

## PENGARUH MODEL TGfU PADA POLA GERAK DOMINAN SENAM TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN WAKTU AKTIF BELAJAR SMPN 1 CIMAH

**Ilham Kholifah<sup>1</sup>, Helmy Firmansyah<sup>2</sup>, Tri Martini<sup>3</sup>**  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
ilhamkholifah06@upi.edu<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) pada pola gerakan dominan senam terhadap motivasi belajar dan waktu belajar aktif siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Cimahi. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel berjumlah 76 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 38 siswa pada kelas eksperimen dan 38 siswa pada kelas kontrol. Pengumpulan data motivasi belajar dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha = 0,943), sedangkan data waktu belajar aktif diperoleh melalui lembar observasi JWAB. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelas eksperimen mengalami peningkatan rata-rata motivasi belajar dari 151,79 menjadi 172,08 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, waktu belajar aktif pada kelas eksperimen mencapai 73,30%, lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol yang hanya mencapai 39%. Simpulan, model TGfU efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan waktu belajar aktif siswa pada pembelajaran senam, serta mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, efektif, dan menyenangkan.

**Kata kunci:** Motivasi Belajar, PGD, Quasi Eksperimen, TGfU, WAB

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to determine the effect of the Teaching Games for Understanding (TGfU) model on dominant movement patterns in gymnastics on students' learning motivation and active learning time among seventh-grade students at SMP Negeri 1 Cimahi. The research method used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The population of this study consisted of all seventh-grade students, and the sampling technique used was purposive sampling. The sample included 76 students, divided into two groups: 38 students in the experimental group and 38 students in the control group. Data on learning motivation were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.943), while data on active learning time were obtained through the JWAB observation sheet. The results of the study indicate that the experimental group experienced an increase in the average learning motivation score from 151.79 to 172.08, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). In addition, the active learning time in the experimental group reached 73.30%, which is higher than that of the control group at only 39%. In conclusion, the TGfU model is effective in improving students' learning motivation and active*

*learning time in gymnastics learning, as well as creating a more active, effective, and enjoyable learning environment.*

**Keywords:** *Learning Motivation, PGD, Quasi-Experimental, TgfU, WAB*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani memiliki kompleksitas yang lebih tinggi daripada mata pelajaran lainnya. Selain untuk memenuhi kebutuhan fisik, penjas memiliki tuntutan lebih spesifik, diantaranya pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani didorong untuk mengajar dalam konteks pendidikan inklusif yang membutuhkan metode pengajaran dan disesuaikan dengan pemahaman kebutuhan siswa (Demchenko et al., 2021). Strategi pembelajaran yang tepat diperlukan agar siswa dapat sepenuhnya memahami mata pelajaran sejak awal pembelajaran (Tuban *et al.*, 2022). Pendidikan jasmani merupakan bidang mendasar untuk membentuk gaya hidup sehat dan perilaku aktif siswa (Gaspar et al., 2021).

Dari hal tersebut, senam merupakan salah satu materi yang paling relevan. Senam adalah pembelajaran yang melibatkan seluruh anggota tubuh melalui gerakan-gerakan dasar yang biasa disebut dengan pola gerak dominan (PGD), beberapa gerakan tersebut di antaranya gerak keseimbangan, putaran, dan pendaratan. Penguasaan pola gerak dominan merupakan landasan penting. Pendekatan ini menekankan pada pengulangan teknik dasar yang dapat meningkatkan keterampilan senam siswa (Hadyansah *et al.*, 2024). Metode PGD sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam gerakan baling-baling dan *roll* depan dalam senam lantai. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 50,29 menjadi 75,57. PGD juga meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan (Oksyalia et al., 2018).

