahami konsep gerak secara mendalam.

Siswa kelas III SD umumnya berada pada usia sekitar 8–9 tahun. Pada tahap ini, perkembangan sikap mereka mulai terlihat lebih jelas di lingkungan keseharian, baik lingkungan sekolah maupun keluarga. Mereka biasanya memiliki hasrat eksplorasi yang tinggi serta gemar mencoba hal-hal baru. Anak mulai lebih sering bertanya, berupaya mengetahui alasan suatu hal, serta tertarik pada kegiatan yang melibatkan pengalaman praktis secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengajaran yang selaras dengan sifat dasar murid tersebut. Salah satu solusi yang bisa diterapkan adalah model *Teaching Games for Understanding* (TGfU). TGfU sendiri merupakan strategi pengajaran berbasis olah permainan yang berorientasi pada pemahaman konsep, skema pengambilan keputusan, serta formulasi pemecahan masalah melalui aktivitas jasmani yang dimodifikasi. Penerapan

strategi ini diharapkan mampu mewujudkan iklim belajar yang menyenangkan dan berbobot, sehingga dapat meningkatkan pemahaman konsep gerak lokomotor siswa.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan TGfU berdaya guna dalam mendongkrak minat belajar, kemampuan motorik, dan juga capaian pembelajaran siswa dalam bidang pendidikan jasmani. Namun, penelitian mengenai efektivitas model TGfU berbasis aktivitas jasmani terhadap pemahaman konsep gerak lokomotor pada jenjang SD sejauh ini masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kajian ini diarahkan untuk menguji sejauh mana keefektifan pola *Teaching Games for Understanding* berbasis aktivitas jasmani dalam memperkuat pemahaman konsep gerak lokomotor pada siswa kelas III di SD Negeri Kalicari 02.

B. Metode Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif berjenis pra-eksperimen (*pre-experimental design*) lewat rancangan *One Shot Case Study*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang mendapatkan

intervensi berupa implementasi pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) berbasis aktivitas jasmani, kemudian dilakukan pengukuran terhadap hasil belajar siswa setelah perlakuan diberikan.

Target populasi studi mencakup seluruh murid kelas III SD Negeri Kalicari 02 yang bertempat di Semarang tahun ajaran 2026/2027. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa yang terbagi menjadi 14 murid putra serta 11 murid putri. Penentuan sampel mengunakan teknik total sampling, di mana keseluruhan entitas populasi dijadikan sebagai subjek sampel.

Instrumen yang digunakan pada kajian ini meliputi tes unjuk kerja (*performance test*) untuk mengukur pemahaman konsep gerak lokomotor, format pengamatan tingkat partisipasi murid, serta kuesioner tanggapan peserta didik mengenai eksekusi strategi belajar tersebut. Pengolahan data melewati pengujian asumsi distribusi normal melalui instrumen *Shapiro-Wilk*, yang disusul dengan pengujian hipotesis memanfaatkan *One Sample t-Test* pada taraf signifikan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Uji Normalitas

Tabel 1 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	statis	d	Si	statis	d	Si
	tic	f	g.	tic	f	g.
Belajar lokomotor	.189	25	.022	.947	25	.213

Lilliefors Significance Correction

Sumber: Peneliti 2026

Asumsi normalitas terpenuhi

jika probabilitas Signifikansi melebihi 0,05, dan sebaliknya, distribusi dinilai tidak normal bilamana angka Signifikansi berada di bawah 0,05. Melihat berdasarkan sample yang digunakan yaitu jumlah 25 siswa kurang dari 50 sample, maka menggunakan Test Of Normality Shapiro-Wilk dimana mendapatkan nilai signifikansi 0,213 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa sekumpulan data ini berdistribusi normal.

2. Uji One Sample Test

Tabel 2 Uji One-Sample Test

Test Value = 75

	t	D f	Si g. (2 - tai le d)	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lo w er	Up per
Belaja r	3. 1	2 4	.0 04	2. 67	12. 60
Lokom otor	7 5			39	61

Sumber: Peneliti 2026

H₀ = Rata-rata pemahaman konsep gerak lokomotor tidak tuntas/ tidak melebihi KKM.

