Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 7 No.3 pp. 328-344 JONTAK

Reaserch Artikel Juli 2026 E-ISSN 2722-3116

PENERAPAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS V SDN 13 AMPENAN

[1]*Denda Isma Anggita, [2] Mujriah, [3]Jamaludin

[123] Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: dendamayaanggita@gmail.com

ABSTRACT

This classroom action research aimed to improve fifth-grade students' learning outcomes in the crescent kick technique of pencak silat through the Teaching Games for Understanding (TGfU) model at SDN 13 Ampenan. The research gap lies in the limited classroom-based evidence on the application of TGfU to martial arts learning, particularly the crescent kick technique in elementary school physical education. The study was conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection. The subjects were 26 fifth-grade students in the 2025/2026 academic year. Data were collected using a psychomotor performance rubric, a cognitive test, and an affective observation sheet. The success indicator was set at a minimum mastery criterion of 75 and at least 85% classical mastery. The results showed continuous improvement from the pre-cycle to Cycle II. In the pre-cycle, 7 students (26.9%) achieved mastery with a class mean of 72.80. In Cycle I, the mean increased to 78.46 with 18 students (69.2%) achieving mastery. In Cycle II, the mean increased to 83.55 and classical mastery reached 92.3% (24 students). The normalized gain based on the class mean was 0.40, indicating a moderate improvement. These findings indicate that TGfU can improve cognitive, affective, and psychomotor learning outcomes by situating technical execution within modified game contexts, tactical questioning, decision-making, and active participation. Practically, TGfU is recommended as an active and contextual strategy for teaching pencak silat in elementary physical education, although the findings remain limited to one classroom action research setting without a comparison group.

Keywords: Teaching Games for Understanding, crescent kick, learning outcomes, classroom action research, pencak silat

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan hasil belajar teknik tendangan sabit pencak silat melalui model Teaching Games for Understanding (TGfU) pada siswa kelas V SDN 13 Ampenan. Kesenjangan penelitian terletak pada masih terbatasnya bukti penerapan TGfU pada pembelajaran beladiri, khususnya teknik tendangan sabit pencak silat di sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 26 siswa kelas V tahun ajaran 2025/2026. Data dikumpulkan melalui rubrik penilaian psikomotor, tes kognitif, dan lembar observasi afektif. Indikator keberhasilan tindakan ditetapkan pada KKM 75 dengan ketuntasan klasikal minimal 85%. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan berkelanjutan dari pra siklus ke siklus II. Pada pra siklus, 7 siswa (26,9%) mencapai KKM dengan nilai rata-rata 72,80. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 78,46 dengan 18 siswa (69,2%) tuntas. Pada siklus II, nilai

rata-rata meningkat menjadi 83,55 dan ketuntasan klasikal mencapai 92,3% atau 24 siswa. Nilai N-Gain berdasarkan rata-rata kelas sebesar 0,40 dan berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa TGfU dapat meningkatkan hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotor karena teknik tendangan sabit dipelajari melalui permainan modifikasi, pertanyaan taktis, pengambilan keputusan, dan partisipasi aktif. Secara praktis, TGfU dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran pencak silat yang aktif dan kontekstual, tetapi hasil penelitian ini masih terbatas pada satu kelas tanpa kelompok pembanding.

Kata kunci: Teaching Games for Understanding, tendangan sabit, hasil belajar, penelitian tindakan kelas, pencak silat

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar tidak hanya diarahkan pada penguasaan gerak, tetapi juga pada pembentukan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, aman, dan bermakna. Pembelajaran gerak yang hanya bertumpu pada instruksi teknik sering membuat siswa menunggu giliran, pasif, dan kurang memahami alasan penggunaan suatu keterampilan dalam situasi bermain. Kajian model pedagogis pendidikan jasmani menegaskan bahwa pembelajaran berbasis model perlu menempatkan siswa sebagai pusat pengalaman belajar agar perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor berlangsung terpadu (Casey & Kirk, 2021; Dyson & Casey, 2012; Lopez-Valenciano et al., 2020).

Dalam pembelajaran pencak silat di sekolah dasar, teknik tendangan sabit merupakan salah satu keterampilan serangan yang membutuhkan koordinasi tubuh, keseimbangan, ketepatan sasaran, kontrol arah gerak, dan keberanian. Masalah yang ditemukan pada siswa kelas V SDN 13 Ampenan adalah rendahnya hasil belajar teknik tendangan sabit. Pada tahap pra siklus, hanya 7 dari 26 siswa atau 26,9% yang mencapai KKM 75, sedangkan nilai rata-rata kelas masih 72,80. Data awal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran memerlukan tindakan yang tidak hanya mengulang gerak secara mekanis, tetapi juga memberi konteks taktis agar siswa memahami fungsi tendangan sabit dalam situasi permainan yang aman.