Namun dalam praktiknya di lapangan, Pendidikan jasmani terkhususnya pada materi senam di anggap membosankan, monoton, dan kurang menarik bagi siswa. Hal ini disebabkan karena perlakuan pembelajaran yang kurang tepat sasaran menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan masa belajar aktif mereka (Susilawati, 2024). Siswa menjadi pasif dan tidak ikut serta dalam proses pembelajaran. Mereka banyak duduk, berbicara dan fokus pada hal lain. Beberapa siswa mencoba melakukan gerakan senam lantai, tetapi mereka merasa sulit karena takut (Amar et al., 2023). Kurangnya minat di kalangan siswa untuk mengikuti pembelajaran senam pada akhirnya dapat mempengaruhi masa aktif mereka selama belajar. Dalam lingkup luas, Suherman (2009) menyampaikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia tidak efisien, karena persentase waktu belajar aktif yang lebih rendah, sementara siswa perlu terlibat aktif lebih dari 50% dari total waktu belajar (Agust, 2019).

Untuk dapat merespon masa aktif siswa, tidak kalah penting adalah memperhatikan motivasi siswa. Motivasi merupakan faktor psikologis penting dalam pembelajaran (Fitriana et al., 2021). Motivasi adalah dorongan dan reaksi usaha yang disebabkan oleh tuntutan hidup untuk berprestasi. Penurunan motivasi akan menyebabkan aktivitas belajar rendah, yang akan mempengaruhi hasil belajar (Boy et al., 2021). Tanpa motivasi di antara siswa untuk menyelesaikan suatu kegiatan, akan sulit bagi mereka untuk berpartisipasi dan akan sulit untuk mendapatkan waktu belajar yang aktif.

Faktor ini membutuhkan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan, salah satunya dengan menerapkan pembelajaran berbasis game.

Pembelajaran berbasis permainan dapat membuat pembelajaran senam lebih menarik dan interaktif, guna meningkatkan waktu aktif belajar siswa. Model pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar dan motivasi siswa untuk belajar (Fadlan et al., 2023). Pendekatan permainan dapat meningkatkan keterampilan guling depan pada senam. Siswa kelompok kontrol yang menggunakan pendekatan permainan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan guling depan (Handayani et al., 2023).

Semua model latihan senam berbasis permainan memiliki validitas yang signifikan. Model-model ini dapat digunakan dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah menengah, seperti yang ditunjukkan oleh evaluasi tujuh ahli, yang menunjukkan nilai *Aiken V* di atas 0,76. Oleh karena itu, guru dan pelatih dapat menggunakannya untuk membantu siswa mengenali dan menguasai teknik senam ritmik (Sriwahyuniati et al., 2023).

Pendekatan pembelajaran inovatif yang berpotensi meningkatkan motivasi belajar siswa dan waktu belajar aktif dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah model *TGfU*. Model ini berpusat pada siswa dan dirancang untuk membuat Penjas lebih relevan, bermakna, dan menyenangkan. Model ini menekankan pemahaman konsep permainan dan taktik melalui permainan yang dimodifikasi, siswa tidak hanya mempelajari teknik dasar olahraga, tetapi juga memahami cara menerapkan teknik ini dalam situasi permainan atau senam sesungguhnya. Dalam model ini Senam adalah fokus utama pembelajaran. Pola gerakan ini merupakan dasar dari berbagai keterampilan gerakan dalam senam, sehingga pemahaman yang baik dan penguasaan pola gerak dominan akan membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak yang lebih kompleks.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan model *TGfU* terhadap motivasi belajar dan waktu aktif siswa (Romadhona et al., 2024). Temuan ini sependapat dengan Putra et al., (2024), dengan hasil yang memperlihatkan bahwa kelompok yang menggunakan perlakuan model *TGfU* memiliki peningkatan waktu aktif belajar siswa. Dalam lingkup yang lebih luas penelitian lain juga menemukan bahwa *TGfU* memberikan kontribusi peningkatan signifikan pada variabel motivasi (Pan et al., 2023), hasil dari penelitian yang di tulis oleh Zhang et al., (2024), mengatakan adanya peningkatan ALT dan keterlibatan motivasi, selanjutnya (Jaume, 2022) dan (Barba-martin et al., 2020) juga selaras bahwa penerapan model *tgfu* sangat efektif untuk meningkatkan motivasi dan waktu aktif belajar.

