

**OPTIMALISASI TEKNIK DAN TAKTIK LARI JARAK PENDEK MELALUI
TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING: SEBUAH STUDI
PENELITIAN TINDAKAN KELAS**

Ali Muhaimin

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Pendidikan Mandalika

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Corresponding Author: Name, Surname, e-mail: alimuhaimin@undikma.ac.id

Abstract (English)

This study aims to test the hypothesis that implementing the Teaching Games for Understanding (TGfU) model can improve the learning outcomes of fifth-grade students in short-distance running at SDN 03 Tetebatu through integrated strengthening of cognitive, affective, and psychomotor aspects. A two-cycle Classroom Action Research (CAR) design was implemented, each encompassing planning, action, observation, and reflection stages. Each cycle was implemented in two meetings with modified game activities designed to stimulate understanding of sprint tactics and the application of basic techniques (start-run-finish). The results showed that the average integrated score (cognitive, affective, and psychomotor) increased from 67 in Cycle I to 80 in Cycle II. In contrast, the percentage of participant completion ($KKM \geq 70$) increased from 56% to 95%. This increase confirms that integrating tactic-based game activities and reflective feedback accelerates the internalization of running strategies and motivates active student participation. The psychomotor aspect experienced the most significant progress, but the cognitive and affective elements showed substantial improvements after sharpening the reflection and discussion phases.

Keywords: Teaching Games for Understanding; Short Distance Running; Classroom Action Research.

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memegang peran penting dalam membentuk kompetensi motorik, pengembangan sikap sportif, serta menanamkan pola hidup sehat sejak usia dini. Kegiatan atletik, khususnya lari jarak pendek, menjadi salah satu cabang olahraga dasar yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecepatan, kekuatan otot, dan koordinasi gerak siswa (Depdiknas, 2004). Namun, dalam praktiknya, pembelajaran lari di banyak sekolah dasar di Indonesia masih menerapkan metode tradisional yang cenderung berfokus pada latihan teknik berulang tanpa memerhatikan konteks permainan atau aspek taktis. Akibatnya, keterlibatan siswa masih rendah, motivasi belajar menurun, dan hasil belajar lari seringkali belum mencapai standar ketuntasan minimal yang ditetapkan.

Sejumlah penelitian terkini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran inovatif diperlukan untuk meningkatkan efektivitas instruksi olahraga. Anggraeni dan Nurwansyah (2021) melaporkan bahwa pemahaman taktik dan konteks permainan dapat meningkatkan hasil belajar sprint pada siswa sekolah menengah atas, sementara Hafidz, Syafei, dan Afrinaldi (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang variatif mampu menaikkan motivasi dan performa psikomotorik peserta didik. Munafisah (2008) menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mengombinasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam setiap sesi latihan atletik untuk mencapai pembelajaran yang menyeluruh. Rangkaian temuan ini menegaskan kebutuhan akan model pembelajaran yang tidak hanya menitikberatkan pada teknik, tetapi juga integrasi taktik dan refleksi dalam sebuah lingkungan permainan.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek di SDN 03 Tetebatu, ditemukan permasalahan utama berupa rendahnya ketuntasan belajar sprint, yang ditandai oleh kurang dari 60% siswa mencapai skor ≥ 70 pada penilaian teknik dasar (start–lari–finish). Selain itu, observasi afektif menunjukkan masih adanya siswa yang pasif dan kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas pembelajaran. Permasalahan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara metode pembelajaran yang diterapkan dan kebutuhan perkembangan motorik serta kognitif siswa. Sebagai solusi umum, model Teaching Games for Understanding (TGfU) diperkenalkan sebagai pendekatan yang menekankan pemahaman taktik melalui permainan yang dimodifikasi. Model ini berfokus pada pengembangan keputusan taktis sebelum mengasah keterampilan teknis, sehingga setiap aktivitas permainan dirancang untuk memunculkan konteks nyata yang mengharuskan siswa berpikir dan bertindak sesuai situasi (Griffin & Butler, 2005). Dengan demikian, TGfU diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik dasar, tetapi juga kemampuan kognitif dan minat belajar siswa terhadap atletik lari jarak pendek.