Teaching Games for Understanding (TGfU) merupakan pendekatan pembelajaran permainan yang menekankan pemahaman taktis sebelum penguatan teknik. TGfU menempatkan permainan modifikasi sebagai titik awal pembelajaran, kemudian siswa diarahkan memahami masalah taktis, mengambil keputusan, dan mengeksekusi keterampilan dalam konteks yang bermakna. Kerangka ini sejalan dengan pandangan situated learning

bahwa keterampilan gerak lebih mudah dipahami ketika dipelajari dalam situasi penggunaannya, bukan hanya melalui drill terpisah (Kirk & MacPhail, 2002; Harvey & Jarrett, 2014; Hortigüela-Alcalá & Hernando-Garijo, 2017).

Riset mutakhir menunjukkan bahwa TGfU dapat meningkatkan keputusan bermain, performa permainan, motivasi, keterlibatan, dan pembelajaran sosial-kognitif siswa. Meta-analisis dan kajian sistematis menunjukkan bahwa TGfU lebih kuat pada aspek pengambilan keputusan dan pemahaman taktis, sedangkan hasil teknik menjadi lebih bermakna ketika eksekusi keterampilan dihubungkan dengan situasi permainan (Abad-Robles et al., 2020; Robles et al., 2020; Harvey et al., 2020; Ortiz et al., 2023; Garcia-Castejon et al., 2024). Temuan lain juga memperlihatkan bahwa integrasi TGfU dengan desain pembelajaran berbasis musim atau permainan modifikasi dapat memperkuat motivasi, sport enjoyment, tanggung jawab, dan keterlibatan siswa (Gaspar et al., 2021; Gil-Arias et al., 2021; Guijarro et al., 2022; Wang et al., 2023).

Namun, sebagian besar penelitian TGfU masih banyak berfokus pada permainan invasi, permainan bola, permainan kasti, atau net games, sedangkan penerapannya pada materi beladiri sekolah dasar, khususnya teknik tendangan sabit pencak silat, masih jarang dijelaskan secara spesifik. Konteks pencak silat membutuhkan adaptasi TGfU karena materi beladiri berbeda dengan permainan invasi atau net games. Prinsip dasarnya tetap relevan: siswa diberi permainan zona serang, sasaran aman, aturan sederhana, dan pertanyaan taktis seperti kapan tendangan digunakan, bagian kaki mana yang tepat mengenai sasaran, serta bagaimana menjaga keseimbangan setelah menyerang.

Tabel 1. State of the Art Penelitian Terdahulu dan Posisi Penelitian Ini

No	Peneliti/Tahun	Fokus Kajian	Kontribusi	Keterbatasan/Gap
1	Abad-Robles et al. (2020)	Review penerapan TGfU dalam PJOK	Menunjukkan TGfU efektif untuk pemahaman permainan	Belum spesifik pada pencak silat sekolah dasar
2	Robles et al. (2020)	TGfU, decision making, skill execution	Menjelaskan hubungan keputusan dan eksekusi keterampilan	Dominan pada permainan olahraga umum
3	Ortiz et al. (2023)	Meta-analisis TGfU	Memperkuat bukti dampak TGfU	Belum menyoroti teknik beladiri

			pada game performance	
4	Garcia-Castejon et al. (2024)	TGfU dan decision-making	Menegaskan pengambilan keputusan sebagai kekuatan TGfU	Tidak berfokus pada tendangan sabit
5	Gaspar et al. (2021)	TGfU dan motivasi siswa SD	Menjelaskan peningkatan motivasi belajar	Belum mengkaji materi pencak silat
6	Gil-Arias et al. (2021)	Hybrid TGfU/Sport Education	Meningkatkan motivasi dalam PJOK	Tidak menguji materi beladiri
7	Gustian et al. (2024)	TGfU pada permainan kasti modifikasi	Meningkatkan keterampilan motorik siswa SD	Fokus permainan tradisional, bukan pencak silat
8	Ashari & Utomo (2021)	Tendangan sabit dengan modifikasi bola plastik	Relevan dengan teknik tendangan sabit	Belum menggunakan kerangka TGfU
9	Suwiwa (2021)	Project-based learning pencak silat	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pencak silat	Model berbeda dari TGfU
10	Penelitian ini	TGfU pada tendangan sabit siswa kelas V SD	Mengadaptasi permainan modifikasi, pertanyaan taktis, dan teknik tendangan sabit	Memberi kontribusi spesifik pada pembelajaran beladiri di sekolah dasar

