

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN TGFU (*TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING*) DALAM MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN LARI ESTAFET SISWA KELAS 5 MI MUNJUNGAN 1 KABUPATEN TRENGGALEK

SKRIPSI

OLEH

LU'LU'UL JANNAH

NIM. 210103110069



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2025



IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN TGFU (*TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING*) DALAM MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN LARI ESTAFET SISWA KELAS 5 MI MUNJUNGAN 1 KABUPATEN TRENGGALEK

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh

Lu'lu'ul Jannah

NIM. 210103110069



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "**Implementasi Pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek**" oleh Lu'lu'ul Jannah ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan ke sidang ujian.

Pembimbing,



Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 197604052008011018

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 197604052008011018

LEMBAR PENGESAHAN
IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN TGFU (*TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING*) DALAM MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN LARI ESTAFET SISWA KELAS 5 MI MUNJUNGAN 1 KABUPATEN TRENGGALEK
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Lu'lu'ul Jannah (210103110069)
Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 17 Juni 2025 dan dinyatakan

LULUS
Serta diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar strata satu Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Panitia Ujian

Tanda Tangan

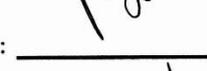
Ketua Penguji
Dr. Abd. Gafur, M. Ag
NIP. 197304152005011004

: 

Anggota Penguji
Ikha Sulis Setyaningrum,
M.Pd
NIP. 199308192020122005

: 

Sekretaris Penguji
Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 196604052008011018

: 

Dosen Pembimbing
Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 196604052008011018

: 

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Ali, M.Pd
NIP. 196504031998031002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lu'lu'ul Jannah

NIM : 210103110069

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul Skripsi : Implementasi Pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila di kemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Malang, 15 Mei 2025

Hormat Saya,



Lu'lu'ul Jannah
NIM. 210103110069

NOTA DINAS PEMBIMBING

PEMBIMBING

Dr. Bintoro Widodo, M.Kes

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Malang, 15 Mei 2025

Hal : Lu'lu'ul Jannah
Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
di Malang

Assalamu'alaikum Wr.wb

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca Skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Lu'lu'ul Jannah
NIM : 210103110069
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul Skripsi : Implementasi Pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*)
Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI
Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek

Maka selaku Pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk diujikan. Demikian, mohon dimaklumi adanya

Wa'alaikumsalam Wr.Wb

Pembimbing,



Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 197604052008011018

LEMBAR MOTTO

“Diamku bukan lemah, tapi pilihanku untuk menang dengan cara yang berbeda.”

(Peneliti)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya yang tiada henti, serta shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan dalam setiap langkah kehidupan, karya ini saya persembahkan dengan sepenuh hati kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta, yang doa dan ketulusan cintanya menjadi kekuatan terbesar dalam setiap perjuangan. Terima kasih atas setiap lelah, harapan, dan restu yang tak pernah putus. Seluruh keluarga besar, yang hadir sebagai penyemangat, penyerta dalam doa, dan tempat berpulang saat hati mulai lelah oleh perjalanan.
2. Sahabat dan teman seperjuangan, yang telah menjadi pelipur lara di tengah tekanan, tempat berbagi tawa dan tangis, dan yang tetap setia berjalan bersama saat dunia terasa berat. Terima kasih atas kehadiran yang berarti dan kekuatan yang kalian tularkan.
3. Diriku sendiri, yang memilih bertahan ketika ingin menyerah, yang terus melangkah meski tertatih, dan yang pada akhirnya percaya bahwa setiap perjuangan akan menemukan tempat terbaik untuk berhenti, sebuah pencapaian yang layak untuk dibanggakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Film Animasi Nussa dan Relevansinya dengan Materi Akidah Akhlak Kelas II”. Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membimbing manusia dari kegelapan menuju kehidupan yang terang benderang dengan dinul Islam.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan Guru madrasah Ibtidaiyah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak, sehingga peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M Zainuddin, M.A, selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. H. Nur Ali, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Bintoro Widodo, M.Kes dan Maryam Faizah, M.Pd, selaku ketua dan sekretaris program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Bintoro Widodo, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan arahan selama penyelesaian penulisan skripsi.
5. Dosen dan seluruh karyawan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

6. Kedua orangtuaku tercinta bapak Subekan dan Ibu Sukartin. Sosok luar biasa yang tak pernah lelah mendoakan, mendukung, dan menjadi alasan terbesarku untuk terus melangkah.
7. Seluruh Bapak/Ibu guru MI Munjungan 1 yang telah memberikan izin untuk penulis melaksanakan penelitian.
8. Zain, Wiwin, Nabila, dan teman-teman seperjuangan lainnya yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas dukungan, tawa, tangis, dan semangat yang kalian berikan. Kalian adalah bagian penting dari cerita perjalanan ini.
9. Ucapan terima kasih juga saya tujukan kepada teman dunia maya, yang namanya tidak bisa saya sebutkan, teman online yang dengan sabar menjadi tempat saya berbagi keluh kesah, terutama di masa-masa sulit menyelesaikan skripsi. Terima kasih atas semua waktu, perhatian, dan ketulusan yang pernah diberikan. Semoga kebaikan itu kembali padamu dalam bentuk yang lebih indah.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas keikhlasan dan kontribusi yang begitu berarti.
11. Terakhir, untuk diriku sendiri. Terima kasih karena telah memilih bertahan, berproses, dan tidak menyerah dalam menghadapi segala tantangan. Perjalanan ini bukan hal yang mudah, tapi kamu berhasil melewatinya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun

sebagai bahan perbaikan di waktu yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis sendiri.

Malang, 26 Mei 2023

Penulis,

Lu'lu'ul Jannah

DAFTAR ISI

COVER	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING	vii
LEMBAR MOTTO.....	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT	xx
المخلص	xxi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xxii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Orisinalitas Penelitian	12
G. Definisi Istilah.....	18
H. Sistematika Penulisan	19
BAB II	20
TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Kajian Teori	20
1. Motorik Kasar	20
2. Gerak Dasar.....	27

3.	Lari Estafet	29
4.	Model Pembelajaran TGFU	31
B.	Prespektif Teori dalam Islam	34
C.	Kerangka Berpikir	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B.	Kehadiran Peneliti	39
C.	Lokasi Peneliti	40
D.	Subjek Penelitian	40
E.	Data dan Sumber Data	41
F.	Instrumen Penelitian	42
G.	Teknik Pengumpulan Data	45
H.	Pengecekan Keabsahan Data	47
I.	Analisis Data	47
J.	Prosedur Penelitian	48
BAB IV	51
PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN	51
A.	Paparan Data	51
1.	Perencanaan Pembelajaran	51
2.	Pelaksanaan Pembelajaran	57
3.	Evaluasi Pembelajaran	80
4.	Dampak Model Pembelajaran TGFU	94
B.	Hasil Penelitian	119
1.	Perencanaan Pembelajaran	119
2.	Pelaksanaan Pembelajaran	122
3.	Evaluasi Pembelajaran	125
4.	Keterampilan Motorik Kasar Siswa	128
BAB V	132
PEMBAHASAN	132
A.	Perencanaan Pembelajaran	132
B.	Pelaksanaan Pembelajaran	135

C. Evaluasi Pembelajaran	143
D. Dampak Model TGFU Terhadap Keterampilan Motorik Kasar	150
BAB VI	159
PENUTUP	159
A. Kesimpulan	159
B. Saran	161
DAFTAR PUSTAKA	163
LAMPIRAN	172

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian	16
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Observasi.....	42
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Wawancara Guru	43
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Wawancara Siswa	44
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Dokumentasi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	38
Gambar 4.1 Referensi CP, TP, ATP yang dipakai guru.	55
Gambar 4.2 CP, TP, ATP di modul ajar.....	56
Gambar 4.3 Langkah TGFU	63
Gambar 4.4 Media Pembelajaran	67
Gambar 4.5 Lapangan MI Munjungan 1 & Yayasan	71
Gambar 4.6 Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar	80
Gambar 4.7 Kegiatan Refleksi di kelas	87
Gambar 9.8 Daftar Nilai Siswa & Juara 2 lari tingkat kabupaten.....	94
Gambar 4.9 Latihan Keseimbangan	99
Gambar 4.10 Latihan Kekuatan	105
Gambar 4.11 Latihan Kelincahan.....	110
Gambar 4.12 Latihan Kordinasi	115
Gambar 4.13 Latihan Kelentukan	118

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Surat Izin Survey	172
Lampiran II Surat Izin Penelitian.....	173
Lampiran III Lembar Konsultasi	174
Lampiran IV Hasil Wawancara	175
Lampiran V Hasil Observasi	203
Lampiran VI Modul Ajar	210
Lampiran VII Nilai Siswa.....	219
Lampiran VIII Dokumentasi Penelitian	220

ABSTRAK

Lu'lu'ul Jannah. 2025. Implementasi Pembelajaran TGFU (Teaching Games For Understanding) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek, Skripsi, Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Dr. Bintoro Widodo, M.Kes

Kata Kunci: Keterampilan Motorik Kasar, Lari Estafet, TGFU, Pendidikan Jasmani.

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan dasar yang perlu dikembangkan pada siswa sekolah dasar melalui pembelajaran jasmani yang menyenangkan dan bermakna. Salah satu bentuk upaya yang dilakukan guru adalah dengan menggunakan permainan lari estafet berbasis model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGFU). Model TGFU menekankan pada keterlibatan aktif siswa melalui tahapan permainan, diskusi taktik, latihan, dan permainan akhir, yang mendorong peningkatan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan upaya guru dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran lari estafet dengan menggunakan model TGFU serta perkembangan keterampilan motorik kasar siswa kelas V MI Munjungan 1.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah guru PJOK yang juga sebagai wali kelas 5 dan enam siswa yang dipilih secara purposif berdasarkan kategori kemampuan motorik kasar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan penilaian keterampilan dengan instrumen autentik. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Guru berhasil merancang dan melaksanakan pembelajaran lari estafet dengan sintaks model TGFU secara sistematis dan kontekstual. 2) Proses pembelajaran mendorong partisipasi aktif siswa, dengan peningkatan signifikan pada aspek motorik kasar. 3) Evaluasi pembelajaran dilakukan secara berkelanjutan menggunakan rubrik dan observasi langsung. 4) Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan TGFU efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara menyeluruh dan menyenangkan.

ABSTRACT

Lu'lu'ul Jannah. 2025. Implementation of TGFU (Teaching Games for Understanding) in Enhancing Gross Motor Skills Through Relay Race Games for 5th Grade Students at MI Munjungan 1 Trenggalek Regency, Thesis, Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Thesis Supervisor: Dr. Bintoro Widodo, M.Kes

Kata Kunci: Gross Motor Skills, Relay Race, TGFU, Physical Education.

Gross motor skills are fundamental abilities that need to be developed in elementary school students through meaningful and enjoyable physical education learning. One of the efforts made by teachers is the use of relay race games based on the Teaching Games for Understanding (TGFU) learning model. The TGFU model emphasizes students' active engagement through the stages of game, tactical discussion, practice, and final game, promoting improvement in strength, agility, balance, flexibility, and coordination.

The purpose of this study is to describe the teacher's efforts in planning, implementing, and evaluating relay race learning using the TGFU model, as well as to observe the development of gross motor skills in grade 5 students at MI Munjungan 1.