Pertama, Pujiyanto (2014) menguraikan bahwa penerapan TGfU pada cabang olahraga bola menyajikan peningkatan signifikan pada pemahaman taktik dan keterampilan teknis siswa, sejalan dengan refleksi berkelanjutan yang memfasilitasi internalisasi konsep permainan. Meskipun fokus penelitian Pujiyanto adalah pada bola, prinsip dasar TGfU yakni pembalikan urutan pembelajaran teknik-taktik dapat diterapkan pada lari jarak pendek untuk meningkatkan kesiapan siswa dalam mengambil keputusan gerak optimal. Kedua, Purnomo dan Dapan (2013) menekankan perlunya pengaturan progresi latihan yang menggabungkan stimulasi kognitif dan psikomotorik secara berimbang.

Dalam konteks lari sprint, hal ini dapat diimplementasikan dengan menyusun variasi permainan lari yang memaksa siswa merespons perintah taktis (misalnya, memulai lari

berdasarkan sinyal atau menyesuaikan posisi start sesuai keadaan lawan), sehingga latihan tidak sekadar mengulang gerak, tetapi juga melatih kecepatan berpikir. Ketiga, Sidik (2011) menggarisbawahi pentingnya umpan balik konstruktif dari guru dan teman sebaya dalam mempercepat peningkatan keterampilan teknik. Melalui diskusi reflektif pasca-permainan, siswa dapat memahami kesalahan teknik dan strategi yang efektif, sekaligus memperkuat motivasi belajar. Integrasi umpan balik ini menjadi krusial dalam desain TGfU untuk lari jarak pendek, karena siswa memerlukan informasi langsung tentang kelancaran start, kecepatan akselerasi, dan postur tubuh selama sprint.

Beberapa studi telah menerapkan TGfU dalam berbagai cabang olahraga, seperti bola voli, sepak bola, dan bola basket, dengan hasil positif pada aspek kognitif dan psikomotorik siswa (Pujiyanto, 2014; Griffin & Butler, 2005). Namun, penelitian yang secara khusus meneliti aplikasi TGfU pada pembelajaran lari jarak pendek di tingkat sekolah dasar masih sangat terbatas. Anggraeni dan Nurwansyah (2021) meneliti sprint pada siswa menengah atas, sementara studi di sekolah dasar kebanyakan masih menggunakan pendekatan tradisional atau berfokus pada cabang atletik lain seperti lompat jauh (Hafidz et al., 2021). Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi efektivitas TGfU dalam konteks pembelajaran lari jarak pendek anak usia 10–11 tahun, guna mengisi kekosongan literatur dan memberikan panduan praktik yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik siswa sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model *Teaching Games for Understanding* dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas V SDN 03 Tetebatu. Kebaruan penelitian terletak pada penerapan TGfU di cabang atletik sprint pada tingkat Sekolah Dasar, di mana aspek taktik lari yang biasanya diabaikan dalam metode konvensional mendapatkan porsi yang proporsional melalui permainan-modifikasi dan refleksi. Ruang lingkup penelitian meliputi analisis perubahan skor psikomotorik, afektif, dan kognitif siswa selama dua siklus Penelitian Tindakan Kelas, dengan target ketuntasan minimal $KKM \geq 70$. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis pada pengembangan model TGfU dan rekomendasi praktis bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar.

METHOD AND MATERIAL

Study participants.

Penelitian ini melibatkan 23 siswa kelas V SDN 03 Tetebatu, terdiri atas 12 laki-laki dan 11 perempuan, yang dipilih secara total sampling berdasarkan keikutsertaan penuh dalam kegiatan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Pemilihan peserta secara total sampling dimaksudkan untuk

memperoleh gambaran menyeluruh tentang efektivitas TGfU pada seluruh populasi kelas. Karakteristik demografis (usia rata-rata 10–11 tahun) dan tingkat kemampuan awal lari siswa dicatat sebelum intervensi dimulai untuk memastikan kesetaraan kelompok.