Berdasarkan sintesis tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada adaptasi TGfU untuk pembelajaran teknik tendangan sabit pencak silat di sekolah dasar melalui permainan zona serang, sasaran aman, pertanyaan taktis, peer teaching, dan latihan teknik terfokus. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang banyak membahas TGfU pada permainan olahraga umum atau pembelajaran pencak silat dengan model lain, penelitian ini menempatkan teknik beladiri dalam konteks permainan modifikasi yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan hasil belajar teknik tendangan sabit melalui penerapan TGfU pada siswa kelas V SDN 13 Ampenan.

Secara teoretis, TGfU berakar pada pandangan konstruktivistik dan situated learning. Siswa tidak diposisikan sebagai penerima instruksi teknik secara pasif, tetapi sebagai pelaku belajar yang membangun pemahaman melalui pengalaman bermain, pemecahan masalah, diskusi

taktis, dan refleksi. Dalam pembelajaran tendangan sabit, prinsip ini berarti siswa terlebih dahulu memahami masalah taktis sederhana, misalnya membuka ruang serang, memilih waktu tendangan, menjaga keseimbangan, dan menentukan sasaran yang aman, kemudian guru memperkuat teknik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Kerangka konseptual penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: masalah awal berupa rendahnya hasil belajar tendangan sabit direspons melalui penerapan TGfU yang terdiri atas permainan modifikasi, apresiasi aturan, kesadaran taktis, pengambilan keputusan, eksekusi keterampilan, dan evaluasi performa. Proses tersebut diharapkan meningkatkan tiga ranah hasil belajar, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. PTK dipilih karena tujuan penelitian adalah memperbaiki proses dan hasil pembelajaran nyata di kelas melalui siklus perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Desain PTK mengacu pada prinsip tindakan reflektif, yaitu guru/peneliti merencanakan tindakan, melaksanakan pembelajaran, mengamati dampaknya, lalu merevisi tindakan berdasarkan data kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus memuat pembelajaran TGfU pada materi teknik tendangan sabit pencak silat, mulai dari permainan modifikasi, apresiasi aturan, kesadaran taktis, pengambilan keputusan, eksekusi keterampilan, dan evaluasi performa.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 26 siswa kelas V SDN 13 Ampenan tahun ajaran 2025/2026. Penentuan subjek menggunakan total sampling karena seluruh siswa dalam kelas menjadi bagian dari tindakan pembelajaran. Pemilihan kelas didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai KKM pada materi teknik tendangan sabit. Subjek berada pada fase perkembangan motorik dasar menuju keterampilan gerak spesifik sehingga membutuhkan pembelajaran yang aman, bertahap, dan berbasis permainan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri atas tiga komponen. Pertama, rubrik penilaian psikomotor untuk mengukur keterampilan teknik tendangan

sabit. Kedua, tes kognitif berupa soal pilihan ganda untuk mengukur pemahaman siswa terhadap konsep teknik dan penggunaan tendangan sabit. Ketiga, lembar observasi afektif untuk menilai kepercayaan diri, kerja sama, tanggung jawab, dan sikap menghargai selama pembelajaran. Validitas isi instrumen diperkuat melalui kesesuaian indikator penilaian dengan tujuan pembelajaran tendangan sabit, sedangkan konsistensi penilaian dijaga melalui penggunaan rubrik yang sama pada pra siklus, siklus I, dan siklus II serta pemeriksaan skor bersama observer/guru PJOK. Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil rubrik psikomotor, tes kognitif, observasi afektif, dan catatan refleksi pembelajaran.