This research uses a qualitative approach with a case study design. The research subjects were a physical education teacher who is also the class teacher of grade 5 and six selected students categorized based on their gross motor skill levels. Data collection techniques included observation, interviews, documentation, and skill assessments using authentic instruments. Data analysis was carried out through data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results showed that: 1) The teacher successfully designed and implemented relay race learning using the TGFU model in a structured and contextual manner. 2) The learning process encouraged active student participation with significant improvement in gross motor skill indicators. 3) The evaluation was conducted continuously using rubrics and direct observation. 4) This study concludes that the TGFU model is an effective pedagogical approach to enhance students' gross motor skills in an engaging and comprehensive way.

المخلص

لؤلؤ الجنة. ٢٠٢٥. يربكلا ميكر حلات اراهملا تيمنتي في (مفعد) مهفلا لجانم باعلالاً ميلعدت تيجيتار تساق بيبطتة
تظفاحمدي لولاً تيملاسلاً ناغونجم تيسردم في س ماخلا فصلا بلاط يدلع بانتلا تبطل لالاخ نم
كيلجانيرت. أطروحة، برنامج تعليم معلمي المدرسة الابتدائية الإسلامية، كلية التربية، جامعة مولانا
مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف الأكاديمي: الدكتور بنتورو ويدودو، ماجستير في
الصحة.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحركية الكبرى، الجري بالتتابع، نموذج تعلم الألعاب من أجل الفهم، التربية
البدنية.

تُعد المهارات الحركية الكبرى من القدرات الأساسية التي ينبغي تنميتها لدى طلاب المرحلة الابتدائية من
خلال تعلم بدني يكون ممتعاً وذا مغزى. ومن أبرز الجهود التي تبذلها المعلمة، استخدام لعبة الجري بالتتابع
المعتمدة على نموذج "تعلم الألعاب من أجل الفهم" الذي يركّز على مشاركة الطلاب الفعالة عبر مراحل:
اللعب، المناقشة التكتيكية، التمرين، واللعبة النهائية، مما يُعزز عناصر القوة، التوازن، الرشاقة، المرونة،
والتنسيق الحركي.

يهدف هذا البحث إلى وصف جهود المعلمة في تخطيط وتنفيذ وتقييم تعلم الجري بالتتابع باستخدام نموذج
"تعلم الألعاب من أجل الفهم"، وكذلك متابعة تطور المهارات الحركية الكبرى لدى طلاب الصف الخامس في
المدرسة الابتدائية الإسلامية مونجونغان الأولى.

أستخدم المنهج النوعي من نوع دراسة الحالة. وقد شملت عينة البحث معلمة التربية البدنية التي تشغل أيضاً
منصب مربية الصف الخامس، بالإضافة إلى ستة طلاب تم اختيارهم وفقاً لمستويات مهاراتهم الحركية
الكبرى. جُمعت البيانات باستخدام الملاحظة، المقابلات، التوثيق، والتقييم الحقيقي للمهارات. وتم تحليل
البيانات باستخدام تقنيات تقليص البيانات، عرضها، واستخلاص النتائج.

أظهرت النتائج أن: (١) نجحت المعلمة في تصميم وتنفيذ تعلم الجري بالتتابع باستخدام نموذج "تعلم الألعاب
من أجل الفهم" بطريقة منظمة وسياقية. (٢) ساعد هذا الأسلوب في تحفيز مشاركة الطلاب النشطة وتحسين
مؤشرات المهارات الحركية الكبرى بشكل ملحوظ. (٣) نُفذ التقييم بشكل مستمر باستخدام الملاحظة المباشرة
وروبريك التقييم. (٤) وتُظهر نتائج البحث أن نموذج "تعلم الألعاب من أجل الفهم" يُعد نهجاً تربوياً فعالاً
لتطوير المهارات الحركية الكبرى لدى طلاب المرحلة الابتدائية بطريقة ممتعة وشاملة.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 6/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Huruf

ا = a	ز = z	ق = q
ب = b	س = s	ك = k
ت = t	ش = sy	ل = l
ث = ts	ص = sh	م = m
ج = j	ض = dl	ن = n
ح = h	ط = th	و = w
خ = kh	ظ = zh	ه = h
د = d	ع = ‘	ء = ‘
ذ = dz	غ = gh	ي = y
ر = r	ف = f	

B. Vokal Panjang C. Vokal Diftong

Vokal (a) panjang = \hat{a} أو \hat{a} = aw

Vokal (i) panjang = \hat{i} أي \hat{i} = ay

Vokal (u) panjang = \hat{u} أو \hat{u} = \hat{u} إي = \hat{u}

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keterampilan motorik kasar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan anak. Keterampilan ini mencakup berbagai aktivitas fisik yang menjangkau penggunaan otot utama, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.¹ Namun di Indonesia perkembangan motorik kasar masih kurang diperhatikan di sekolah, terutama pada tingkat Sekolah Dasar.

Menurut WHO (World Health Organization), masalah perkembangan motorik kasar masih tinggi mencapai 28,5% di seluruh dunia, khususnya bagi anak yang belum sekolah sekitar 21,6%. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebanyak 13–18% anak-anak di Indonesia mengalami masalah dalam perkembangan motorik kasar. Angka ini menandakan bahwa gangguan motorik kasar masih merupakan isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam masyarakat. Berdasarkan data tersebut menjelaskan bahwa banyak anak yang tidak mendapatkan perhatian yang cukup tentang aspek perkembangan motorik kasarnya.²

¹ Ekayanti Tarigan dan Servista Bukit, “Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Foot Print Game di TK Negeri Pembina Pancur Batu T.A 2021/2022,” *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (26 April 2022): hal 154, <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.676>.

² Rini Sartika dan Lauhil Mahfuzoh, “Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di PAUD Istiqomah Desa Kampung Besar” 1, no. 1 (2024): hal 27.

Menurut Septarian, motorik kasar ialah merujuk pada gerakan fisik yang melibatkan otot-otot utama secara keseluruhan, yang mengharuskan keseimbangan serta koordinasi antara komponen tubuh, seperti berjalan, berlari, melompat, dll. Menurut Maghfiroh, dkk., motorik kasar terdiri dari beberapa indikator, yakni kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi.³ Perkembangan motorik kasar siswa di tingkat SD berperan penting, karena dapat mendorong kesehatan fisik sekaligus perkembangan kognitif mereka. Anak-anak belajar koordinasi, keseimbangan dan kontrol tubuh melalui aktivitas fisik yang terkait dengan kemampuan belajar mereka. Kegiatan yang melibatkan gerakan dapat meningkatkan fungsi otak dan memudahkan pembelajaran.⁴

Perkembangan motorik kasar anak ialah sisi yang sangat vital dan perlu dikenali orang tua dan guru. Anak dengan keterbatasan kemampuan motorik kasar cenderung menghadapi kesulitan berinteraksi dengan teman sebayanya dan bisa mengubah keyakinan diri dalam berinteraksi sosial. Menurut Masykouri, anak yang menguasai keterampilan motorik kasar memuaskan bakal lebih cepat dan lincah dalam melakukan gerakan. Berdasarkan hal tersebut, jika guru dan orangtua mampu membimbing dan

³ Ekayanti Tarigan dan Bukit, "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Foot Print Game di TK Negeri Pembina Pancur Batu T.A 2021/2022," hal 154.

⁴ Oki Candra dkk., "Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2 (12 Mei 2023): hal 2542, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>.

mengkaji indikator motorik kasar, maka guru dapat mengupayakan secara optimal keterampilan motorik kasar yang di miliki siswa.⁵

Setiap anak mengalami perkembangan yang unik, di mana beberapa anak berkembang dengan cepat, sementara yang lain mungkin berkembang lebih lambat. Akibatnya, tidak ada satu pun anak yang dapat disamakan dalam proses perkembangannya. Perkembangan motorik merujuk pada proses di mana kemampuan gerak seorang anak berkembang sejak awal masa pertumbuhannya, dengan fokus pada kualitas gerakan tersebut. Perkembangan motorik memuat motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar mencakup pergerakan yang melibatkan otot utama, seperti tengkurap, merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan. Proses perkembangan terbentuk oleh pertumbuhan otot dan saraf. Pada dasarnya, perkembangan motorik kasar berjalan seiring dengan perkembangan motorik secara keseluruhan. Keterampilan motorik kasar meliputi kemampuan fisik dengan gerakan besar, seperti berlari, melompat, dan koordinasi tubuh. Kegiatan fisik yang memanfaatkan keterampilan motorik kasar esensial guna mendukung kesehatan fisik dan perkembangan kognitif.⁶

Berdasarkan temuan hasil pra penelitian yang dilaksanakan di MI Munjungan 1 didapati beberapa masalah, salah satunya adalah rendahnya keterampilan motorik kasar pada siswa kelas 5 MI Munjungan 1.

⁵ Bonita Mahmud, "Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini," *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan* 12, no. 1 (20 Juni 2019): hal 77, <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>.

⁶ Anung Probo Ismoko, "Analisis Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas Bawah Di Sekolah Dasar Anung Probo Ismoko," t.t., hal 983.

Ketidakmampuan siswa untuk berlari cepat, melompat tinggi dan bergerak dengan koordinasi yang baik merupakan gejala dari masalah ini. Banyak siswa mengalami kesulitan berpartisipasi dalam kegiatan fisik di luar kelas. Misalnya, siswa sering menunjukkan kinerja yang kurang memuaskan dalam olahraga lari atau permainan yang membutuhkan koordinasi tubuh yang cepat. Siswa yang memiliki keterampilan motorik kasar rendah menjadi kurang aktif dan merasa tidak percaya diri saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat berdampak pada prestasi akademik mereka, karena konsentrasi dan keinginan mereka untuk belajar dapat berkurang. Pembelajaran fisik motorik kasar di MI Munjungan 1 dengan pengawasan guru hanya berlangsung singkat. Setelah pemanasan dan lari-lari kecil, siswa dibiarkan bermain sendiri sampai pelajaran selesai. Kemampuan motorik kasar siswa sedikit banyak dipengaruhi oleh kekurangan waktu serta minimnya sarana dan prasarana di sekolah tersebut. Rata-rata guru di MI Munjungan 1 masih menggunakan metode pembelajaran monoton yang lebih banyak dilakukan di kelas. Keadaan ini berdampak pada keterampilan motorik siswa yang terbatas dan tidak terprogram.

Perkembangan keterampilan motorik kasar anak berlangsung secara alami, mengikuti kondisi masing-masing. Kurangnya pemahaman dan pengetahuan guru mengenai pembelajaran motorik pada anak menjadi salah satu faktor yang menghambat optimalnya perkembangan motorik kasar. Selain hal tersebut, rendahnya keterampilan motorik kasar dapat menghalangi siswa untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan

olahraga, yang sangat penting untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional.⁷

Menurut hasil wawancara dengan guru PJOK yang juga menjabat sebagai wali kelas 5 MI Munjungan 1, mengungkapkan bahwa dalam pembelajaran PJOK beliau telah menerapkan permainan lari estafet dengan menerapkan model pembelajaran TGFU di kelas 5 pada materi lari. Dengan menerapkan hal tersebut di harapkan keterampilan motorik kasar siswa meningkat, tidak hanya berlari, tetapi juga bekerja sama dan bersaing secara sehat. Bagi para siswa, permainan lari estafet yang diterapkan dengan model pembelajaran TGFU menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan. Mereka dapat berlari, bermain, dan berinteraksi satu sama lain dalam suasana yang positif dan menyenangkan.