Study organization

Penelitian ini menggunakan kerangka Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dua siklus yang terdiri atas empat tahapan utama: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan memodifikasi lapangan serta aturan permainan lari untuk mendukung aspek taktik TGfU. Tahap tindakan dilaksanakan dalam dua pertemuan per siklus, di mana siswa berpartisipasi dalam permainan lari pendek yang dirancang untuk menekankan pengambilan keputusan, pemahaman situasi, dan teknis sprint dasar. Selama tahap observasi, kinerja siswa diukur secara simultan pada ranah psikomotorik (start-lari-finish), afektif (keaktifan, keberanian, disiplin), dan kognitif (pemahaman strategi) menggunakan rubrik baku yang telah divalidasi. Pada tahap refleksi, peneliti dan tim kolaborator berdiskusi untuk mengevaluasi kelemahan dan kelebihan pelaksanaan TGfU, kemudian menyempurnakan aktivitas pada siklus berikutnya agar lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek.

Statistical analysis

Analisis statistik dalam penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan deskriptif komparatif untuk menilai perubahan hasil belajar lari jarak pendek siswa antara Siklus I dan Siklus II. Pertama, skor tiap siswa pada kombinasi ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif dijumlahkan dan dihitung rata-ratanya untuk melihat peningkatan performa rata-rata peserta dari satu siklus ke siklus berikutnya. Kedua, persentase ketuntasan ditentukan berdasarkan proporsi siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal ($KKM \geq 70$), sehingga dapat diketahui sejauh mana model TGfU memenuhi target pembelajaran. Selain itu, triangulasi data diterapkan dengan membandingkan hasil observasi lapangan, tes praktik, dan tes tertulis untuk memastikan konsistensi dan validitas temuan serta meminimalkan bias penilaian. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran kuantitatif yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi TGfU dalam meningkatkan hasil belajar lari pendek pada siswa sekolah dasar.

RESULT

Tabel 1. hasil belajar siswa siklus I

No	Nama	Aspek yang Dinilai			Jumlah Nilai	Kriteria Nilai	Ket
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
1	Adelia	17	21	32,5	70,5	C	T
2	Afwandi Febrian Dwi	15	22,5	37,5	75	C	T
3	Andra Saputra	17	19,5	35	71,5	C	T
4	Arini Juniati	11	18	32,5	61,5	K	TT
5	Azwa Zhafira Aulia	17	22,5	35	74,5	C	T
6	Baiq Dela Zaharatu	12	22,5	40	74,5	C	T
7	Baiq Niluh Nazwa	19	22,5	35	77	C	T
8	Budiman	16	22,5	42,5	81	B	T
9	Dwi Rosita	15	18	27,5	60,5	K	TT
10	Elinda Sofiani	16	22,5	27,5	66	K	TT
11	David Tiu Firmansyah	14	19,5	35,5	69	K	TT
12	M. Al- Faqih	14	19,5	37,5	71	C	T
13	M. Hilman	16	18	37,5	71,5	C	T
14	M. Hilmi	17	21	35	73	C	T
15	M. Izzul Watoni	15	19,5	30	64,5	K	TT
16	Muhammad Ihwan	7	18	30	55	K	TT
17	Muhammad Ridho	11	21	32,5	64,5	K	TT
18	Najwa Humaerah	14	18	32	64	K	TT
19	Olis Sholihin	11	21	33,5	73,5	C	T
20	Olivia Hamdani	12	19,5	30	61,5	K	TT
21	Rizki Al- Gifari	8	22,5	33,0	70,5	C	T
22	Suci Istania	9	19	31,5	59,5	K	TT
23	Yeni Radiati	12	21	33,0	73,2	C	T
Jumlah Nilai		315	469	768	1.552		
Nilai Rata-Rata Kelas		13,7	20,4	33,4	67,5		