Tabel 2. Kisi-kisi Rubrik Penilaian Hasil Belajar Tendangan Sabit

Ranah	Indikator	Skor Maksimum	Keterangan Penilaian
Psikomotor	Sikap kuda-kuda dan keseimbangan awal	20	Posisi kaki, kesiapan tubuh, dan stabilitas sebelum menendang
Psikomotor	Persiapan serangan dan ayunan kaki	20	Kemampuan mengangkat dan mengayun kaki sesuai arah sasaran
Psikomotor	Perkenaan punggung kaki pada sasaran	20	Ketepatan bagian kaki dan arah tendangan ke target aman
Psikomotor	Pemulihan posisi setelah tendangan	20	Kemampuan kembali ke posisi seimbang setelah menendang
Kognitif	Pemahaman konsep tendangan sabit	10	Memahami fungsi, sasaran, dan situasi penggunaan tendangan
Afektif	Keberanian, kerja sama, tanggung jawab	10	Diamati melalui partisipasi, sportivitas, dan respon terhadap umpan balik

Prosedur Tindakan

Pada pra siklus, peneliti mengukur kemampuan awal siswa. Siklus I dilaksanakan dengan permainan modifikasi yang memperkenalkan penggunaan tendangan sabit melalui sasaran aman dan situasi sederhana. Hasil refleksi siklus I digunakan untuk memperbaiki siklus II melalui penambahan latihan keseimbangan, bimbingan individual, peer teaching, target sasaran yang lebih jelas, dan pertanyaan taktis yang lebih terarah. Setiap pertemuan diawali dengan apersepsi, pemanasan, permainan

modifikasi, pertanyaan taktis, latihan teknik terfokus, permainan ulang, pendinginan, dan refleksi.

Tabel 3. Alur Tindakan TGfU pada Pembelajaran Tendangan Sabit

Tahap	Siklus I	Perbaikan Siklus II
Perencanaan	Menyusun permainan zona serang sederhana, sasaran aman, dan rubrik penilaian	Menambahkan target sasaran lebih jelas, panduan peer teaching, dan tugas keseimbangan
Tindakan	Siswa bermain dalam situasi modifikasi, menjawab pertanyaan taktis, lalu berlatih teknik	Siswa melakukan permainan ulang dengan variasi target, bantuan teman sebaya, dan latihan koreksi individu
Observasi	Mengamati keaktifan, keberanian, teknik tendangan, dan hasil tes	Mengamati perubahan keseimbangan, ketepatan perkenaan, dan kepercayaan diri
Refleksi	Masih ada siswa belum stabil, ragu menendang, dan salah perkenaan kaki	Tindakan dihentikan karena ketuntasan klasikal mencapai 92,3%

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan rata-rata kelas, jumlah siswa tuntas, persentase ketuntasan klasikal, dan peningkatan antarsiklus. Persentase ketuntasan dihitung dengan rumus: jumlah siswa tuntas dibagi jumlah seluruh siswa dikali 100%. Indikator keberhasilan tindakan ditetapkan apabila minimal 85% siswa mencapai KKM 75. Selain itu, peningkatan rata-rata kelas dari pra siklus ke siklus II dihitung menggunakan N-Gain dengan rumus: (nilai siklus II - nilai pra siklus) / (100 - nilai pra siklus). Berdasarkan nilai rata-rata kelas, N-Gain penelitian ini sebesar 0,40 sehingga termasuk kategori sedang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar secara konsisten dari pra siklus, siklus I, hingga siklus II. Ringkasan peningkatan nilai rata-rata, jumlah siswa tuntas, dan persentase ketuntasan klasikal disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Antarsiklus

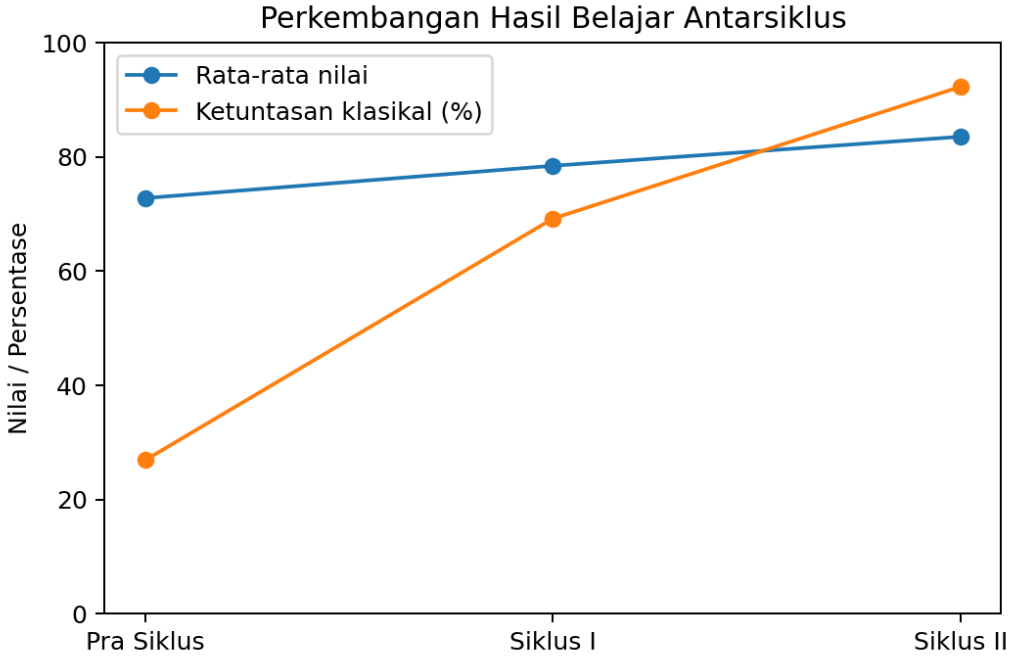
Aspek	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Peningkatan Pra-S2
Nilai rata-rata kelas	72,80	78,46	83,55	+10,75
Siswa tuntas	7 siswa	18 siswa	24 siswa	+17 siswa
Persentase ketuntasan	26,9%	69,2%	92,3%	+65,4%
Siswa tidak tuntas	19 siswa	8 siswa	2 siswa	-17 siswa
N-Gain rata-rata	-	-	0,40	Kategori sedang