TGFU adalah model pembelajaran fokus pada permainan dan keterlibatan siswa. TGFU dapat diterapkan dalam pelajaran PJOK sebagai model yang meriangkan dan gampang dipelajari oleh siswa, dengan mengutamakan konsep permainan. Model ini juga mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Model pembelajaran ini sangat bermanfaat bagi guru guna mendorong siswa terlibat dalam kegiatan pengajaran yang menyenangkan. Antusiasme dan kegembiraan siswa dalam mengikuti aktivitas fisik mendorong mereka untuk lebih semangat hadir dalam pelajaran PJOK. Semakin banyak siswa yang aktif berpartisipasi, semakin

⁷ Puji Afiatna dan Indri Mulyasari, "Tingkat Perkembangan Motorik Kasar dengan Keperahan Stunting (Studi pada Anak Sekolah Dasar)," *Amerta Nutrition* 6, no. 1SP (23 Desember 2022): hal 235-242, <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.235-242>.

besar kemungkinan guru guna mendapatkan tujuan pembelajaran yang didambakan.⁸

Studi terdahulu yang dijalankan Alfian Rizki Dianto, dkk., terkait model pembelajaran TGFU dan motorik kasar yang berjudul “Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Di Sekolah Dasar.” Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan model pembelajaran TGFU dalam permainan kasfet tradisional mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam permainan mendukung siswa dalam mempelajari keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, dan melempar, yang mewakili bagian esensial motorik kasar. Penelitian ini menyatakan model pembelajaran TGFU efektif guna diterapkan di tingkat Sekolah Dasar.⁹

Lari estafet meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, seperti kekuatan otot, koordinasi, dan fleksibilitas. Gerakan yang kompleks dari lari estafet membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar. Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin dan terencana memiliki fungsi vital guna mendukung perkembangan sosialitas dan emosional anak. Kegiatan fisik yang melibatkan keterampilan motorik kasar, seperti lari estafet dapat membantu anak-anak meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama dan keterampilan sosial lainnya. Lari estafet

⁸ PTri Setyo Guntoro dan Rodhi Rusdianto Hidayat, “Pelatihan Model Pembelajaran Terbaru Teaching Games For Understanding (Tgfu) Pada Guru Penjasorkes” 4 (2022): hal 23.

⁹ Alfian Rizki Dianto dkk., “Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Di Sekolah Dasar,” *Physical Education and Sport*, 2024.

adalah metode yang sangat baik untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa SD.¹⁰ Dalam olahraga lari estafet membutuhkan keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, bekerja sama dengan rekan tim, membutuhkan koordinasi tubuh yang baik, dan keterampilan sosial. Hal ini membantu siswa mengembangkan secara bersamaan berbagai aspek keterampilan motorik kasar.

Lari estafet dapat meningkatkan koordinasi dan kecepatan. Siswa belajar berlari dengan cepat dan berkoordinasi dengan lancar selama pergantian tongkat estafet yang meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan. Aktivitas ini meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot, terutama otot kaki dan inti tubuh, yang penting untuk keterampilan motorik kasar. Kemampuan sosial dan kemampuan untuk berkolaborasi juga meningkat. Lari estafet mengajarkan siswa untuk berkolaborasi tim dan berinteraksi dengan efisien saat menyelesaikan tugas. Tanpa bimbingan yang tepat, siswa berisiko kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan ini, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Maka dari itu, untuk mengatasi masalah ini harus dilakukan dengan cara yang sesuai guna mendukung pertumbuhan fisik, sosial, dan emosional anak-anak. Penelitian ini sangat penting karena dapat menawarkan solusi praktis untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Dengan mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka, siswa tidak hanya menjadi lebih aktif secara fisik,

¹⁰ Fitria Sari, Rafita Sari, dan Prodi Pg-Paud, "Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Lari Estafet: Studi Literatur," 2020, hal 181-184.

tetapi juga akan merasakan keyakinan diri dan siap sedia guna terlibat di berbagai kegiatan fisik maupun sosial di sekolah.¹¹

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Sinaga, terkait motorik kasar yang berjudul “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang.” Studi ini menyatakan lari estafet merupakan cara ampuh guna mengembangkan keterampilan motorik kasar. Siswa yang terlibat dalam kegiatan lari estafet menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar mereka. Siswa yang tidak menerima perlakuan lari estafet menunjukkan perkembangan motorik kasar yang rendah. Nilai perkembangan motorik kasar siswa rata-rata meningkat setelah perlakuan, hal ini membuktikan bahwa lari estafet terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.¹²

Berdasarkan temuan hasil pra penelitian yang dilaksanakan di MI Munjungan 1 dan kajian literatur terdahulu, maka penting adanya studi terkait meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari estafet dengan model pembelajaran TGFU. Model pembelajaran TGFU ialah pengajaran berbasis permainan memberi peluang siswa menuntut ilmu secara menyenangkan dan interaktif, yang membuatnya sangat cocok

¹¹ Bibit Retno Sari dan Santa Idayana Sinaga, “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang,” *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 2 (5 Agustus 2020): hal 180-182, <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4183>.

¹² Bibit Retno Sari dan Santa Idayana Sinaga, “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang,” *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 2 (5 Agustus 2020): 178–90, <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4183>.

untuk siswa. Selain itu, motorik kasar tidak saja mengutamakan keterampilan fisik, tetapi sekaligus mendukung pembelajaran dan perkembangan sosial mereka. Guru mempunyai kedudukan penting guna memperbaiki keterampilan motorik kasar siswa dengan menawarkan beragam aktivitas fisik yang menarik. Oleh karena itu, penelitian mengenai motorik kasar pada siswa SD sangat diperlukan untuk memahami kondisi yang ada di dalam kelas, mengidentifikasi masalah yang ada dalam pembelajaran, menemukan masalah, membuat saran solusi dan memberikan panduan praktis bagi guru. Pada akhirnya, penelitian ini akan memberi tenaga pendidik pemahaman bahwa memfasilitasi perkembangan motorik kasar siswa secara efektif dapat mendukung pembelajaran dan pertumbuhan mereka secara keseluruhan guna mencapai tujuan pendidikan. Sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Implementasi Pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek.”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari studi ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan model pembelajaran TGFU dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet?

2. Bagaimana pelaksanaan model pembelajaran TGFU dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet?
3. Bagaimana evaluasi model pembelajaran TGFU dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet?
4. Bagaimana dampak dari model pembelajaran TGFU terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa?

C. Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada implementasi pembelajaran TGFU dalam meningkatkan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet. Penelitian ini tidak mencakup penggunaan model lain untuk pengembangan keterampilan motorik kasar. Pembatasan ini bertujuan agar penelitian dalam skripsi tetap terfokus dan tidak melebar dari topik yang dibahas.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dari studi ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana perencanaan model pembelajaran TGFU dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet.
2. Mengetahui bagaimana pelaksanaan model pembelajaran TGFU dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet.

3. Mengetahui bagaimana evaluasi model pembelajaran TGFU dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet.
4. Untuk mengetahui dampak dari model pembelajaran TGFU terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diinginkan dari penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa *output* studi bisa menjadi dasar bagi penelitian di masa depan. Selain itu, diharapkan temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada perkembangan pendidikan, khususnya mengeksplorasi potensi upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi, mendukung pihak sekolah dalam merumuskan visi misi, sekaligus meningkatkan kinerja guru dan institusi dalam menyediakan peralatan dan sumber daya yang dibutuhkan untuk menunjang proses pembelajaran agar lebih efektif.

b. Bagi Guru

Diharapkan penelitian ini bisa memperkuat kemampuan guru guna menyampaikan isi pengajaran dengan berbagai model pengajaran, sehingga bisa mengoptimalkan *output* belajar siswa.

c. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memperbaiki keterampilan motorik kasar serta memberikan pengalaman yang menarik dan menyenangkan selama pembelajaran.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang proses pembelajaran di sekolah dan menjadi pengalaman berharga dalam mengeksplorasi potensi, yaitu upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU pada siswa.

F. Orisinalitas Penelitian

Studi yang telah dilakukan sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Alfian Rizki Dianto, dkk., dari Universitas Negeri Semarang dengan judul “Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Di Sekolah Dasar.” Penelitian ini menemukan bahwa meningkatkan ketrampilan motoric kasar siswa secara signifikan dapat dicapai melalui penggunaan permainan kasfet tradisional sebagai alat pembelajaran. Setelah penerapan model TGFU, kemampuan motorik kasar anak-anak meningkat. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai ketrampilan motorik kasar sebelum dan sesudah penerapan model TGFU. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu menggunakan permainan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik

kasar siswa di jenjang SD, dengan menggunakan model pembelajaran TGFU dalam proses pembelajarannya. Adapun perbedaannya yaitu peneliti sebelumnya menggunakan pendekatan pengembangan *research and development* (R&D) dan menggunakan permainan kasfet untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.

2. Penelitian oleh Sari dan Sinaga dari Universitas PGRI Palembang dengan judul “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang.” Penelitian ini menemukan bahwa Permainan lari estafet menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak-anak berusia 5-6 tahun. Kelompok eksperimen yang mengikuti permainan lari estafet perkembangan motorik kasarnya lebih bagus, dibanding dengan kelompok motorik yang tidak menerima perlakuan tersebut. Terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, yaitu juga membahas peningkatan motorik kasar siswa menggunakan permainan lari estafet. Adapun perbedaannya yaitu peneliti sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dan focus penelitannya pada anak usia 5-6 tahun.
3. Penelitian oleh Y. Touvan Juni Samodra dari Universitas Tanjungpura dengan judul “Persepsi Motorik Siswa Sekolah Dasar Kelas 3, 4 Dan 5.” Penelitian ini menemukan bahwa model pembelajaran TGFU lebih efektif daripada metode teknis dalam

meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, yaitu juga membahas keterampilan motorik kasar siswa SD. Adapun perbedaannya yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan permainan tenis meja untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.

4. Penelitian skripsi oleh Iin Sistikasari dari UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Permainan Modifikasi Lari Estafet Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di TKS Karya Pertiwi Karya Usaha Kecamatan Mesuji Makmur”. Penelitian ini menemukan bahwa permainan modifikasi lari estafet dapat meningkatkan motorik kasar siswa. Terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, yaitu juga membahas peningkatan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet. Adapun perbedaannya yaitu peneliti sebelumnya menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) pada jenjang PAUD.
5. Penelitian jurnal oleh Ahmad, dkk., dari Universitas Tanjungpura dengan judul “*Field Games* untuk Menstimulasi Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Dasar.” Penelitian ini menemukan bahwa siswa SD dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah termasuk motorik kasar mereka dengan menggunakan model pembelajaran TGFU dengan bermain permainan di lapangan. Terdapat kesamaan dengan penelitian yang

akan diteliti oleh peneliti, yaitu juga menggunakan permainan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa SD dengan menggunakan model pembelajaran TGFU dalam proses pembelajarannya. Adapun perbedaannya yaitu peneliti sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan permainan *field game* untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa dan penelitian ini tidak hanya membahas motorik kasar siswa, melainkan menstimulasi kemampuan pemecahan masalah siswa.