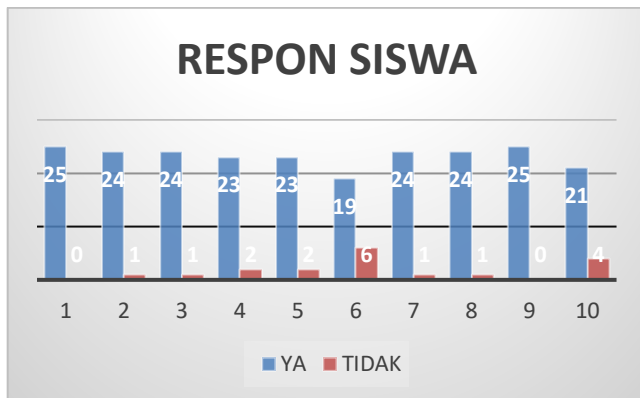
H₁ = Rata-rata pemahaman konsep gerak lokomotor tuntas/melebihi KKM.

ditolak apabila p-value Signifikan 2-tailed di bawah kriteria 0,05, dan H₀ diterima apabila p-value Signifikan 2-tailed melampaui angka 0,05. dari hasil yang diperoleh terdapat perolehan nilai signifikansi sebesar 0,004 < 0,05 yang mengindikasikan ditolaknya H₀ serta diterimanya H₁.

Analisis statistik yang dilakukan terhadap data belajar lokomotor siswa mengindikasikan keberadaan sebaran data yang

terdistribusi normal melalui perolehan nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,213 yang melampaui ambang batas 0,05. Berikutnya, perolehan uji One-Sample T-test dengan patokan acuan KKM berada pada angka 75 menghasilkan perolehan tingkat signifikansi sebesar 0,004 yang berada di bawah kriteria 0,05. Temuan ini menegaskan penolakan terhadap hipotesis nol (H₀) sekaligus penerimaan hipotesis alternatif (H₁), sehingga membuktikan serta memperjelas bahwa rata-rata pemahaman siswa terhadap konsep gerak lokomotor secara signifikan telah mencapai ketuntasan atau melebihi KKM.

3. Analisis Respon Siswa



Sumber: Peneliti 2026

Diagram 1 Respon Siswa

Berdasarkan diagram batang respon siswa, dapat dilihat bahwa sebagian besar dari 25 siswa memberikan respon positif terhadap eksekusi pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) berbasis kegiatan jasmani pada kegiatan pengajaran gerak lokomotor. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban pada kategori Ya dan Tidak, yang menunjukkan bahwa siswa merasa pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, serta mudah dipahami melalui aktivitas permainan. Selain itu, siswa juga merasa lebih aktif berpartisipasi,

lebih percaya diri dalam melakukan gerakan lokomotor, dan lebih mudah memahami materi yang diajarkan. Sementara itu, hanya sebagian kecil siswa yang memberikan respon Tidak.

Tabel 3 Presentase Respon Positif

No .	Pernyataan	Jawaban Ya	Presentase
1.	Saya mengetahui bahwa berjalan, berlari dan meloncat adalah termasuk gerak lokomotor.	25	100%
2.	Saya senang belajar PJOK dengan permainan.	24	96%
3.	Pembelajaran dengan permainan membuat saya lebih bersemangat.	24	96%
4.	Saya aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.	23	92%
5.	Permainan yang diberikan guru membuat saya lebih aktif bergerak.	23	92%

6.	Saya dapat mengikuti aturan permainan dengan baik.	19	76%
7.	Saya senang bekerja sama dengan teman	24	96%
8.	Guru memberikan penjelasan aturan permainan dengan mudah dipahami.	24	96%
9.	Pembelajaran dengan permainan membuat saya tidak cepat bosan.	25	100%
10.	Saya dapat melakukan gerakan berjalan, berlari dan melocat dengan baik.	21	84%

Sumber: Peneliti 2026

Berdasarkan analisis respon dari siswa, rata-rata pesentase respon positif tercatat sebesar 92,8% yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respon yang sangat baik pada model *Teaching Games For Understanding*. Dilihat dari pernyataan nomor 1 dan 9 yang memperoleh presentase tertinggi

yaitu 100% yang berarti meunjukkan bahwa siswa memahami konsep gerak lokomotor dan merasa bahwa pembelajaran berbasis permainan membuat mereka tidak cepat bosan. Pernyataan nomor 2, 3, dan 8 masing-masing memperoleh 96% yang menunjukkan bahwa hampir semua siswa senang mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK melalui permainan membuat mereka tidak cepat bosan. Pernyataan nomor 2, 3, dan 8 masing-masing memperoleh 96% yang menunjukkan bahwa hampir semua siswa senang mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK melalui permainan. Pernyataan nomor 4 dan 5 memperoleh presentase 92% yang mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik secara aktif terlibat dalam proses instruksional serta merasa permainan dari guru

meningkatkan aktivitas bergerak mereka.