Merujuk dari penelitian terdahulu Saat ini, Berbagai penelitian memberikan bukti yang empiris, meskipun demikian penerapan *TGfU* lebih banyak digunakan dalam olahraga permainan sementara dalam pembelajaran PGD masih sangat terbatas dan belum terlalu banyak tereksplor. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan model *TGfU* dalam mempelajari pola gerak dominan senam untuk meningkatkan motivasi dan waktu belajar aktif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari penerapan model *TGfU* terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran pola gerak dominan senam. Serta mengetahui bahwa rendahnya waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran PGD senam dapat meningkat saat di berikan perlakuan model *TGfU* dengan persentase di atas 50% , meminimalkan waktu tunggu, dan memanfaatkan waktu pasif.

Manfaat dari temuan ini di harapkan bisa memberikan kontribusi pada pengembangan teori pembelajaran senam, memperkaya ilmu pengetahuan,

memberikan bukti empiris, memperkuat atau memvalidasi teori sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan motivasi dan waktu aktif siswa. Memberikan informasi bagi guru pendidikan jasmani bahwa dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan materi senam yang lebih inovatif dan efektif. Membantu pengembang kurikulum senam bahwa pentingnya mempertimbangkan model *TGfU* sebagai pendekatan yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum, dan memberikan alternatif. Menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam menilai efektivitas pembelajaran yang telah dilakukan. Bisa mendorong siswa untuk lebih aktif saat pelaksanaan pembelajaran senam, baik secara fisik maupun mental.

## **KAJIAN TEORI**

Model *TGfU* pertama kali dikembangkan oleh Bunker dan Thorpe pada tahun 1982 sebagai tanggapan atas kelemahan dalam pendekatan teknik tradisional, yang dianggap mengabaikan dimensi taktis dan pemahaman permainan. Model ini menempatkan game sebagai kendaraan utama untuk belajar, di mana siswa diundang untuk memahami konsep, membuat keputusan taktis, dan menerapkan keterampilan dalam situasi permainan yang otentik. Berbeda dengan metode latihan yang menekankan pengulangan gerakan yang terisolasi, *TGfU* secara bersamaan merangsang keterlibatan kognitif dan fisik siswa. (Kirk & MacPhail, 2002)

Di bidang pendidikan jasmani, *TGfU* telah terbukti efektif dalam meningkatkan waktu aktif siswa, karena pendekatan ini berfokus pada siswa dan menggunakan pengalaman permainan sebagai dasar pembelajaran. Permainan yang dimodifikasi disesuaikan dengan kemampuan siswa, sehingga semua peserta dapat berpartisipasi aktif tanpa merasa kewalahan oleh kompleksitas teknis. Terakhir, berkontribusi pada peningkatan motivasi intrinsik serta waktu belajar aktif siswa selama proses pembelajaran.

Pola Gerakan Dominan (PGD) adalah pendekatan pembelajaran senam yang menekankan pada penguasaan gerakan yang menjadi dasar dari berbagai keterampilan lanjutan dalam senam. Mahendra (2001) mendefinisikan PGD sebagai pendekatan yang membekali siswa dengan pola gerakan dasar yang dianggap dominan untuk menguasai keterampilan senam. Ada tujuh pola gerakan dominan dalam senam, yaitu: 1) pendaratan; 2) posisi statis; 3) berpindah; 4) ayunan; 5) rotasi; 6) ; dan 7) lompatan.

Menguasai tujuh pola gerakan dominan ini merupakan prasyarat bagi siswa sebelum dapat mempelajari keterampilan senam yang lebih kompleks. Misalnya, gerakan yang dipraktikkan pada guling depan sama dengan panjang yang dibutuhkan untuk gerakan salto depan. Dengan demikian, pembelajaran berbasis PGD memberikan landasan yang kokoh dan sistematis untuk pengembangan keterampilan motorik siswa dalam jangka panjang.