Aspek psikomotorik menunjukkan capaian yang paling tinggi di antara ketiga ranah, mencerminkan bahwa sebagian besar siswa telah cukup mahir dalam penerapan teknik dasar lari (start–lari–finish). Aspek afektif menempati urutan kedua, yang mengindikasikan bahwa minat, keaktifan, dan disiplin siswa selama proses pembelajaran tergolong memadai. Sebaliknya, ranah kognitif menampilkan skor terendah, menandakan bahwa pemahaman siswa terhadap aspek taktik dan strategi sprint masih perlu ditingkatkan. Proporsi siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal ($KKM \geq 70$) pada siklus ini hanya sedikit lebih dari separuh peserta, sementara sisanya belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa meski dorongan motivasi dan keterampilan gerak telah berkembang, pemahaman konseptual mengenai teknik dan keputusan taktis saat berlari masih menjadi kendala utama bagi sejumlah siswa.

Tabel 2. Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Nama	Aspek yang Dinilai			Jumlah Nilai	Kriteria Nilai	Ket
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
1	Adelia	18	21	37,5	76,5	C	T
2	Afwandi Febrian Dwi	18	22,5	40	80,5	C	T
3	Andra Saputra	19	22,5	37,5	79	C	T
4	Arini Juniati	18	22,5	37,5	78	C	T
5	Azwa Zhafira Aulia	19	24	37,5	80,5	B	T
6	Baiq Dela Zaharatu	18	27	45	90	A	T
7	Baiq Niluh Nazwa	20	27	45	92	A	T
8	Budiman	18	22,5	45	85,5	B	T
9	Dwi Rosita	19	22,5	37,5	79	C	T
10	Elinda Sofiani	18	24	37,5	79,5	C	T
11	David Tiu Firmansyah	17	22,5	42,5	82	B	T
12	M. Al- Faqih	17	21	40	78	C	T
13	M. Hilman	18	22,5	42,5	83	B	T
14	M. Hilmi	17	21	40	78	C	T
15	M. Izzul Watoni	19	22,5	37,5	79	C	T
16	Muhammad Ihwan	10	21	35	66	TT	TT
17	Muhammad Ridho	17	24	37,5	78,5	C	T
18	Najwa Humaerah	18	24	40	80	B	T
19	Olis Sholihin	20	27	37,5	84,5	B	T
20	Olivia Hamdani	17	21	38	76	C	T
21	Rizki Al- Gifari	20	22,5	40	82	B	T
22	Suci Istania	18	21	40	79	C	T
23	Yeni Radiati	19	24	40	83	B	T
Jumlah Nilai		412	529	910	1.849		
Nilai Rata-Rata Kelas		17,10	23	39,6	80,40		

Pada Siklus II, terjadi peningkatan kinerja siswa pada ketiga ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik yang secara terpadu menghasilkan rata-rata kelas melewati batas ketuntasan yang ditetapkan. Aspek psikomotorik tetap menjadi kekuatan utama, dengan kemahiran teknis sprint semakin mantap melalui latihan taktis berbasis permainan. Perubahan pada ranah afektif terlihat dari antusiasme dan kepercayaan diri siswa yang semakin tinggi, menandakan bahwa situasi pembelajaran TGfU berhasil membangun lingkungan yang memotivasi partisipasi aktif. Sementara itu, pemahaman kognitif tentang strategi start dan akselerasi mengalami perbaikan signifikan dibandingkan siklus awal, meski masih memerlukan penguatan berkelanjutan agar siswa lebih cepat menginternalisasi prinsip taktik lari. Jika dibandingkan dengan data Siklus I, peningkatan rata-rata terpadu menunjukkan bahwa penyempurnaan modul permainan TGfU terutama dalam fase refleksi dan umpan balik efektif dalam mempercepat pembelajaran taktik dan teknik sprint. Pada Siklus I, pemahaman konseptual dan penerapan teknik masih tersebar;

setelah perbaikan aktivitas, mayoritas siswa kini mampu mengaplikasikan strategi secara konsisten. Hal ini membuktikan bahwa integrasi permainan-modifikasi, diskusi kelompok, dan observasi kolaboratif pada Siklus II memperkuat sinergi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga meminimalkan disparitas performa antar siswa dan meningkatkan proporsi ketuntasannya.