Berdasarkan hasil tinjauan penelitian terdahulu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kesamaan dari penelitian tentang keterampilan motorik kasar, yakni meneliti tentang meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Terdapat juga perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya, seperti pendekatan, jenjang, permainan, model pembelajaran dan tempat penelitian. Penelitian yang akan diteliti oleh peneliti menggunakan pendekatan kualitatif pada jenjang SD, yang akan dilaksanakan di MI Munjungan 1 menggunakan permainan lari estafet dengan model pembelajaran TGFU. Sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

No.	Nama peneliti, Judul, Bentuk (Skripsi/Tesis/jurnal/dll), Penerbit, dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Alfan Rizki Dianto, dkk., “Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Di Sekolah Dasar,” Jurnal, <i>Indonesian Journal for Physical Education and Sport</i> , Universitas Negeri Semarang, 2024	1. Penelitian ini membahas permainan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa SD dengan penerapan model pembelajaran TGFU 2. Jenjang SD	1. Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>research and development</i> (R&D) 2. Penelitian ini menggunakan permainan tradisional kasfet bola besar untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar	Studi ini meneliti Implementasi Pembelajaran TGFU (<i>Teaching Games For Understanding</i>) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek
2.	Nurul Irma Wardani, “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang,” Jurnal, PERNIK Jurnal PAUD Universitas PGRI Palembang, 2020	Penelitian ini membahas peningkatan kemampuan motorik kasar melalui lari estafet	1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif 2. Penelitian ini focus pada anak usia 5-6 tahun di TK Yaspa Palembang	
3.	Y. Touvan Juni Samodra, “Persepsi Motorik Siswa Sekolah Dasar Kelas 3, 4 Dan 5,” Jurnal, Jurnal	1. Penelitian ini membahas	1. Penelitian ini menggunakan	

	Pendidikan Olahraga, Universitas Tanjungpura, 2021	kemampuan motorik kasar 2. Jenjang SD	pendekatan kuantitatif 2. Penelitian ini menggunakan permainan tenis meja untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar 3. Penelitian ini membahas motorik halus	
4.	Sistikasari, “Permainan Modifikasi Lari Estafet Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di TKS Karya Pertiwi Karya Usaha Kecamatan Mesuji Makmur,” Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023	Penelitian ini membahas peningkatan motorik kasar melalui lari estafet	1. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) 2. Jenjang PAUD	
5.	Ahmad, dkk. “ <i>Field Games</i> untuk Menstimulasi Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Dasar,” Jurnal, SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, Universitas Tanjungpura	1. Penelitian ini membahas peningkatan kemampuan motorik kasar 2. Menggunakan model pembelajaran TGFU 3. Jenjang SD	1. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif 2. Penelitian ini menggunakan permainan <i>field game</i> untuk meningkatkan	

			kemampuan motorik kasar 3. Penelitian ini tidak hanya membahas motorik kasar, melainkan menstimulasi kemampuan pemecahan masalah siswa	
--	--	--	---	--

G. Definisi Istilah

Definisi istilahnya adalah:

1. Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar mengacu pada keterampilan fisik yang melibatkan penggunaan otot utama sebagai penggerak utama. Contohnya, keterampilan ini berhubungan dengan penggunaan otot-otot tubuh yang luas dan kuat, seperti berlari, melompat, memukul, dan lainnya. Oleh karena itu, motorik seluruh aktivitas olahraga bisa dilakukan dengan keterampilan motorik kasar.

2. Lari Estafet

Lari estafet adalah bentuk lari tim yang melibatkan beberapa pelari, biasanya terdiri dari 3 atau 4 orang lebih. Dalam lari estafet, pelari akan saling menyambungkan dengan menggunakan sebuah tongkat kecil yang dikenal sebagai tongkat estafet, dan biasanya dilakukan dalam jarak tertentu.

3. Model Pembelajaran TGFU

TGFU adalah model pembelajaran yang dipakai guru guna membantu siswa untuk memperdalam pemahaman terhadap materi yang diajarkan melalui permainan.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

BAB I: Bab ini membahas latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, orisinalitas penelitian, definisi istilah dan sistematika penulisan.

BAB II : Bab ini memberikan penjelasan tentang kajian teori tentang judul, memberikan penjelasan tentang perspektif teori Islam dan kerangka berpikir.

BAB III: Bab ini peneliti akan membahas metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, subjek penelitian, data dan sumber data, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, pengecekan keabsahan data, analisis data serta prosedur penelitian.

BAB IV: Bab ini peneliti akan menyajikan paparan data dan hasil penelitian dari proses analisis data MI Munjungan 1 dalam bab ini.

BAB V: Bab ini peneliti menyajikan pembahasan.

BAB VI: Bab ini peneliti menyajikan simpulan dan saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Motorik Kasar

a. Pengertian Motorik Kasar

Menurut Sujiono, motorik kasar ialah keterampilan yang melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh.¹³ Sementara itu, Saputra dan Rudyanto menjelaskan motorik kasar ialah keterampilan guna melakukan aktivitas yang memakai otot-otot besar. Aktivitas ini melibatkan otot besar dan memakai lebih banyak tenaga. Gerakan motorik kasar meliputi pergerakan otot tangan, kaki, serta komponen tubuh anak yang lain.

Menurut Berk, gerak motorik kasar adalah pergerakan anggota tubuh yang dilakukan dengan cara yang kuat atau kasar. Seiring bertambahnya usia dan kekuatan tubuh anak, gerakan tersebut menjadi semakin sempurna. Hal ini berkontribusi pada pembesaran dan penguatan otot. Dengan perkembangan otot ini, keterampilan baru yang lebih kompleks akan muncul. Menurut Riva, motorik kasar adalah kemampuan untuk menggerakkan seluruh tubuh, seperti berlari, memanjat, dan melompat. Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motorik kasar adalah jenis gerakan fisik yang

¹³ Taat Yeningsih dkk., "Children Motoric Development Through Variety of Greetings," *Jurnal Serambi Ilmu Journal of Scientific Information and Educational Creativity* Vol. 22 (2021): hal 54, <https://doi.org/file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2672-6340-1-PB.pdf>.

menggunakan koordinasi bagian tubuh dan penggunaan otot besar, seperti berjalan, melompat, merangkak, dan mengayunkan tangan.¹⁴

Menurut teori perkembangan kognitif yang diperkenalkan oleh Jean Piaget, keterampilan motorik kasar ialah salah satu dari banyak tahap perkembangan kecerdasan yang dialami anak selama pertumbuhan mereka. Motorik kasar ialah dasar perkembangan kognitif anak. Anak-anak memperoleh keterampilan fisik dan pemahaman tentang lingkungan mereka melalui aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dasar. Saat anak-anak berinteraksi dengan dunia melalui gerakan, mereka membangun skema mental yang lebih kompleks, yang merupakan hasil dari proses asimilasi dan akomodasi yang dijelaskan oleh Piaget. Dengan kata lain, perkembangan motorik kasar berkontribusi pada kemampuan fisik selain aspek kognitif yang membantu anak belajar dan memahami dunia sekitar.¹⁵

b. Tujuan Keterampilan Motorik Kasar

Rudiyanto Mengemukakan bahwa pentingnya melatih keterampilan motorik kasar anak, dengan tujuan sebagai berikut:

- 1) Melenturkan otot-otot anak.
- 2) Melatih keseimbangan tubuh.

¹⁴ Friska Indah Septiani, Wulan Purnama, dan Agus Sumitra, "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Kreatifitas Seni," *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)* 2, no. 3 (14 Juni 2019): hal 75-76, <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i3.p74-83>.

¹⁵ Leny Marinda, "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar," *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman* 13, no. 1 (18 April 2020): hal 116-152, <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>.

- 3) Meningkatkan kecerdasan anak, karena dapat merangsang peredaran darah yang lebih baik dan membantu mengalirkan oksigen ke otak, sehingga mendukung perkembangan saraf di otak.
 - 4) Membuat gerakan anak semakin lincah.
 - 5) Menjadikan mereka sebagai sarana untuk mendukung pertumbuhan fisik agar semakin sehat, kuat, dan terampil.
 - 6) Meningkatkan keterampilan dalam mengendalikan gerakan tubuh, mengelola, memperbaiki, dan menerapkan gaya hidup sehat serta keterampilan fisik. Meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan gerakan tubuh, mengelola, memperbaiki, dan menerapkan gaya hidup sehat serta keterampilan fisik.¹⁶
- c. Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Keterampilan Motorik Kasar

Rahyubi mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan motorik kasar, sebagai berikut:

- 1) Perkembangan sistem saraf.
- 2) Situasi tubuh.
- 3) Dorongan inspirasi tinggi.
- 4) Kondisi sekitar menjang.
- 5) Faktor psikologis.
- 6) Usia.

¹⁶ Denok Dwi Anggraini dan M Pd, "Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini," CV *Kreator Cerdas Indonesia*, 2022, hal 37-38.

- 7) Gender.
- 8) Bakat dan potensi.¹⁷

d. Perkembangan Motorik Kasar Anak

Menurut teori Piaget, perkembangan kognitif berkembang dalam empat tahap berikut:

1) Tahap sensorimotor (0-2 tahun)

Anak-anak mengeksplorasi semesta dengan menggunakan indera dan melakukan aktivitas fisik. Mereka mengamati, menggenggam, menjilat, dan menggoyangkan benda sebagai metode untuk belajar. Pada fase ini, anak-anak juga mulai memahami hubungan sebab-akibat dan mengembangkan koordinasi motorik.

2) Tahap praoperasional (2-7 tahun)

Anak-anak memakai representasi dan ikon saat proses berpikir. Mereka mampu berperan dan memiliki imajinasi yang luas. Namun, kemampuan mereka dalam berpikir abstrak dan logis masih terbatas, sehingga mereka kesulitan untuk memahami sudut pandang orang sekitar.

3) Tahap operasional konkret (7-11 tahun)

Anak-anak mulai mengasah keterampilan berpikir dengan rasional, menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang lebih

¹⁷ Sartika dan Mahfuzoh, "Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di PAUD Istiqomah Desa Kampung Besar," hal 178.

sistematis, dan terorganisir tanpa bergantung pada pengalaman langsung atau objek fisik.

4) Tahap operasional formal (11 tahun ke atas)

Anak-anak yang berusia 11 tahun ke atas mulai mengembangkan kemampuan berpikir rasional dan abstrak. Anak bisa memilih sudut pandang, seperti cinta, keadilan, dan kebebasan. Selain itu, mereka juga mampu berpikir tentang situasi hipotetis dan menggunakan deduksi serta penalaran proposisional.¹⁸

e. Tugas Perkembangan Anak SD

Havigusrt menjelaskan 8 tugas perkembangan anak yang berusia antara 6-12 tahun. Adapun 8 tugas perkembangannya adalah sebagai berikut:

1) Belajar keterampilan fisik dalam permainan.

Anak-anak memanfaatkan otot-otot mereka untuk belajar berbagai keterampilan, sehingga pertumbuhan otot dan tulang mereka terjadi dengan cepat. Mereka memerlukan aktivitas bermain dan berolahraga. Anak-anak juga memiliki kemampuan untuk bermain dengan mengikuti aturan tertentu.

2) Membangun pandangan yang lebih baik tentang dirinya sebagai makhluk berkembang.

¹⁸ Sitorus M dkk., "Pengembangan Alat Permainan Engklek Untuk Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Di Paud Swadaya," 4 September 2023, hal 445, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8314704>.

Anak mulai memahami, membina rutinitas sehat dengan terbiasa menjaga kebersihan, kesehatan, keamanan pribadi dan sekitar. Mereka juga belajar menyadari konsekuensi dari tindakan yang bisa berbahaya bagi diri mereka maupun lingkungan di sekitarnya.

3) Berteman dengan teman sebaya.

Anak-anak di usia SD bisa menjalin persahabatan dengan manusia diluar lingkungan keluarga mereka, terutama dengan teman sebaya, saat mereka mulai bersekolah.

4) Mempelajari bagaimana laki-laki dan perempuan melakukan peran sosial.