Motivasi belajar adalah motivasi internal dan eksternal yang mendorong individu untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi belajar dapat dibagi menjadi dua dimensi besar, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik meliputi keinginan dan keinginan untuk berhasil, motivasi kebutuhan belajar, harapan dan aspirasi, serta minat terhadap mata pelajaran. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik meliputi penghargaan yang ditawarkan oleh guru, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik (Uno, 2023). Motivasi tinggi atau rendah siswa akan berbanding lurus dengan kualitas partisipasi mereka dalam pembelajaran. Siswa

yang termotivasi cenderung lebih aktif, lebih rajin, dan lebih mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi selama proses pembelajaran (Filgona et al., 2020)

Waktu belajar aktif, atau dalam konteks pendidikan jasmani, disebut sebagai Jam Belajar Aktif (JWAB), mengacu pada proporsi waktu belajar yang digunakan siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Suherman (2009) membagi kegiatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani menjadi empat kategori besar, yaitu; (1) Manajemen (M), yaitu waktu yang dihabiskan untuk kegiatan administrasi seperti mengecek kehadiran dan persiapan, (2) Kegiatan Pembelajaran (A), yaitu waktu yang digunakan oleh siswa untuk aktif melakukan gerakan atau keterampilan; (3) instruksi (I), yaitu waktu yang digunakan untuk mendengarkan instruksi dan menonton demonstrasi; dan (4) Menunggu (W), yaitu waktu yang terbuang dengan menunggu giliran atau tidak melakukan aktivitas apa pun.

Seperangkat standar ideal menyatakan bahwa siswa harus menghabiskan lebih dari 50% waktu belajar mereka untuk kegiatan belajar aktif. Rendahnya persentase kegiatan belajar aktif menunjukkan bahwa ada inefisiensi dalam manajemen pembelajaran yang perlu segera diperbaiki dengan memilih model pembelajaran yang tepat.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan model kelompok kontrol pra dan pasca tes, atau desain eksperimental dengan menempatkan subjek secara acak Jenis desain ini membutuhkan dua kelas sampel, yaitu kelas eksperimental dan kelas kontrol. Kelas eksperimental adalah kelas yang akan menerima perlakuan *TGfU* dan kelas kontrol adalah kelas yang tidak menerima perlakuan. Digunakan untuk mengukur pengaruh model *TGfU* yang dipilih sesuai kebutuhan, tanpa pengacakan random karena konteks sekolah (kelas tetap).

Populasi sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama, yang membentuk dasar untuk pengumpulan data penelitian. Populasi penelitian ini hanya terdiri dari siswa kelas 7 dari SMP N 1 Cimahi, yang mengambil mata pelajaran pjok dengan fokus pada senam lantai pola gerakan dominan keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi. Total populasi sekitar 300+ siswa 6 hingga 11 kelas paralel, berusia 12 hingga 13 tahun. Kriteria inklusi. Siswa dalam kesehatan fisik yang baik, tidak ada kontraindikasi medis untuk senam, menghadiri setidaknya 80% sesi, dan bersedia Persetujuan berdasarkan informasi Orang tua.

Sampel adalah kelompok kecil yang datanya dikumpulkan dan dianalisis langsung oleh peneliti untuk mewakili gambaran populasi. Sampel dikumpulkan menggunakan *puposive sampling*. Sebagai pemilihan unit yang tidak disengaja dan disengaja seperti individu, kasus, atau peristiwa, disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Metode ini melibatkan pemilihan unit tertentu yang sengaja dari populasi untuk membentuk sampel dengan memilih item yang sesuai karakteristik populasi tersebut.

Sampel tersebut terdiri dari dua kelas 7 dari SMP 1 Cimahi, dengan masing-masing 38 siswa untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol, sehingga total sampelnya 76 siswa. Sampel dipilih berdasarkan kesamaan karakteristik awal, belum pernah menerima peralatan olahraga, dan diajarkan oleh guru yang sama. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner motivasi belajar yang dikembangkan dari indikator motivasi belajar, yang diuji validitasnya dengan 53 responden dan memiliki karakteristik yang sama dengan responden yang akan

diteliti. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 46 pertanyaan yang diuji, dua butir yaitu angka 16 dan 17 tidak valid. Dinyatakan tidak valid karena nilai  $r$  perhitungan pada Tabel  $\leq (0,2706)$ , instrumen akhir menjadi 44 pertanyaan valid. Untuk uji reliabilitas, nilainya sangat tinggi, yaitu 0,943 *Cronbach Alfa*. Angket motivasi menggunakan skala Likert dari 1 hingga 5, dimulai dengan Sangat Setuju, Setuju, ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Untuk pengumpulan data waktu belajar aktif, diambil menggunakan lembar observasi JWAB sebagai analisis persentase waktu yang dihabiskan selama pembelajaran. Peneliti menggunakan *stopwatch* untuk melihat setiap menit dan mencatat jenis kegiatan pengelolaan, pembelajaran, pengajaran, dan menunggu. Dengan representasi siswa lebih dari 50%, persentase setiap jenis kegiatan dihitung.