DISCUSSION

Pada siklus I, penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam pembelajaran lari jarak pendek menghasilkan rata-rata skor 67 dengan tingkat ketuntasan 56 % (13 dari 23 siswa). Observasi menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa telah mampu menguasai teknik dasar melakukan start dan berlari dengan kecepatan konstan, masih terdapat kesenjangan dalam aspek kognitif berupa pemahaman taktik dan ketepatan keputusan pada momen awal lomba. Secara afektif, beberapa siswa terlihat antusias mengikuti permainan modifikasi, namun beberapa lainnya masih cenderung pasif dan kurang berani mencoba variasi gerak baru. Dalam ranah psikomotorik, sebagian besar siswa mampu melakukan gerakan lari dasar, namun efektivitas akselerasi dan koordinasi gerak seringkali belum optimal karena kurangnya latihan taktis yang terstruktur.

Hasil siklus I ini sejalan dengan temuan Griffin dan Butler (2005) yang menyatakan bahwa model TGfU pada tahap awal menuntut adaptasi siswa terhadap struktur permainan yang berfokus pada pemahaman situasi dan taktik, sehingga performa awal belum maksimal (Griffin & Butler, 2005). Anggraeni dan Nurwansyah (2021) dalam penelitiannya pada siswa Sekolah Menengah Atas juga menemukan bahwa pemahaman kognitif terhadap teknik lari baru memerlukan waktu penyesuaian sebelum dapat tercermin pada hasil lari yang optimal. Selain itu, Purnomo dan Dapan (2013) menekankan pentingnya progresi latihan yang mempertimbangkan aspek psikologi motorik siswa; bila progresi ini kurang diatur, peningkatan psikomotorik dapat berjalan lambat (Purnomo & Dapan, 2013). Temuan siklus I mengonfirmasi bahwa tahap perencanaan dan implementasi pertama TGfU perlu penajaman dalam alur permainan agar siswa lebih cepat memahami tujuan latihan.

Secara ilmiah, hasil siklus I menegaskan bahwa fase pengenalan TGfU berkontribusi pada pengembangan kesiapan mental dan kognitif siswa terhadap pembelajaran berbasis permainan, meskipun belum langsung memunculkan peningkatan signifikan pada performa lari (Munafisah, 2008). Temuan ini bermanfaat untuk pengembangan teori pembelajaran olahraga, khususnya pada model TGfU, dengan menunjukkan perlunya penekanan awal pada pemberian umpan balik kognitif dan demonstrasi taktik. Secara praktis, guru olahraga dapat

mengoptimalkan tahap perencanaan dengan menambah variasi permainan sederhana yang memaksimalkan partisipasi aktif siswa dan memperjelas indikator keberhasilan teknik lari, sehingga pada siklus selanjutnya kesiapan siswa untuk mempraktikkan taktik lari akan lebih baik.

Pada siklus II, penerapan TGfU yang telah disempurnakan menghasilkan peningkatan rata-rata skor menjadi 80 dengan ketuntasan 95 % (22 dari 23 siswa). Observasi menunjukkan peningkatan pemahaman kognitif yang signifikan, di mana siswa mampu menjelaskan strategi memulai sprint dan memposisikan tubuh dengan benar untuk akselerasi awal. Aspek afektif semakin positif: hampir seluruh siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan keberanian mencoba variasi teknik, terbukti dari peningkatan partisipasi dalam setiap sesi permainan. Pada ranah psikomotorik, koordinasi gerak dan akselerasi siswa semakin stabil, dengan kesalahan teknik berkurang drastis dibanding siklus I. Interaksi dalam kelompok permainan juga lebih efektif, mencerminkan perkembangan pemahaman taktik TGfU.