Anak perempuan menunjukkan perilaku yang khas untuk perempuan, sedangkan anak laki-laki menunjukkan minat terhadap hal-hal yang sesuai dengan gender mereka. Contohnya, anak laki-laki cenderung menikmati permainan bola dengan teman-teman laki-lakinya, sementara anak perempuan lebih suka bermain boneka dengan teman perempuan lainnya.

5) Mempelajari keterampilan dasar dalam berhitung, menulis, dan membaca.

Saat ini, anak-anak yang memasuki SD telah memiliki kemampuan dasar dalam berhitung, menulis, dan membaca. Perkembangan kognitif serta biologis mereka sudah memadai untuk memasuki sekolah, yang menunjukkan bahwa mereka siap

untuk belajar di lingkungan sekolah dan memahami simbol-simbol dasar.

6) Menciptakan ide-ide yang diperlukan oleh anak-anak.

Pada masa sekarang, anak-anak perlu memahami berbagai gagasan vital terkait kehidupan sehari-hari, seperti konsep jumlah, perbandingan, maupun warna.

7) Pengembangan nilai, etika dan perasaan.

Anak-anak usia SD perlu diajarkan untuk mengendalikan perilaku mereka sesuai dengan prinsip dan etika yang benar. Mereka harus dibiasakan untuk menerima tanggung jawab, mematuhi peraturan, dan memahami bahwa terdapat perbedaan antara diri mereka bersama orang lain.

8) Mengembangkan sikap terhadap kelompok dan lembaga sosial.

Anak-anak telah mengembangkan pemahaman tentang peran mereka sebagai bagian dari keluarga dan komunitas sekolah. Mereka perlu dididik untuk mematuhi aturan yang ada di lingkungan keluarga dan sekolah.¹⁹

f. Indikator Motorik Kasar

Menurut PERMENDIKBUD No 137 Tahun 2014 tentang standar pencapaian perkembangan anak, indikatornya adalah sebagai berikut:

¹⁹ Fatma Khaulani, Neviyarni S, dan Irdamurni Irdamurni, "Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7, no. 1 (29 Januari 2020): hal 56-58, <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.51-59>.

- 1) Keseimbangan, yang diukur adalah kemampuan anak untuk berlari dengan seimbang tanpa sempoyongan saat berlari melalui rintangan kon maupun tidak.
- 2) Kekuatan, yang diukur adalah kemampuan anak untuk melompat dengan kedua kaki dalam waktu yang sama serta melompat dengan satu kaki.
- 3) Kelincahan, diukur melalui kemampuan anak untuk melakukan gerakan dengan cepat dan tepat, melakukan perubahan gerakan secara cepat, serta mampu mengatur kecepatan saat berlari.
- 4) Koordinasi, diukur melalui kemampuan anak dalam menggerakkan mata, tangan, dan seluruh tubuh secara terkoordinasi saat memberikan tongkat estafet.
- 5) Kelentukan, kelentukan diukur dengan melihat seberapa baik anak-anak dapat meliukkan tubuh mereka saat melakukan loncatan.²⁰

2. Gerak Dasar

Menurut Ma'mun dan Saputra, keterampilan gerak dasar adalah keterampilan yang sering digunakan siswa guna memperbaiki mutu hidup anak. Kemampuan gerak dasar mengacu pada kemampuan umum individu untuk melakukan gerakan. Kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan yang memerlukan keberanian di bidang olahraga disebut kemampuan gerak atau *motor ability*.

²⁰ Intan Tiara Sulisty, Adriani Pudyaningtyas, dan Vera Sholeha, "Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun," *Kumara Cendekia* 9, no. 3 (17 September 2021): hal 158-159, <https://doi.org/10.20961/kc.v9i3.50732>.

Gerak dasar adalah kemampuan yang memakai otak besar, kekuatan otot yang digunakan oleh lengan, dan kaki untuk melakukan gerakan tertentu dengan tujuan spesifik, seperti melempar bola, melompat, atau menyeberangi air, serta menjaga keseimbangan. Gerakan dasar berperan penting dalam mengembangkan berbagai keterampilan teknis dalam berbagai aktivitas fisik atau olahraga. Oleh karena itu, jika keterampilan gerak dasar anak tidak dilatih, mereka akan kesulitan menerapkan berbagai keterampilan olahraga dan permainan saat kecil. Selain itu, hal ini dapat menyebabkan banyak anak dan remaja enggan untuk memilih dan berpartisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik, seperti olahraga dan permainan.²¹

Gallahue menyatakan bahwa kerja otot besar tubuh manusia berkaitan dengan keterampilan motorik kasar. Anak-anak biasanya menggunakan kemampuan ini saat berolahraga. Kemampuan ini terkait dengan kemampuan anak untuk berbagai gerakan. Gallahue mengklasifikasikan keterampilan gerak dasar motorik dalam tiga kategori, yaitu:

a. Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur.

²¹ Apriliana Ningsih, "Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 3 Ketol" 1 (2020): hal 4.

b. Gerak Non-Lokomotor

Gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang tidak mengubah lokasi atau dilakukan tanpa memindahkan tubuh, seperti membungkuk, meregang, mendorong, menarik, berjalan di tempat, melompat di tempat, berdiri dengan satu kaki, serta mengayunkan kaki secara bergantian.

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif ialah jenis gerakan di mana seseorang mengendalikan suatu objek, terutama menggunakan tangan dan kaki. Contohnya termasuk memutar tali, memukul, menendang, menangkap, serta memantulkan atau menggiring bola.²²

3. Lari Estafet

a. Pengertian Lari Estafet

Lari estafet ialah cabang lomba lari dalam atletik yang dilakukan secara bergilir. Setiap tim estafet di isi oleh empat pelari: pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pelari pertama memulai dengan posisi start jongkok, sedangkan pelari kedua, ketiga, dan keempat memakai start melayang. Start jongkok memiliki beberapa variasi, yaitu start pendek, menengah, dan panjang. Selanjutnya pelari harus memperhatikan posisi tubuhnya saat berlari. Tubuh harus condong ke depan dengan cara yang alami, sedikit membusungkan dada, saat mendekati garis finish agar pelari tidak

²² Mahmud, "Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini," hal 79.

memperpendek langkah kakinya atau kehilangan kekuatan dalam ayunan tangannya.²³

b. Teknik Lari Estafet

Menurut Wiarto, teknik untuk berlari estafet adalah sebagai berikut:

- 1) Pelari pertama memulai dengan start jongkok
- 2) Pelari kedua dan seterusnya memulai dengan posisi start melayang (berdiri).
- 3) Permainan dimulai dengan aba-aba “Bersedia, Siap, Ya”. Pelari pertama akan menyerahkan tongkat kepada pelari kedua, yang kemudian melanjutkan ke pelari ketiga dan seterusnya.²⁴

Adapun teknik modifikasi lari estafet yaitu:

- 1) Pelari pertama memulai dengan posisi jongkok sambil memegang tongkat estafet. Ketika mendengar aba-aba “Bersedia,” “Siap,” dan “Ya,” peserta segera berlari secepat mungkin.
- 2) Setelah keluar dari posisi start jongkok, peserta berlari lurus sejauh 1 meter. Pastikan untuk menjaga kecepatan dan keseimbangan saat bertransisi dari jongkok ke lari.

²³ Khontri Aminatun, Upik Elok Endang Rasmani, dan Muhammad Munif Syamsuddin, “Penerapan Permainan Lari Estafet Modifikasi Untuk Meningkatkan Kompetensi Motorik Anak Usia 5-6 Tahun,” *Kumara Cendekia* 8, no. 4 (31 Desember 2020): hal 372, <https://doi.org/10.20961/kc.v8i4.43818>.

²⁴ Sari dan Sinaga, “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang,” 5 Agustus 2020, hal 181-182.

- 3) Peserta harus berlari zig-zag melewati kon mangkok mengikuti jalur yang ditentukan serta menjaga langkah agar tetap cepat dan akurat.
- 4) Setelah melewati rintangan zig-zag, peserta kembali berlari lurus sejauh 1 meter.
- 5) Peserta harus melompat melewati kardus dengan teknik lompat yang baik untuk menghindari terjatuh.
- 6) Setelah meloncati kardus, peserta harus belok dengan cepat dan melewati kon kerucut tanpa menyentuhnya.
- 7) Setelah melewati kon kerucut, peserta harus mengulangi semua tahapan di atas sampai kembali ke garis start. Saat mencapai garis start, peserta harus menyerahkan tongkat estafet kepada teman satu tim.
- 8) Teman yang menerima tongkat estafet kemudian melanjutkan serangkaian rintangan yang sama sampai pemain dalam tim habis.

4. Model Pembelajaran TGFU

a. Pengertian TGFU

Model pembelajaran TGFU ialah model dalam pendidikan jasmani yang membantu siswa memahami olahraga dengan permainan. TGFU tidak menitikberatkan atas teknik olahraga tertentu, sehingga proses pengajaran menjadi aktif dan sejalan dengan tahap perkembangan anak. Model ini menjadi metode yang dapat memenuhi keperluan anak dalam bermain. Selain itu,

juga bisa dipakai untuk inovasi memperbaiki pengajaran pendidikan jasmani di sekolah.²⁵

b. Komponen Model Pembelajaran TGFU

Menurut Saryono dan Nopembri, adapun komponen yang harus dimiliki guru dalam model pembelajaran ini adalah:

1) Permainan atau *game*

Permainan dikenalkan melalui modifikasi dengan harapan bentuknya lebih kompleks dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa.

2) Apresiasi permainan atau *Game appreciation*

Siswa dapat memahami aturan permainan, termasuk aspek batasan dan sistem penskoran. Peraturan ini juga mengatur cara penilaian poin, membatasi penggunaan waktu dan ruang, serta menentukan jenis keterampilan yang diperlukan.

3) Pertimbangan taktik atau *tactical awareness*

Membantu siswa bermain dengan prinsip permainan, siswa harus memahami taktik permainan yang dibuat atau dipertahankan. Setelah itu, mereka harus meningkatkan pemahaman mereka tentang taktik.

4) Membuat keputusan yang tepat atau *Making appropriate decision*

²⁵ Anna Zultaniah, "Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Hasil Belajar Servis Bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Takalar," t.t., hal 4.

Siswa perlu berkonsentrasi guna tahapan penarikan keputusan selama permainan. Siswa harus dilatih guna memilih respon dan melaksanakan eksekusi serta membuat pertimbangan taktis tentang apa yang harus dilakukan.

5) Eksekusi keterampilan atau *Skill execution*

Di fase ini, fokus utama ialah pada cara melaksanakan tindakan tersebut. Hal ini berbeda dengan penampilan, yang lebih menekankan pada gerakan dan keterampilan yang semakin khusus.

6) Penampilan atau *Performance*

Penampilan mengacu terhadap tolok ukur tertentu yang berkaitan dengan tujuan permainan dan pembelajaran. Akhirnya, kriteria penampilan ini akan menentukan pemain yang sangat terampil dan ahli dalam permainan.

c. Langkah-langkah TGFU

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah sebagai berikut:

1) *Game or game form*

Memberikan fokus di kendala taktik (tantangan) sebelum mengenali dan melatih keterampilan.

2) *Question*

Menghimpun siswa secara bersamaan dan mengajukan pertanyaan yang berfokus pada masalah taktik serta cara untuk menyelesaikannya.

3) *Practice*

Misi praktik diterapkan guna meningkatkan pemahaman taktik dengan pengajaran yang dipimpin oleh guru.