Teknik analisis data dilakukan dengan SPSS versi 25 untuk menguji variabel motivasi melalui beberapa tahapan. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memverifikasi bahwa data normal, uji homogenitas menggunakan *tes Leven* untuk memeriksa apakah data memiliki varian yang sama di setiap kelompok, uji-t menggunakan uji-t *berpasangan* untuk melihat perbedaan sebelum perlakuan dan menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima. Waktu belajar aktif menggunakan Microsoft Excel untuk menghitung jumlah waktu aktif dan keterlibatan siswa. Dengan rumus; Proporsi waktu aktif = Total alokasi waktu aktif : total waktu x 100, jumlah siswa yang terlibat = jumlah siswa fokus : jumlah siswa x 100.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji *deskriptive statistics* motivasi belajar dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Deskriptive Statistics Motivasi Belajar**

	Statistik deskriptif				
	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pretest eksperimen	38	140	162	151.79	5.719
Posttest eksperimen	38	136	198	172.08	13.613
Pretest kontrol	38	137	170	154.47	8.036
Posttest kontrol	38	151	190	171.21	11.109
<i>Valid N (listwise)</i>	38				

Dapat di lihat bahwa hasil dari uji *deskriptive statistics* menunjukkan jumlah sampel pada setiap kelompok sebanyak 38 siswa. Rata-rata nilai kelas pada *pretest* eksperimen adalah 151,79, nilai minimal 140, nilai maksimal 162, dan terjadi peningkatan nilai *posttest* tes dengan skor 172,08, nilai minimal 136, dengan nilai maksimal 198. Sedangkan pada kelas kontrol untuk *pretest*, skor rata-rata 154,47, skor minimal 137, dan maksimal 170, untuk nilai *posttest* terjadi peningkatan menjadi 171,21, nilai minimal 151, dan maksimal 190. Pada kedua kelompok tersebut, motivasi belajar meningkat, namun peningkatan pada kelas eksperimen menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest eksperimen	0.091	38	.200*	.972	38	0.461
Pretest control	0.095	38	.200*	.980	38	0.726
Posttest eksperimen	0.129	38	0.11	.944	38	0.058
absRest	0.098	38	.200*	.960	38	0.191

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* pada Tabel. 2, ditunjukkan bahwa semua data memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, pada pretest eksperimen nilai sig, 0,461, untuk pretest kontrol nilai sig. 0,726, posttest 0,058, dan skor residual 0,191. Oleh karena itu, kondisi uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* terpenuhi dan analisis serta data dapat dianggap terdistribusi secara normal. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
GAIN	Based on Mean	2.357	1	74	0.1
	Based on Median	2.328	1	74	0.1
	Based on Median and with adjusted df	2.328	1	56.2	0.1
	Based on trimmed mean	2.279	1	74	0.1