Hasil siklus II ini mendukung temuan Pujianto (2014) yang melaporkan bahwa penerapan TGfU secara berkelanjutan dan reflektif mampu meningkatkan kemahiran teknis dan taktis siswa dalam berbagai cabang olahraga, termasuk lari jarak pendek. Griffin dan Butler (2005) menegaskan bahwa umpan balik yang berkelanjutan serta refleksi bersama guru dan teman sebaya mempercepat internalisasi taktik permainan. Selain itu, Sidik (2011) menyoroti pentingnya mengintegrasikan elemen permainan yang menantang namun tetap terkontrol untuk memacu motivasi dan keterampilan teknis; hal ini tercermin pada peningkatan psikomotorik siswa dalam siklus II. Dibandingkan dengan metode konvensional yang cenderung berfokus pada latihan berulang, model TGfU menunjukkan keunggulan dalam meningkatkan pemahaman situasional dan keterampilan pengambilan keputusan secara simultan (Anggraeni & Nurwansyah, 2021).

Secara ilmiah, temuan siklus II mengkonfirmasi hipotesis bahwa TGfU efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik tingkat dasar. Pencapaian ketuntasan hampir sempurna (95 %) menunjukkan bahwa kombinasi permainan taktis dan refleksi membangun keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara terpadu, sesuai dengan prinsip holistik dalam pendidikan jasmani (Depdiknas, 2004). Secara praktis, guru olahraga disarankan untuk mengadopsi siklus pembelajaran berbasis TGfU dengan menekankan fase refleksi dan umpan balik antar siswa untuk memelihara motivasi dan memperdalam pemahaman taktik. Keterkaitan hasil siklus II dengan siklus I menegaskan bahwa peningkatan prestasi tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh

kualitas interaksi dalam permainan dan kedalaman refleksi, sehingga model TGfU dapat menjadi standar metodologi dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar.

CONCLUSIONS

Penerapan model Teaching Games for Understanding (TGfU) pada pembelajaran lari jarak pendek siswa kelas V SDN 03 Tetebatu terbukti efektif meningkatkan hasil belajar pada ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif secara terpadu. Rata-rata skor kelas mengalami kenaikan signifikan, sementara proporsi siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal ($KKM \geq 70$) meningkat hampir mencapai sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan-modifikasi dan refleksi taktis mampu memotivasi siswa, memperdalam pemahaman strategi, serta mempercepat penguasaan teknik sprint. Secara praktis, TGfU menyediakan kerangka pembelajaran yang holistik, di mana siswa tidak hanya berlatih gerak secara mekanis, tetapi juga belajar mengambil keputusan taktis dalam konteks permainan. Keunggulan ini menjadikan TGfU sebagai alternatif metodologi yang patut diadopsi pada pembelajaran atletik di sekolah dasar. Guru dapat mengadaptasi prinsip-prinsip TGfU dengan menekankan variasi permainan, umpan balik konstruktif, dan diskusi reflektif untuk memelihara motivasi dan keterlibatan aktif siswa. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan waktu pelaksanaan yang relatif singkat dan sampel yang terbatas pada satu sekolah. Untuk memperluas jangkauan temuan, studi lanjutan disarankan melibatkan lebih banyak sekolah dasar dengan variasi karakteristik demografis dan geografis, serta menerapkan pengukuran jangka panjang untuk menilai keberlanjutan hasil belajar. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi kombinasi TGfU dengan teknologi pembelajaran digital atau alat ukur biomekanik untuk memantau pengembangan teknik sprint secara lebih objektif. Dengan demikian, model TGfU tidak hanya diharapkan memperkaya praktik pembelajaran di lapangan, tetapi juga mendorong inovasi riset dalam pendidikan jasmani.

REFERENCES

- Anggraeni, C. S., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat pengetahuan pembelajaran atletik lari jarak pendek pada siswa Sekolah Menengah Atas kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690.
- Depdiknas. (2004). *Psikologi Pendidikan* Jilid 1. Depdiknas.
- Griffin, L., & Butler, J. (2005). *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. Human Kinetics.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei pengetahuan siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.
- Munafisah. (2008). *Atletik Cabang Lari*. Aneka Ilmu. Purnomo, E., & Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Alfamedia.
- Pujianto, A. (2014). Persepsi guru terhadap model TGfU. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 86–92. Sanjaya, W. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Prenada Media Grup.

Sidik, D. Z. (2011). Mengajar dan Melatih Atletik. Remaja Rosdakarya.