4) *Game*

Permainan yang dirancang guna meningkatkan pemahaman taktik atau keterampilan yang diserahkan di permulaan permainan.²⁶

B. Prespektif Teori dalam Islam

Dalam ajaran Islam, olahraga lari dianjurkan untuk memelihara kesehatan dan kebugaran guna dapat melakukan ibadah secara optimal. Lari membantu meningkatkan stamina dan menjaga tubuh tetap sehat. Dari sudut pandang Islam, lari bukan sekadar kegiatan fisik tapi juga sarana mencapai keseimbangan hidup dan memperkuat hubungan dengan agama. Hal ini karena lari memberikan bermacam keuntungan, termasuk meningkatkan ketahanan mental dan spiritual, mempererat hubungan sosial, serta menciptakan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual. Lari adalah gerakan maju dengan kecepatan tertentu, dan olahraga ini menyimpan banyak manfaat guna kesehatan tubuh dan psikologis seseorang. Sesuai dengan firman Allah SWT pada QS. Al-Baqarah ayat 195:

²⁶ Lucky Wijaya dan Nurdian Ahmad, "Pengaruh Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Permainan Bola Basket (Studi Peserta Didik SMP Unggulan At-Thoyyibah Mojoduwur Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019" 7, no. 2 (2019): hal 79-81.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga diri dan mencegah aktivitas yang bisa merugikan kesehatan. Walaupun lari tidak disebutkan secara khusus dalam Al-Qur’an, ajaran yang dimaksud menggaris bawahi pentingnya melindungi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Masyarakat Muslim disarankan guna melindungi kesehatan dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang memberikan manfaat, seperti lari.²⁷ Berikut ini adalah beberapa hal penting tentang lari:

1. Kebugaran Kardiovaskular

Lari ialah bentuk latihan aerobik yang bermanfaat guna kesehatan jantung dan pembuluh darah, karena mendorong jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah, mendorong distribusi oksigen ke semua tubuh, serta meningkatkan volume paru-paru.

2. Peningkatan Kesehatan Jantung

Lari secara rutin bisa mengurangi gangguan jantung. Kegiatan ini mampu menaikkan detak jantung, mempertahankan fleksibilitas pembuluh darah, mengatur tekanan darah, serta memperbaiki profil lipid

²⁷ Salahudin Salahudin dan Rabwan Satriawan, “Olahraga Lari dalam Pandangan Agama Islam,” *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA* 12, no. 1 (30 Juni 2022): hal 20-24, <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.1139>.

dengan mengurangi kolesterol jahat (LDL) dan menaikkan kolesterol baik (HDL).

3. Penurunan Berat Badan

Lari ialah jenis olahraga ampuh menghanguskan kalori dalam jumlah besar. Melakukan lari dengan konsisten bisa menjatuhkan berat fisik dan mempertahankan berat fisik ideal, namun tetap vital guna menjaga gaya makan proporsional.

4. Penguatan Otot dan Tulang

Lari mengikutsertakan berbagai kelompok otot, khususnya otot kaki dan pusat tubuh. Selain itu, aktivitas ini juga menyokong kualitas tulang, yang krusial dalam pencegahan osteoporosis.

5. Manfaat Psikologis

Lari melibatkan sejumlah otot, terutama otot kaki dan pusat tubuh. Kegiatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tulang, yang penting untuk menanggulangi osteoporosis.²⁸

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, agama Islam merupakan agama yang lengkap karena memberikan ajaran untuk menciptakan kebahagiaan bagi manusia, baik di dunia ataupun di akhirat. Oleh karena itu, Islam sangat menganjurkan agar semua pengikutnya menjaga kesehatan. Islam memperhatikan keadaan seorang muslim, terutama kekuatan mereka, baik fisik maupun mental, dengan membiasakan anak-anak untuk berolahraga.

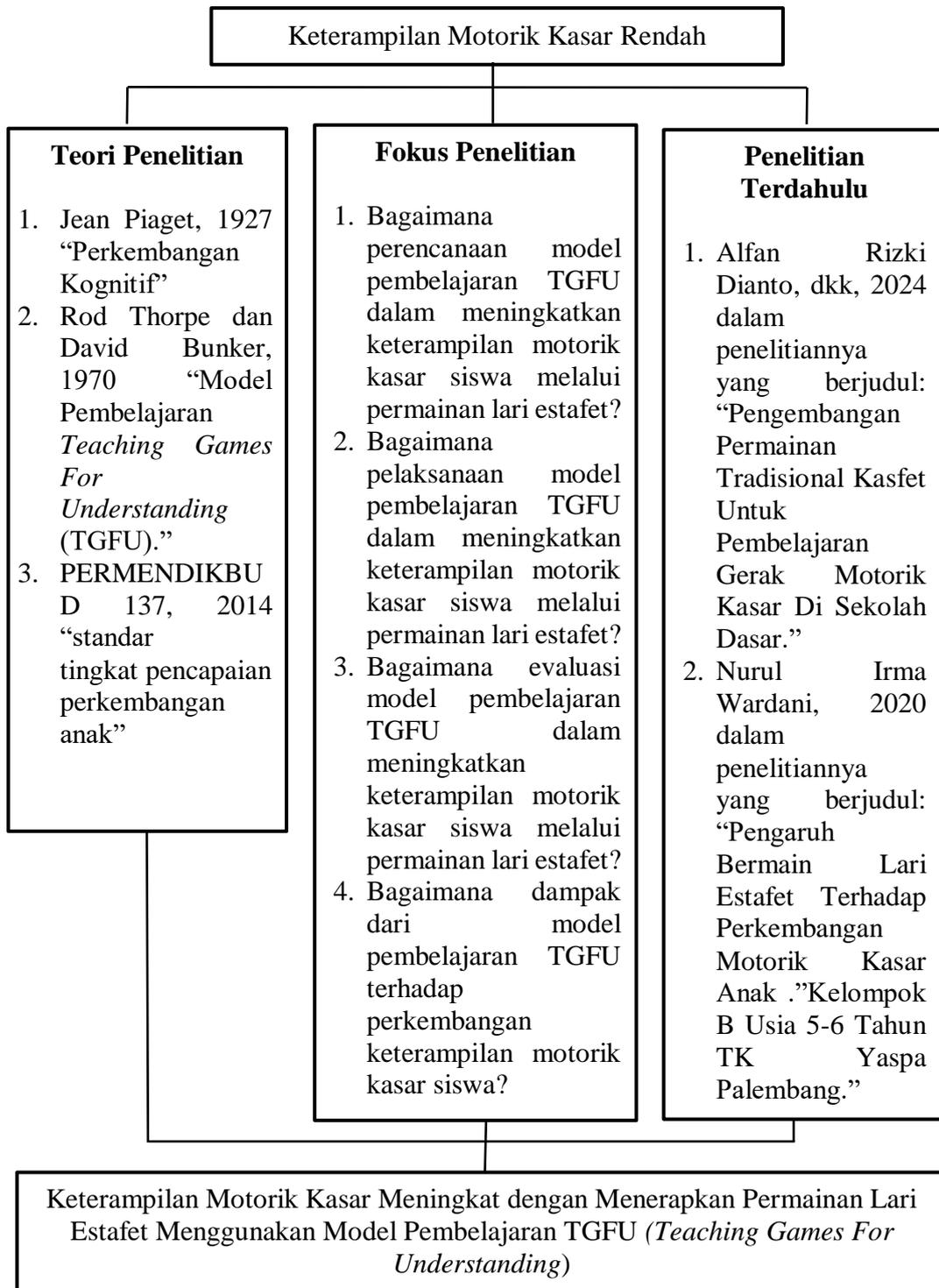
²⁸ Salahudin dan Rabwan Satriawan, hal 20-24.

Anak-anak yang suka makanan manis rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu, untuk mencegah kejadian buruk terjadi pada anak, orang tua harus membiasakan anak untuk bergerak dan berpartisipasi dalam aktivitas. Anak tumbuh dan berkembang dengan seimbang jika ada keseimbangan antara aktifitas yang mengolah pikiran atau kognitif dan aktifitas yang mengolah fisik atau psikomotor. Orang tua harus memilih olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti senam atau berlari, atau permainan yang meningkatkan konsentrasi, seperti memanah. Orang tua dapat memilih olahraga yang melibatkan permainan dan menuntut gerak-gerak dasar untuk membantu anak berkembang secara optimal seperti olahrag lari mapun lari estafet.²⁹

²⁹ Bunayar, "Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Dalam Hadis-Hadis tentang olahraga," *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (23 Juni 2022): hal 257-259, <https://doi.org/10.58577/dimar.v3i2.59>.

C. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka berpikirnya yaitu:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena sosial di dunia nyata. Pendekatan ini membantu peneliti mempelajari dan memahami masalah di lapangan, terutama di bidang pendidikan. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, peneliti membuat keputusan untuk menggunakan jenis penelitian ini karena berfokus untuk mengeksplorasi secara menyeluruh objek penelitian melalui pengumpulan data secara mendalam. Jenis penelitian ini dianggap sangat cocok, karena berpusat pada kasus, yaitu “Implementasi Pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*) Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kabupaten Trenggalek.”³⁰

B. Kehadiran Peneliti

Penelitian kualitatif adalah proses di mana peneliti merencanakan, melaksanakan pengumpulan data, menganalisis, dan melaporkan hasil penelitian. Peneliti berfungsi sebagai alat penelitian karena selama proses penelitian mereka harus berinteraksi dan terlibat dengan subjek penelitian. Peneliti adalah instrumen kunci, alat utama yang harus ada dalam

³⁰ John Creswell, *RESEARCH DESIGN JOHN W. CRESWELL Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, 4 ed. (Pustaka Pelajar, t.t.), hal 4.

penelitian. Oleh karena itu, selama proses pencarian data, peneliti dapat menemukan makna dan interpretasi dari subjek yang diteliti. Sehingga, kehadiran peneliti di lokasi penelitian sangat penting.³¹

C. Lokasi Peneliti

Lokasi penelitian dilaksanakan di MI Munjungan 1, terletak di RT. 07, RW. 02, Dsn. Krajan, Ds. Munjungan, Kec. Munjungan, Kab. Trenggalek, Prov. Jawa Timur, kode pos 66365. Sekolah ini dipilih peneliti karena salah satu sekolah yang menerapkan model pembelajaran TGFU.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah wali kelas dan siswa kelas 5 MI Munjungan 1. Untuk pengambilan sampel guru, teknik *purposive sampling* digunakan. Peneliti menggunakan teknik ini untuk mempertimbangkan kriteria populasi dan tujuan penelitian. Peneliti percaya bahwa subjek yang dipilih memiliki pengetahuan yang paling luas tentang masalah yang akan diteliti. Adapun penjelasannya yaitu:

1. Wali kelas 5, sebagai guru PJOK dan pembimbing siswa selama proses pembelajaran. Wali kelas dipilih karena peneliti percaya bahwa subjek yang dipilih memiliki pengetahuan yang paling luas tentang masalah yang akan diteliti.
2. Siswa kelas 5 MI Munjungan sebanyak 6 siswa. Siswa dipilih berdasarkan kategori keterampilan motorik kasar rendah, sedang dan tinggi, dengan dua siswa per kategori. Pengkategorian siswa,

³¹ Creswell, hal 253.

dikategorikan sebagai pertimbangan untuk menunjang terselenggaranya penelitian yang akan dilaksanakan.³²