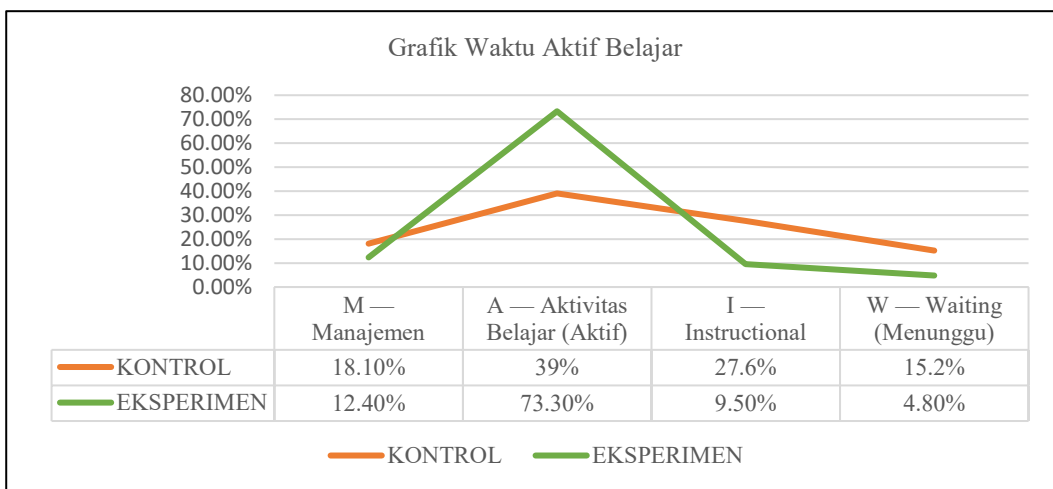
Dapat diamati dari hasil uji homogenitas pada Tabel 3, dengan menggunakan *Levene Test* signifikansi yang diperoleh, yaitu 0,129 ( $> 0,05$ ), hasil ini dapat menunjukkan bahwa varian data *gain* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol dikatakan homogen. Oleh karena itu, asumsi homogenitas telah terpenuhi, sehingga analisis berlanjut dengan *uji parametrik*. Hasil uji T motivasi belajar dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

**Tabel 4.**  
**Hasil Uji T Motivasi Belajar**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_ek Posttest_ek	-20.289	15.832	2.568	-25.49	-15.09	-7.9	37	0

Pair	Pretest								
2	kontrol	-16.737	10.626	1.724	-20.23	-13.24	-9.7	37	0
	Post kontrol								

Dapat diamati bahwa hasil uji *Paired Sample t-test* memperoleh nilai yang signifikan (Sig. 2-tailed) di kelas eksperimen dengan nilai 0,000 (<0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada kelas eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran TGfU memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi siswa untuk belajar. Untuk kelas kontrol diperoleh nilai dengan signifikansi 0,000 (<0,05), yang menunjukkan peningkatan yang signifikan walaupun tanpa perlakuan khusus, tetapi peningkatan untuk kelas eksperimen lebih besar. Oleh karena itu, hipotesis 1 diterima. Grafik waktu aktif belajar dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Grafik Waktu Aktif Belajar

Gambar 1 menunjukkan peningkatan proporsi kegiatan pembelajaran (A), untuk kelas eksperimen peningkatan yang jauh lebih tinggi dengan nilai persentase (70,30%), dibandingkan dengan kelas kontrol peningkatan (A) Hanya di persentase angka (39%), kemudian untuk aspek manajemen (M) untuk kelas kontrol menunjukkan persentase 18,10%, instruksi (I) menunjukkan angka (27,6%) dan menunggu (W) dengan angka 15,2%. Lebih tinggi dari kelas eksperimen, dengan aspek manajemen (M) menunjukkan angka (12,40%), instruksi (I) 9,50% dan menunggu (W) sebesar 4,80%. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa penerapan model TGfU dapat meningkatkan waktu belajar aktif siswa dan mengurangi waktu tidak produktif, seperti menunggu dan secara pasif mendengarkan penjelasan guru.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa penerapan model TGfU berdampak signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa selama pembelajaran senam. Rata-rata motivasi belajar pada kelas eksperimen lebih tinggi 20,29 poin dibandingkan pada kelas kontrol yang hanya mencapai 16,76 poin, dengan tingkat signifikansi 0,000 pada kedua kelompok. Temuan ini sesuai dengan temuan Romadhona et al., (2024) bahwa TGfU berdampak signifikan terhadap motivasi intrinsik dan waktu aktif belajar siswa ketika digunakan dengan model TGfU. Menurut penelitian Fadlan et al., (2023) pendekatan berbasis permainan

dapat meningkatkan gerakan dasar dan motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Perbedaan dalam penelitian ini terkait dengan topik pembahasan yaitu belajar senam berdasarkan pola gerakan dominan yang belum pernah dipelajari secara mendalam sebelumnya. Jika kita melihat lebih dekat dan lebih dalam sesuai dengan dimensi motivasi belajar. Menurut Uno (2023), peningkatan motivasi sebagian besar difokuskan pada kegiatan belajar yang menarik dan menyenangkan. Siswa yang sebelumnya melihat senam sebagai pelajaran yang membuat stres dan membosankan menjadi lebih semangat ketika materi disajikan dalam format permainan yang bervariasi dan dimodifikasi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa cara menyajikan materi memiliki dampak yang sama besarnya dengan isi dalam materi itu sendiri.