Pada pra siklus, nilai rata-rata kelas sebesar 72,80 dan ketuntasan klasikal baru mencapai 26,9%. Setelah pembelajaran TGfU diterapkan pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 78,46 dengan ketuntasan 69,2%. Meskipun terjadi peningkatan, hasil siklus I belum mencapai indikator keberhasilan sehingga dilakukan perbaikan pada siklus II. Pada siklus II, nilai rata-rata meningkat menjadi 83,55 dan ketuntasan klasikal mencapai 92,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan telah terlampaui. Secara kuantitatif, peningkatan rata-rata pra siklus ke siklus II menghasilkan N-Gain 0,40 yang menunjukkan peningkatan sedang, sedangkan peningkatan ketuntasan sebesar 65,4% menunjukkan dampak tindakan terhadap sebagian besar siswa.

Tabel 5. Ringkasan Ketuntasan Hasil Belajar

Tahap	Tuntas (>=75)	Tidak Tuntas (<75)	Ketuntasan Klasikal	Keterangan
Pra siklus	7	19	26,9%	Belum tuntas klasikal
Siklus I	18	8	69,2%	Meningkat, belum memenuhi indikator
Siklus II	24	2	92,3%	Memenuhi indikator keberhasilan

Peningkatan ketuntasan dari 26,9% menjadi 92,3% memperlihatkan bahwa penerapan TGfU tidak hanya berdampak pada sebagian kecil siswa, tetapi memperluas keberhasilan belajar ke hampir seluruh kelas. Dua siswa yang belum mencapai KKM tetap mengalami peningkatan, namun belum melewati batas minimal yang ditetapkan. Dengan demikian, tindakan dihentikan pada siklus II karena target keberhasilan telah dicapai.



Gambar 1. Grafik Perkembangan Rata-rata Nilai dan Ketuntasan Klasikal Antarsiklus

Tabel 6. Interpretasi Perubahan Ranah Pembelajaran Berdasarkan Instrumen

Ranah	Perubahan yang Diamati	Makna Pembelajaran
Kognitif	Siswa lebih mampu menjelaskan fungsi tendangan sabit, waktu penggunaan, dan bagian kaki yang tepat mengenai sasaran	Pertanyaan taktis membantu siswa memahami alasan penggunaan teknik
Afektif	Keberanian, kerja sama, dan partisipasi meningkat terutama setelah peer teaching dan permainan aman diterapkan	Pembelajaran berbasis permainan mengurangi rasa takut dan meningkatkan keterlibatan
Psikomotor	Keseimbangan, ayunan kaki, perkenaan sasaran, dan pemulihan posisi menjadi lebih baik pada siklus II	Latihan teknik terfokus setelah permainan modifikasi membantu stabilisasi gerak

Refleksi Siklus I dan Perbaikan Siklus II

Pada siklus I, peningkatan hasil belajar sudah terlihat, tetapi 8 siswa belum mencapai KKM. Hasil observasi menunjukkan tiga masalah utama, yaitu sebagian siswa masih kurang seimbang saat mengangkat kaki,

perkenaan punggung kaki pada sasaran belum konsisten, dan beberapa siswa masih ragu melakukan tendangan dalam situasi permainan. Masalah tersebut menunjukkan bahwa permainan modifikasi pada siklus I perlu dilengkapi dengan latihan teknik yang lebih terarah dan pendampingan individual.