Presentase terendah terdapat pada pernyataan 6 yaitu 76%, menunjukkan bahwa sejumlah peserta didik mengaku belum sepenuhnya sanggup mentaati regulasi permainan secara optimal. Sementara itu pernyataan nomor 10 memperoleh presentase 84% yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa bahwa kemampuan mereka dalam bergerak, berlari dan meloncat meningkat setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Secara menyeluruh, temuan kuesioner mengonfirmasi bahwa eksekusi kerangka kerja Teaching Games For Understanding mendapatkan respon yang sangat positif dari siswa.

Hasil studi mengonfirmasi keefektifan penerapan skema Teaching Games for

Understanding berbasis kegiatan jasmani guna mendorong penguasaan konsep gerak lokomotor murid kelas III SD Negeri Kalicari 02. Berdasarkan kalkulasi One Sample t-Test, tercatat nilai p-value sebesar 0,004 (Sig. 2-tailed < 0,05) yang memperjelas keberhasilan capaian belajar siswa dalam meraih ketuntasan. Selain itu, rata-rata capaian peserta didik mencapai 75 dan telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah.

Eskalasi penguasaan konsep gerak lokomotor turut diperkuat oleh hasil observasi selama proses pembelajaran. Siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas permainan yang diterapkan, seperti permainan katak jongkok dan kaki seribu. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami konsep berjalan,

berlari, dan melompat melalui pengalaman belajar yang kontekstual dan menyenangkan.

Hasil angket respons siswa menunjukkan rata-rata persentase respons positif sebesar 92,8%, yang terkategori amat baik. Mayoritas murid menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan model TGFU lebih menarik, menyenangkan, dan memudahkan mereka memahami materi gerak lokomotor. Selain meningkatkan pemahaman konsep, model TGFU juga mampu menumbuhkan kolaborasi, jiwa sportif, dan rasa percaya diri murid sepanjang proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Hismullutfi et al. (2025), Ardiasa et al. (2025), dan Jannah (2025) yang menggarisbawahi daya guna model TGFU terhadap peningkatan dorongan belajar, keterampilan

motorik, serta performa belajar siswa. Model TGFU memberikan pengalaman belajar yang berpusat pada siswa lewat modifikasi bentuk permainan, sehingga murid tidak sebatas menguasai aspek teknis, namun turut memahami konsep dan mampu mengambil keputusan dalam situasi permainan. Sejalan juga dengan landasan teori yang dikemukakan oleh Hasmara (2022), yang menyatakan bahwa metode Teaching Games for Understanding merupakan sebuah strategi yang mengenalkan anak pada permainan melalui konsep dasar bermain, di mana siswa belajar memecahkan masalah taktik dalam situasi permainan yang dimodifikasi. Atas dasar itu, skema Teaching Games for Understanding berbasis aktivitas jasmani layak difungsikan sebagai pilihan strategi pengajaran PJOK yang bernilai kebaruan dan

berdaya guna dalam memacu pemahaman konsep gerak lokomotor pada peserta didik tingkat dasar.

D. Kesimpulan

Penerapan *Teaching Games for Understanding* berbasis kegiatan jasmani efektif dalam memacu pemahaman konsep gerak lokomotor murid kelas III SD Negeri Kalicari 02. Hal ini terbukti dari perolehan pengujian One Sample T-Test melalui signifikansi $0,004 < 0,05$ dan rata-rata nilai siswa mencapai $KKM \geq 75$. Respons siswa terhadap pembelajaran juga sangat positif dengan persentase sebesar 92,8%, sehingga model TGFU dapat menjadi alternatif pembelajaran bagi guru PJOK agar pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiasa, K. P., Semarayasa, I. K., & Satyawan, I. M. (2025). Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(3), 229–238.
- Hasmara, P. S. (2022). TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(1), 54–63.
- Helsa, Y., & Kenedi, A. K. (2019). Edmodo-based blended learning media in learning mathematics. *Journal Of Teaching And Learning In Elementary Education (JTLEE)*, 2(2), 107–117.
- Hismullutfi, M., Muhsan, M., & Salabi, M. (2025). Efektivitas model teaching games for understanding dalam meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek siswa sekolah dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 50–58.
- Jannah, L. (2025). Implementasi Pembelajaran Tgfu (Teaching Games for Understanding) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/76626>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4 (6), 7911–7915.
- Ramadhan, R. A., & Rosmi, F. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Locomotor Siswa Kelas 2 SD Lab School FIP UMJ melalui Permainan Tradisional dan Media Cone. SEMNASFIP.
- Sukmaningaji, M. E. (2023). Pengaruh model pembelajaran Teaching Game for Understanding (TGFU) dan Role Playing terhadap hasil belajar shooting bola basket siswa kelas VII SMP Negeri 2 Juwana