Terkait waktu belajar aktif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model *TGfU* dapat mendukung pembelajaran senam siswa dengan cara yang lebih optimal. Persentase pembelajaran aktif di kelas eksperimental adalah 73,30%, di atas standar optimal 50% yang ditetapkan oleh Suherman (2009). Mengingat waktu belajar aktif yang rendah merupakan salah satu tantangan terpenting dalam pendidikan jasmani di Indonesia, pencapaian ini sangat penting. Tingginya persentase aktivitas belajar aktif di kelas eksperimen terkait erat dengan karakteristik model *TGfU*, yang secara alami meminimalkan waktu tunggu. Dalam pengaturan bermain yang dirancang dengan baik, semua siswa dapat berpartisipasi dalam kelompok tanpa harus mengikuti instruksi satu sama lain. Ini berbeda dengan pendekatan konvensional untuk latihan, di mana siswa harus mengantri untuk giliran di saat mereka melakukan gerakan, membuang-buang sebagian besar waktu untuk kegiatan yang tidak produktif.

Data observasi dari JWAB menunjukkan bahwa di kelas kontrol, waktu tunggu (15,2%) dan instruksi (27,6%) sangat tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar waktu yang dihabiskan untuk belajar di gunakan untuk menunggu dan secara pasif mendengarkan penjelasan guru. Situasi ini berbanding terbalik dengan kelas eksperimen, yang berhasil mengurangi waktu tunggu menjadi hanya (4,80%) dan waktu instruksi (9,50%). Hasil ini mendukung teori bahwa model *TGfU* tidak hanya meningkatkan motivasi psikologis, tetapi juga mengoptimalkan waktu belajar. Mendukung penelitian oleh Sortwell et al. (2024), yang menunjukkan bahwa permainan aktif berbasis istirahat dapat meningkatkan aktivitas belajar aktif dan gerakan dasar siswa. Selain itu, penelitian ini menambahkan bukti bahwa manfaat serupa dapat digunakan dalam konteks pembelajaran senam formal di sekolah menengah.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya bagi guru pendidikan jasmani untuk fokus tidak hanya pada penguasaan teknik gerakan, tetapi juga pada desain pembelajaran yang dapat menghasilkan motivasi dan memaksimalkan waktu belajar aktif. Model *TGfU* menawarkan kerangka kerja yang konkret dan terstruktur untuk mencapai kedua tujuan secara bersamaan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan model Teaching Games for Understanding (*TGfU*) pada pembelajaran pola gerak dominan senam memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Cimahi. Penerapan model *TGfU* juga menunjukkan kemampuannya dalam

meningkatkan waktu belajar aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, kegiatan pembelajaran di kelas eksperimen terlihat lebih efektif karena mampu meminimalkan waktu yang terbuang dalam aktivitas yang kurang produktif, seperti menunggu dan manajemen pembelajaran.