Perbaikan pada siklus II dilakukan melalui empat strategi: (1) penambahan latihan keseimbangan sebelum permainan, (2) penggunaan target sasaran yang lebih jelas dan aman, (3) peer teaching agar siswa yang lebih mampu membantu temannya, dan (4) pertanyaan taktis yang lebih spesifik, misalnya "kapan waktu paling tepat melakukan tendangan?", "bagian kaki mana yang mengenai sasaran?", dan "bagaimana menjaga badan tetap seimbang setelah menendang?". Perbaikan ini membuat pembelajaran lebih terarah sehingga ketuntasan klasikal meningkat menjadi 92,3%.

PEMBAHASAN

Peningkatan hasil belajar dari pra siklus ke siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran tendangan sabit menjadi lebih efektif ketika teknik tidak diajarkan sebagai gerakan mekanis semata. Pada pendekatan konvensional, siswa cenderung meniru contoh guru tanpa memahami kapan dan mengapa teknik digunakan. TGfU mengubah situasi tersebut dengan menghadirkan permainan modifikasi sehingga siswa memahami fungsi tendangan sabit sebagai respons taktis dalam zona serang. Mekanisme ini sejalan dengan gagasan TGfU bahwa apresiasi permainan, kesadaran taktis, pengambilan keputusan, dan eksekusi keterampilan harus dipelajari secara terpadu (Kirk & MacPhail, 2002; Harvey & Jarrett, 2014; Abad-Robles et al., 2020).

Kenaikan nilai rata-rata kelas dari 72,80 menjadi 78,46 pada siklus I memperlihatkan bahwa permainan modifikasi mulai memberi stimulus positif bagi siswa. Siswa memperoleh lebih banyak kesempatan mencoba gerakan, melihat konsekuensi gerak terhadap sasaran, dan menerima umpan balik langsung dari situasi bermain. Dalam perspektif pembelajaran motorik, pengalaman praktik yang bermakna membantu siswa berpindah dari pemahaman awal menuju koordinasi gerak yang lebih stabil. Peningkatan ini tidak hanya terjadi karena siswa lebih sering berlatih, tetapi karena latihan terjadi dalam konteks masalah gerak yang harus mereka selesaikan.

Namun, ketuntasan siklus I sebesar 69,2% belum cukup karena masih terdapat 8 siswa yang belum mencapai KKM. Refleksi menunjukkan bahwa masalah utama terletak pada keseimbangan tubuh, perkenaan kaki pada sasaran, dan konsistensi ayunan. Perbaikan siklus II melalui latihan keseimbangan, target sasaran yang lebih jelas, bimbingan individual, dan peer teaching membuat siswa mendapat dukungan yang lebih spesifik. Inilah keunggulan PTK: tindakan tidak berhenti pada penerapan model, tetapi terus diperbaiki berdasarkan masalah nyata yang muncul di kelas.

Capaian siklus II yang mencapai rata-rata 83,55 dan ketuntasan 92,3% menunjukkan bahwa permainan modifikasi, pertanyaan taktis, dan latihan teknik terfokus bekerja secara saling melengkapi. Dalam TGfU, teknik tidak diabaikan, tetapi diperkuat setelah siswa memahami tujuan taktis gerakan. Dengan demikian, latihan tendangan sabit tidak lagi dipersepsi sebagai gerakan berulang yang membosankan, melainkan sebagai keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah permainan. Hasil ini mendukung meta-analisis yang menemukan bahwa TGfU efektif memperkuat pengambilan keputusan dan performa permainan, terutama ketika pembelajaran memberi ruang praktik dalam konteks nyata (Robles et al., 2020; Ortiz et al., 2023; Garcia-Castejon et al., 2024).

Jika dibandingkan dengan penelitian TGfU sebelumnya yang banyak berfokus pada permainan bola atau permainan invasi, penelitian ini memperlihatkan bahwa prinsip TGfU juga dapat diadaptasi pada pembelajaran beladiri. Perbedaannya terletak pada bentuk permainan yang tidak menekankan kontak langsung atau kompetisi penuh, tetapi menggunakan zona serang, target aman, dan keputusan taktis sederhana. Dengan adaptasi tersebut, pembelajaran pencak silat tetap aman untuk siswa sekolah dasar sekaligus tetap mempertahankan makna taktis dari teknik tendangan sabit.

Keterlibatan afektif siswa juga menjadi alasan penting mengapa hasil belajar meningkat. Pada siklus II, penggunaan peer teaching dan umpan balik positif mendorong siswa lebih percaya diri mencoba gerakan. Keterampilan beladiri, termasuk tendangan sabit, berpotensi menimbulkan keraguan pada anak karena menuntut keberanian, keseimbangan, dan kontrol tubuh. Ketika pembelajaran dikemas sebagai permainan aman dengan sasaran yang jelas, siswa dapat berlatih tanpa tekanan kompetisi berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian TGfU yang melaporkan peningkatan motivasi, sport enjoyment, tanggung jawab, dan keterampilan

sosial-kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Gaspar et al., 2021; Gil-Arias et al., 2021; Wang et al., 2023; Pramudita et al., 2025).

Dalam konteks pencak silat, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa pembelajaran teknik beladiri dapat ditingkatkan melalui modifikasi pembelajaran, bukan hanya instruksi langsung. Studi pencak silat sebelumnya menunjukkan bahwa project-based learning dalam blended learning meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pencak silat, sedangkan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit (Suwiwa, 2021; Ashari & Utomo, 2021). Kontribusi penelitian ini berada pada integrasi permainan, taktik, teknik, dan refleksi tindakan dalam satu desain PTK berbasis TGfU.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, subjek hanya berasal dari satu kelas sehingga validitas eksternal dan generalisasi hasil ke sekolah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, desain PTK tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan hasil belajar tidak dapat dibandingkan dengan model pembelajaran lain secara langsung. Ketiga, data peningkatan terutama dilaporkan melalui rata-rata dan ketuntasan klasikal, sedangkan analisis statistik inferensial dan effect size individual belum dilakukan. Implikasinya, hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai bukti perbaikan pembelajaran pada konteks kelas yang diteliti, bukan sebagai bukti kausal yang berlaku umum untuk semua konteks sekolah dasar.

KESIMPULAN

Penerapan Teaching Games for Understanding dapat meningkatkan hasil belajar teknik tendangan sabit pada siswa kelas V SDN 13 Ampenan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata kelas dari 72,80 pada pra siklus menjadi 78,46 pada siklus I dan 83,55 pada siklus II. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 26,9% pada pra siklus menjadi 69,2% pada siklus I dan 92,3% pada siklus II, sedangkan N-Gain sebesar 0,40 menunjukkan peningkatan kategori sedang. Secara teoretis, penelitian ini memperluas penggunaan TGfU dari konteks permainan olahraga umum ke pembelajaran beladiri pencak silat. Secara praktis, TGfU membantu guru mengajarkan tendangan sabit melalui permainan modifikasi, pertanyaan taktis, keputusan gerak, peer teaching, dan latihan teknik terfokus yang aman bagi siswa sekolah dasar.

REKOMENDASI

Guru PJOK disarankan menerapkan TGfU secara bertahap pada materi pencak silat dengan memperhatikan keamanan, tingkat kesulitan permainan, dan karakteristik kemampuan siswa. Langkah aplikatif yang dapat digunakan adalah memulai pembelajaran dengan permainan zona serang tanpa kontak, menggunakan target aman, memberi pertanyaan taktis, melanjutkan dengan latihan teknik terfokus, lalu menutup pembelajaran dengan refleksi singkat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimen atau randomized controlled trial, melibatkan kelas pembanding, memperluas sampel, dan menghitung effect size agar kekuatan pengaruh TGfU dapat dijelaskan lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Abad-Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Castillo Viera, E., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). The application of the Teaching Games for Understanding in physical education: Systematic review of the last six years. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(9), 3330. https://doi.org/10.3390/ijerph17093330

Ashari, K. H., & Utomo, A. W. B. (2021). Meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat melalui modifikasi bola plastik. Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 5(2), 509-513. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1359

Barnett, L. M., Stodden, D. F., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. Journal of Teaching in Physical Education, 35(3), 219-225. https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209

Casey, A., & Kirk, D. (2021). Models-based practice in physical education. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429319259

Dyson, B., & Casey, A. (2012). Cooperative learning in physical education: A research based approach. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203132982

Dzofira, A., Hidayat, T., Cacih, & Suryandari, M. (2026). Penerapan Teaching Games for Understanding untuk meningkatkan gerak dasar

siswa SD. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(2). https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.46925

Garcia-Castejon, G., Valero-Valenzuela, A., Palao, J. M., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Application of the teaching games for understanding model to improve decision-making in sport learning: A systematic review and meta-analysis. BMC Psychology, 12. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02307-2