Penerapan model TGfU terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menarik, dan partisipatif, sehingga peningkatan motivasi belajar berjalan seiring dengan meningkatnya keterlibatan fisik siswa dalam pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa model TGfU tidak hanya berperan sebagai alternatif metode pembelajaran, tetapi juga menghadirkan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aspek motivasi dan aktivitas belajar siswa secara lebih terpadu.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar guru pendidikan jasmani dapat mengintegrasikan model TGfU ke dalam pembelajaran senam, khususnya pada materi pola gerak dominan. Selain itu, sekolah dan dinas pendidikan diharapkan mendukung pelatihan guru terkait penerapan model pembelajaran inovatif guna meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar penerapan TGfU dikaji pada materi senam lainnya dengan variabel yang lebih beragam serta melibatkan cakupan sampel yang lebih luas untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agust, K. (2019). *Effectiveness of teaching physical education on junior high school in Indonesia. ICSSHPE Proceedings, 11*, 123–124.
- Amar, A. M. I. F., Nawir, N., & M. (2023). Penerapan model permainan dalam pembelajaran senam lantai guling depan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Global Journal Sports, 1*, 27–38. <http://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs/article/view/888>
- Barba-Martín, A., Bores-García, D., & Hortigüela-Alcalá, D. (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*.
- Boy, J., Basgimata, N., Janwar, B., & Sinuraya, F. (2021). Hubungan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Berastagi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan, 5*(1), 51–61.
- Demchenko, I., Maksymchuk, B., Bilan, V., Maksymchuk, I., & Kalynovska, I. (2021). Training future physical education teachers for professional activities under the conditions of inclusive education. *Brain: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12*(3), 191–213. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227>
- Fadlan, M. N., Dwi, D. F., Anshor, A. S., & Landong, A. (2023). Improving basic locomotor movement skills in elementary school students through an active learning approach based on traditional games. *Pedagogik: Journal of Islamic Elementary School, 6*(2), 229–238. <https://doi.org/10.24256/pijies.v6i2.4319>
- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A. U. (2020). Motivation in learning. *Asian Journal of Education and Social Studies, 10*(4), 16–37. <https://doi.org/10.9734/AJESS/2020/v10i430273>
- Fitriana, N., Anjani, D., & Sabrina, N. (2021). Article analysis of motivation

- methods and student learning. *Journal of Educational Research*, 1(3), 198–203.
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105407>
- Hadyansah, D., Wiguna, M., & Budiman, A. (2024). Application of dominant movement patterns in front roll learning. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 6(1), 59–64. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v6i1.257>
- Handayani, S. G., Komaini, A., Callixte, C., Lesmana, H. S., & B. D. Jr, P. (2023). The effect of the teaching game approach in the gymnastics learning process to improve roll forward. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 125–134. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v9i1.19922](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19922)
- Jaume, U. (2022). *Análisis del clima motivacional en educación física a partir del empleo del modelo TGfU. Retos*, 2041, 1063–1072.
- 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>
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran senam di sekolah dasar*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). Upaya meningkatkan gerakan meroda menggunakan pola gerak dominan dalam pembelajaran senam lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 23–29. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777>
- Pan, Y., Huang, C., & Hsu, W. (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*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165064>
- Putra, D. M., Setyawan, R., & Prasetyo, G. B. (2024). Pengaruh model pembelajaran TGfU berbasis permainan tradisional terhadap keaktifan siswa SMP dalam pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 367–372.
- Romadhona, S., Kurniawan, R., & Darmawan, A. (2024). Pengaruh model TGfU terhadap motivasi dan waktu aktif belajar siswa. *Edu Sportivo*, 5(1), 82–93.
- Sortwell, A., O'Brien, K., Murphy, A., Ramirez-Campillo, R., Piggott, B., Hine, G., & Newton, M. (2024). Effects of plyometric-based structured game active breaks on fundamental movement skills, muscular fitness, self-perception, and actual behaviour in primary school students. *Biology of Sport*, 41(3), 69–78. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.132991>
- Sriwahyuniati, C. F., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., Siswantoyo, & Tomoliyus. (2023). Game-based rhythmic gymnastics exercise models to develop gross motor skills for primary school students. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 100–109. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.46027>
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani*. CV Bintang Warli Artika.
- Susilawati, I. (2024). Efektivitas penggunaan model pembelajaran Teaching Games for Understanding dalam meningkatkan motivasi belajar lompat jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(4), 194–199.

- Tuban, S., Tirtana, E. Y., Christina, S., & Hartati, Y. (2022). Pengaruh pembelajaran PJOK terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 55–63.
- Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Zhang, J., Geok Soh, K., Bai, X., Mohd Anuar, M. A., & Xiao, W. (2024). Optimizing learning outcomes in physical education: A comprehensive systematic review of hybrid pedagogical models integrated with the Sport Education Model. *PLOS ONE*, 19(12), e0311957. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311957>