Gaspar, V., Gil-Arias, A., Del Villar, F., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). How TGfU influence on students' motivational outcomes in physical education? A study in elementary school context. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(10), 5407. https://doi.org/10.3390/ijerph18105407

Gil-Arias, A., Harvey, S., García-Herreros, F., González-Víllora, S., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). Effect of a hybrid teaching games for understanding/sport education unit on elementary students' self-determined motivation in physical education. European Physical Education Review, 27(2), 366-383. https://doi.org/10.1177/1356336X20950174

Guijarro, E., MacPhail, A., Arias-Palencia, N. M., & González-Víllora, S. (2022). Exploring game performance and game involvement: Effects of a sport education season and a combined sport education-Teaching Games for Understanding unit. Journal of Teaching in Physical Education, 41(3), 411-424. https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0170

Gustian, U., Gandasari, F. M., & Mahendra, A. (2024). Effectiveness of Teaching Games for Understanding (TGfU): Using a modified Kasti game to stimulate elementary school students' motor skills. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 5(1), 54-63. https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16335

Harvey, S., Gil-Arias, A., & Claver, F. (2020). Effects of teaching games for understanding on tactical knowledge development in middle school physical education. Journal of Physical Education and Sport, 20(3), 1369-1379. https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03189

Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. Physical Education and Sport Pedagogy, 19(3), 278-300. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754005

Hortigüela-Alcalá, D., & Hernando-Garijo, A. (2017). Teaching Games for Understanding: A comprehensive approach to promote student's motivation in physical education. Journal of Human Kinetics, 59(1), 17-27. https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0144

Jaya, B. S. (2019). Penerapan model Teaching Games for Understanding dalam permainan sepakbola di sekolah dasar. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 3(1), 35-38. https://doi.org/10.17509/tegar.v3i1.20496

Khoirunnisa, & Syarif, A. (2026). Pengaruh metode Teaching Game for Understanding (TGfU) dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa kelas VIII. Jurnal JERKIN, 4(4), 21747-21755. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5722

Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. Journal of Teaching in Physical Education, 21(2), 177-192. https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.177

Lopez-Valenciano, A., Ayala, F., De Ste Croix, M., Barbado, D., & Vera-Garcia, F. J. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Sports, 8(6), 88. https://doi.org/10.3390/sports8060088

Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. Sports Medicine, 40(12), 1019-1035. https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000

Ortiz, M., Meroño, L., Morales-Belando, M. T., Vaquero-Cristóbal, R., & González-Gálvez, N. (2023). Teaching Games for Understanding in game performance and psychosocial variables: Systematic review and meta-analysis of randomized control trial. Children, 10(3), 573. https://doi.org/10.3390/children10030573

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pramudita, F. F., Sumpena, A., & Martini, T. (2025). The effect of Teaching Games for Understanding (TGfU) learning model on improving students' social and cognitive skills in physical education at SMK Merdeka Bandung. Indonesian Journal of Sport Management, 5(4), 897-908. https://doi.org/10.31949/ijsm.v5i4.16489

Rinaldo, R., Tarigan, B., & Juliantine, T. (2021). Review: The effect of the Teaching Game for Understanding model on cognitive ability. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 5(2). https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.13828

Robles, M. T. A., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Viera, E. C., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Effects of teaching games on decision making and skill execution: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(2), 505. https://doi.org/10.3390/ijerph17020505

Sa'bani, A. N., & Santoso, N. (2024). The effect of Teaching Games for Understanding (TGfU) learning model and problem-based learning (PBL) model towards the social skills and basketball playing skills. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 7(12), 5727-5732. https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i12-46

Suwiwa, I. G. (2021). Effectiveness of project based learning in blended learning setting to increase student knowledge and skills in pencak silat. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(2), 262-267. https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38583

Utesch, T., Bardid, F., Busch, D., & Strauss, B. (2019). The relationship between motor competence and physical fitness from early childhood to early adulthood: A meta-analysis. Sports Medicine, 49, 541-551. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-y

Wang, L., Chen, S., Zhang, L., & Liu, J. (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, 1165064. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165064

Yudha, I. D. M. K., Artanayasa, I. W., & Spyanawati, N. L. P. (2018). Pengaruh penerapan metode pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) terhadap hasil belajar passing control sepak bola. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha, 5(2). https://doi.org/10.23887/jjp.v5i2.13096

Zahra, H., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Teknik dasar senam lantai: Bagaimana model Problem Based Learning dapat meningkatkan sikap lilin dan kayang siswa sekolah dasar. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(3), 1236-1244. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5395