E. Data dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini berasal dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi peneliti terhadap informan. Hasil data dari observasi dan wawancara berbentuk narasi dan deskriptif. Dengan meneliti objek yang diteliti, sumber data penelitian ini diperoleh dari data lapangan. Pengumpulan data dijalankan lewat dua jenis sumber, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung dari semua orang yang terlibat dalam upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU pada siswa kelas 5 MI Munjungan 1, yakni wali kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa selama proses pembelajaran dan siswa kelas 5 MI Munjungan sebanyak 6 siswa, sebagai peserta dalam kegiatan pembelajaran.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa data pendukung yang mencakup dokumen maupun foto yang berkaitan dengan upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar

³² Umar Sidiq, Moh. Choiri, dan Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (CV. Nata Karya, t.t.), hal 114-118.

melalui permainan lari estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU pada siswa kelas 5 MI Munjungan 1.³³

F. Instrumen Penelitian

Adapun terkait instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu:

1. Instrumen Observasi

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Observasi

No	Variabel	Indikator	Objek yang diamati
1.	Penerapan model pembelajaran TGFU (<i>Teaching Games For Understanding</i>)	1.1 Pelaksanaan 1.2 Evaluasi	1.1.1 Langkah-langkah penerapan model pembelajaran TGFU 1.1.2 Media pembelajaran 1.1.3 Sarana prasarana 1.1.4 Aktivitas siswa saat pembelajaran 1.1.5 Aktivitas guru saat pembelajaran 1.1.6 Upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar 1.2.1 Guru memberikan umpanbalik 1.2.2 Guru memberikan refleksi terhadap siswa 1.2.3 Instrumen penilaian
2.	Keterampilan Motorik Kasar	2.1 Keseimbangan 2.2 Kekuatan 2.3 Kelincahan 2.4 Koordinasi 2.5 Kelentukan	2.1.1 Kemampuan berlari dengan seimbang 2.1.2 Kemampuan melompat dengan satu atau dua kaki 2.1.3 Kemampuan gerakan secara cepat dan benar 2.1.4 Kemampuan mengkoordinasikan mata,tangan dan seluruh tubuh 2.1.5 Kemampuan meliukkan tubuh (seberapa stabil anak dapat berdiri atau bergerak setelah melakukan gerakan yang memerlukan kelentukan)

³³ Sidiq, Choiri, dan Mujahidin, hal 164-168.

2. Wawancara Instrumen

Tabel 2.2 Kisi-kisi Instrumen Wawancara Guru

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Pertanyaan
1.	Penerapan model pembelajaran TGFU (<i>Teaching Games For Understanding</i>)	1.1 Perencanaan pembelajaran	1.1.1 Modul ajar	1, 2
		1.2 Pelaksanaan pembelajaran	1.2.1 Langkah-langkah penerapan model pembelajaran TGFU	3
			1.2.2 Media Pembelajaran	4
			1.2.3 Sarana Pembelajaran	5
			1.2.4 Aktivitas siswa saat pembelajaran	6
			1.2.6 Upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar	7
		1.3 Evaluasi pembelajaran	1.3.1 Guru memberikan umpanbalik	8
			1.3.2 Guru memberikan refleksi terhadap siswa	9
			1.3.3 Instrumen penilaian	10
		2.	Keterampilan Motorik Kasar	2.1 Keseimbangan
2.2 Kekuatan	2.1.2 Kemampuan melompat dengan satu atau dua kaki			12
2.3 Kelincahan	2.1.3 Kemampuan gerakan secara cepat dan benar			13
2.4 Koordinasi	2.1.4 Kemampuan mengkoordinasikan mata,tangan dan seluruh tubuh			14

		2.5 Kelentukan	2.1.5 Kemampuan meliukkan tubuh (seberapa stabil anak dapat berdiri atau bergerak setelah melakukan gerakan yang memerlukan kelentukan)	15
--	--	----------------	---	----

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Wawancara Siswa

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Pertanyaan
1.	Penerapan model pembelajaran TGFU (<i>Teaching Games For Understanding</i>)	1.1 Pelaksanaan Pembelajaran	1.1.1 Langkah-langkah penerapan Model Pembelajaran TGFU	1, 2
			1.1.2 Media Pembelajaran	3
			1.1.3 Sarana Pembelajaran	4
			1.1.4 Aktivitas Siswa	5
			1.1.5 Upaya Guru meningkatkan keterampilan motoric kasar	6,7
		1.2 Evaluasi Pembelajaran	1.2.1 Guru memberikan umpan balik	8
			1.2.2 Guru memberikan refleksi terhadap siswa	9
			1.2.3 Instrumen penilaian	10
		2.	Keterampilan Motorik Kasar	2.1 Keseimbangan
2.2 Kekuatan	1.1.2 Kemampuan melompat dengan satu atau dua kaki			12
2.3 Kelincahan	1.1.3 Kemampuan gerakan secara cepat dan benar			13

		2.4 Koordinasi	1.1.4 Kemampuan mengkoordinasikan mata,tangan dan seluruh tubuh	14
		2.5 Kelentukan	1.1.5 Kemampuan meliukkan tubuh (seberapa stabil anak dapat berdiri atau bergerak setelah melakukan gerakan yang memerlukan kelentukan)	15

3. Instrumen Dokumentasi

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Dokumentasi

No	Objek Penelitian	Sumber Data
1.	Modul ajar	Wali kelas 5
2.	Buku ajar	Wali kelas 5
3.	Dokumentasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan model TGFU	Wali kelas 5

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang terdiri dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun terkait teknik pengumpulan data yang dipakai yaitu:

1. Observasi

Teknik penelitian yang akan digunakan adalah teknik observasi non-partisipasif, yang berarti peneliti akan mengamati kegiatan yang sedang berlangsung tanpa terlibat dalamnya. Dengan kata lain, peneliti hanya akan melihat dengan cermat, seksama, menulis dan mendokumentasikan semua tentang upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari

estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU. Observasi ini menggunakan alat berupa lembar observasi checklist.

2. Wawancara

Peneliti menerapkan teknik semi terstruktur untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai topik yang diteliti. Peneliti akan menyusun pedoman wawancara secara sistematis untuk menghasilkan pertanyaan yang terarah dan terstruktur. Namun, selama proses wawancara, pertanyaan baru mungkin timbul berdasarkan jawaban yang diberikan. Peneliti harus menyiapkan pedoman wawancara yang mencakup pertanyaan untuk diajukan kepada informan, yakni wali kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa selama proses pembelajaran dan siswa kelas 5 MI Munjungan sebanyak 6 siswa, sebagai peserta dalam kegiatan pembelajaran mengenai upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU.

3. Dokumentasi

Peneliti mengadopsi dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data penelitian, yang mencakup dokumen tertulis, foto atau gambar, serta rekaman video dan audio yang relevan dengan penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti memanfaatkan alat tulis seperti buku dan pena, serta smartphone untuk mengambil foto, video, dan rekaman audio.³⁴

³⁴ Sidiq, Choiri, dan Mujahidin, hal 7-8.

H. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan data akan dilakukan untuk memastikan keabsahan data dalam penelitian. Teknik yang digunakan peneliti untuk mengecek keabsahan data adalah sebagai berikut:

1. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan adalah sesuatu yang dapat dilakukan peneliti sebagai uji keabsahan data, yang dilakukan secara rinci dan teliti sehingga peneliti dapat mempelajari data secara menyeluruh. Oleh karena itu, peneliti harus mempunyai ketekunan mengeksplorasi data yang didapat di lapangan.

2. Trigulasi

Peneliti menggunakan teknik triangulasi ini untuk membandingkan data lapangan dengan sumber data. Dengan triangulasi, data yang dikumpulkan lebih akurat. Peneliti akan menggunakan dua teknik triangulasi, yakni triangulasi teknik yang digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan membandingkan data lapangan, seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Triangulasi sumber juga akan ditriangulasi untuk membandingkan data dari berbagai sumber, seperti wawancara dengan guru dan siswa.

I. Analisis Data

Peneliti di lapangan menggunakan model Miles dan Huberman, adapun penjelasannya yaitu:

1. Kondensasi Data

Peneliti menggunakan kondensasi data untuk memutuskan menyederhanakan semua data dalam bentuk catatan lapangan. Beberapa catatan dari hasil observasi dan wawancara diperoleh oleh peneliti secara langsung. Penyederhanaan data wawancara berdasarkan masalah penelitian, seperti hasil wawancara tentang upaya guru meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU pada siswa kelas 5 MI Munjungan 1.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah langkah kedua dalam analisis. Data yang telah dikumpulkan telah disusun oleh peneliti menjadi uraian dan bagan yang berfokus pada penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan adalah hasil dari proses analisis data ketiga. Peneliti kemudian membuat kesimpulan dari data yang dikumpulkan selama penelitian. Untuk memastikan bahwa kesimpulan penelitian ini relevan dengan fokus dan tujuan penelitian, peneliti menarik kesimpulan dengan berfokus pada rumusan masalah.³⁵

J. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan

³⁵ Sugiyono, *Prof. Dr. Sugiyono Metode Kualitatif* (Alfabeta Bandung, t.t.), hal 123-143.

Tahapan yang dilaksanakan sebelum melaksanakan penelitian adalah:

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, sangat penting untuk menekankan bahwa tahap perencanaan harus dilakukan dengan cermat. Pada tahap ini, peneliti menentukan fokus penelitian dan mencari sumber referensi untuk membantu menyelesaikan masalah. Rancangan penelitian harus disesuaikan dengan hasil eksplorasi dari kebutuhan yang diharapkan.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Langkah awal yang sangat penting dalam menentukan lokasi penelitian adalah melakukan observasi langsung. Tujuan observasi ini adalah untuk memastikan kondisi aktual dari objek yang akan diteliti di lapangan .

c. Mengurus Perizinan

Langkah ini harus dilaksanakan agar penelitian berjalan lancar. Dalam hal perizinan seperti, pengajuan permohonan surat izin ke pihak layanan administrasi dan mengirimkan surat izin ke MI Munjungan 1 untuk mendapatkan persetujuan.

d. Pemilihan Informan

Peneliti memilih informan yang relevan dengan topik penelitian dan memiliki pengetahuan tentang kondisi dan keadaan di lapangan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti pergi terjun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data. Peneliti akan melakukan wawancara dengan guru dan siswa kelas 5 MI Munjungan 1 menggunakan instrumen yang telah disusun. Proses pengambilan data melalui wawancara akan diikuti oleh pengambilan data melalui observasi dan dokumentasi. Peneliti akan menganalisis data untuk memenuhi kebutuhan penelitian setelah mengumpulkannya.

3. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan adalah fase terakhir dari proses penelitian. Semua data diolah menggunakan analisis data yang dikumpulkan oleh peneliti selama penelitian di lapangan. Setelah melewati proses ini, Peneliti membuat skripsi sesuai dengan buku pedoman kampus.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Perencanaan Pembelajaran

Berkaitan dengan perencanaan pembelajaran dalam penerapan model TGFU untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 5 MI Munjungan 1, guru memiliki beberapa langkah-langkah yang diterapkan dalam perencanaan tersebut. Berdasarkan informasi yang di dapat, perencanaan pembelajaran merujuk pada modul ajar yang mencakup komponen utama seperti Capaian Pembelajaran (CP), Tujuan Pembelajaran (TP), dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP). Penyusunan komponen tersebut dilakukan melalui kerja sama dengan pihak penyedia, yakni KKG MI Kab. Trenggalek. Meski demikian, isi modul tetap dimodifikasi agar relevan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Seperti yang disampaikan oleh informan, yaitu wali kelas 5 MI Munjungan 1, sebagai berikut:

“Biasanya saya memang menyusun modul ajar di awal semester. Namun untuk saat ini, saya tidak membuatnya secara rutin. Biasanya baru saya buat jika ada kebutuhan administratif atau diminta oleh pihak sekolah. Tetapi untuk modul ajar yang berkaitan dengan materi keterampilan motorik kasar, tetap saya buat agar sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa di kelas.”³⁶

Dari pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa guru tidak selalu membuat modul ajar dari awal, melainkan menyesuaikan dengan modul

³⁶ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa, Ruang guru, 13 Februari 2025.

ajar yang sudah tersedia dan mengadaptasinya sesuai dengan kebutuhan pembelajaran. Lebih lanjut, guru menjelaskan mengenai proses penyusunan perencanaan pembelajaran:

"Kalau untuk penyusunan modul ajar, saya sekarang tidak membuat sendiri dari awal karena sudah ada modul ajar yang bisa dijadikan acuan. Biasanya saya tinggal menyesuaikan dengan lembar kerja siswa dari KKG PJOK MI Kabupaten Trenggalek dan juga melihat referensi dari internet. Tapi sebelum mengajar, saya tetap melihat kondisi dan kebutuhan siswa di kelas. Jadi tidak harus mengikuti modul ajar secara kaku, yang penting tujuan pembelajaran tetap tercapai dan materi bisa lebih mudah dipahami siswa."³⁷

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa guru tidak selalu menyusun modul ajar dari awal, melainkan memanfaatkan internet, modul yang telah disediakan oleh KKG dan menyesuaikannya seperlunya. Guru tidak sepenuhnya bergantung pada modul baku, namun menyesuaikan dengan konteks nyata pembelajaran. Lebih lanjut, guru menjelaskan proses penyusunan modul ajar sebagai berikut:

"Kalau CP, TP sama ATP biasanya saya lihat dari yang sudah dibuat KKG atau dari panduan yang dibagikan atau juga dari internet yang dirasa sesuai. Tapi saya nggak langsung pakai semuanya, biasanya saya sesuaikan dulu sama kelas. Jadi ada yang saya ambil, ada juga yang saya modifikasi. Apalagi kalau melihat kondisi siswa di sini, kadang nggak bisa dipaksakan pakai yang umum."³⁸

Melanjutkan percakapan berikut wali kelas 5 mengatakan:

"Kalau CP itu saya ambil dari yang sudah dibuat oleh KKG atau dari referensi yang ada, terus saya lihat elemen gerakanya apa, pengetahuan gerakanya apa, baru saya sesuaikan sama materi dan fase kelas. Untuk TP itu saya turunkan dari CP, tapi tetap saya sesuaikan sama konteks permainan yang akan saya pakai, karena saya pakai model TGFU. Kalau ATP saya urutkan dari kegiatan awal sampai akhir, mulai dari game

³⁷ Guru.

³⁸ Guru.

pengenalan, pertanyaan, latihan teknik, sampai evaluasi. Tapi biasanya saya bagi dua, elemen keterampilan sama pengetahuan gerak.”³⁹

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat diketahui bahwa guru dalam menyusun Capain Pembelajaran (CP), Tujuan Pembelajaran (TP), dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) tidak sepenuhnya membuat dari awal secara mandiri. Sebagian besar komponen tersebut diperoleh guru dengan memanfaatkan referensi yang telah ada, baik yang disusun oleh Kelompok Kerja Guru (KKG), panduan resmi yang dibagikan, maupun yang diperoleh dari internet. Namun tidak digunakan begitu saja secara langsung. Guru tetap melakukan proses penyesuaian dan seleksi terhadap bagian-bagian yang dirasa relevan dengan kondisi siswa di kelas. Dengan demikian, guru menunjukkan sikap fleksibel dan kontekstual dalam merancang perencanaan pembelajaran. CP disesuaikan dengan fase perkembangan siswa, sementara TP dan ATP disusun dengan mempertimbangkan aspek kompetensi yang ingin dicapai, jenis konten yang diajarkan, serta strategi berpikir yang ingin dibangun selama proses pembelajaran berlangsung. Penyesuaian ini penting agar kegiatan pembelajaran berjalan lebih efektif dan bermakna bagi peserta didik. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam kurikulum merdeka yang memberikan keleluasaan kepada guru dalam mengembangkan modul ajar yang sesuai dengan karakteristik siswa dan satuan pendidikan. Dengan pendekatan tersebut, guru tidak hanya berperan sebagai pelaksana kurikulum, tetapi juga sebagai perancang proses pembelajaran yang berpihak pada kebutuhan siswa.

Hasil wawancara diatas diperkuat dengan data dokumentasi pada gambar 4.1 dan 4.2 berupa modul ajar PJOK kelas 5 yang disusun oleh wali kelas 5 MI Munjungan 1. Berdasarkan dokumen tersebut, diketahui bahwa perumusan Capaian

³⁹ Guru.

Pembelajaran (CP), Tujuan Pembelajaran (TP), dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) telah ditampilkan secara eksplisit dalam bagian awal modul, dalam modul ini CP dituliskan dalam dua elemen, yaitu elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak.

Demikian pula dengan bagian Tujuan Pembelajaran (TP), telah dirinci berdasarkan kedua elemen tersebut. Pada elemen keterampilan gerak, tujuan yang dirumuskan adalah agar peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, baik dalam konteks permainan maupun olahraga atletik. Sedangkan pada elemen pengetahuan gerak, siswa ditargetkan memahami berbagai variasi gerak tersebut secara teoritis.

Adapun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) juga telah dituliskan secara sistematis. ATP dirancang dengan membagi kegiatan pembelajaran ke dalam dua kategori: keterampilan dan pengetahuan. Untuk keterampilan gerak, kegiatan mencakup praktik variasi pola gerak dalam konteks permainan lapangan dan atletik seperti jalan cepat dan lari jarak pendek. Sedangkan pada pengetahuan gerak, kegiatan diarahkan untuk mengenali dan menjelaskan variasi gerakan dalam berbagai aktivitas seperti melempar, menangkap, memukul, start, dan memasuki garis finis.

No.	Element	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran V	Alur Tujuan Pembelajaran VI
1	Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	<p>1. Peserta didik mampu Mempraktikkan berbagai kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan bola besar</p> <p>2. Peserta didik mampu Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net bola kecil</p> <p>3. Peserta didik mampu Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p> <p>4. Peserta didik mampu Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jenis olah raga Atletik.</p>	<p>1. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan sepak bola</p> <p>2. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net (Tenis Meja).</p> <p>3. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan (rounders).</p> <p>4. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik (jalan cepat, dan lari jarak pendek).</p>	<p>1. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan bola voli</p> <p>2. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net (bulu tangkis)</p> <p>3. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan kasti</p> <p>4. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik (lempar lembing dan lempar</p>

Gambar 4.1 referensi CP, TP, ATP yang dipakai guru.

A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: Mahmudi, S.Ag
Instansi	: MI Munjungan
Tahun Pelajaran	: 2024/2025
Jenjang Sekolah	: MI
Mata Pelajaran	: PJOK
Fase / Kelas	: C / 5
Bab 5	: Lari
Alokasi Waktu	: 4 JP
B. CAPAIAN PEMBELAJARAN	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Keterampilan Gerak: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). • Elemen Pengetahuan Gerak: Peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). 	
C. TUJUAN PEMBELAJARAN	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Keterampilan Gerak: <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif berbagai lapangan dan dalam permainan. 2. Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dalam jenis olah raga Atletik. • Elemen Pengetahuan Gerak: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan. olah raga lapangan. 2. Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik. 	
D. ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Keterampilan Gerak: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan (rounders). 2. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik (jalan cepat, dan lari jarak pendek). • Elemen Pengetahuan Gerak: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi variasi dan kombinasipola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan roundes. 2. a. Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan start, gerakan jalancepat, dan memasuki garis finis jalan cepat. b. Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan start,gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek. 	

Gambar 4.2 CP, TP, ATP di modul ajar

2. Pelaksanaan Pembelajaran

a. Langkah-langkah Penerapan Model Pembelajaran TGFU

Berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran terkait langkah-langkah model TGFU yang dilakukan guru untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui lari estafet dengan menggunakan model pembelajaran TGFU, Seperti yang disampaikan oleh informan pertama, yaitu wali kelas 5, sebagai berikut:

“Oke, gini, simpelnya TGFU itu kan belajar lewat bermain. Jadi langkah-langkahnya kayak gini:

- 1) Main dulu!. Saya kasih permainan yang ada tantangan taktiknya. Biar mereka mikir dulu sebelum belajar tekniknya.
- 2) Terus, saya tanya-tanya. Saya kumpulin mereka, terus saya tanya, "Tadi gimana? Susahnya di mana? Kenapa pilih cara itu?" Biar mereka sadar masalahnya apa dan cari solusinya bareng-bareng.
- 3) Baru deh latihan. Nah, abis itu, saya kasih latihan yang fokus buat ngatasin masalah yang tadi mereka temuin. Saya yang bimbing latihannya.
- 4) Terakhir, main lagi!. Saya kasih permainan lagi yang dirancang khusus biar mereka bisa pakai taktik dan keterampilan yang udah dipelajari tadi. Biar mereka nggak cuma main, tapi juga paham kenapa mereka main kayak gitu dan gimana caranya jadi lebih baik. Jadi, mereka lebih aktif dalam pembelajaran.”⁴⁰

Dari pernyataan informan pertama di atas, dapat diketahui bahwa guru menerapkan model TGFU dengan urutan:

- 1) Bermain terlebih dahulu (*game or game form*), menggunakan permainan yang mengandung tantangan taktis agar siswa berpikir sebelum belajar teknik.

⁴⁰ Guru.

- 2) Melanjutkan dengan diskusi (*question*) untuk mengidentifikasi masalah.
- 3) Latihan teknik (*practice*), difokuskan untuk mengatasi masalah yang ditemukan saat bermain.
- 4) Bermain kembali (*game*) dengan permainan yang dirancang agar siswa bisa menerapkan teknik dan taktik yang telah dipelajari.

Dapat diambil sebuah informasi bahwa dalam hal ini guru mengungkapkan tantangan yang dihadapi dalam menerapkan model TGFU, yaitu pemahaman konsep oleh siswa, dan cara mengatasinya dengan memberikan contoh berulang dan diskusi. Hal ini menunjukkan kesadaran guru terhadap kesulitan siswa dan upaya untuk memfasilitasi pemahaman mereka.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Tambah enak, tambah seneng aku mbk, soalnya langsung praktik ndak usah materi yang panjang-panjang. Ya pokoknya efektif, tambah mudah dan mbantu banget mbk. Soalnya belajarnya gak cuma teori saja, tapi langsung dipraktikkan. Diajari pelan-pelan, kayak cara megang tongkat, lari yang bener, sama waktu pas ngasih tongkat. Jadi ya enak, gak pusing, bisa langsung ngerti.”⁴¹

⁴¹ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi, Gedung ASWAJA, 11 Februari 2025.

Siswa 1 sebagai informan kedua melanjutkan pernyataan mengenai langkah-langkah penerapan model pembelajaran TGFU sebagai berikut:

“Iya mbk. Dulu mikirnya olahraga itu cuma capek-capekan, saiki malah senang. Soalnya TGFU ini buat olahraga jadi tambah nyantai. Iya mbk ada peningkatan. Aku sekarang larinya lebih cepet. Pokoknya sekarang ya lumayan dibanding dulu yang amburadul. Anu kelincuhan sama loncat-loncat itu lo mbk, eh iya kekuatan.”⁴²

Berdasarkan pernyataan tersebut, pelaksanaan langkah-langkah model pembelajaran TGFU membuat belajar lari estafet lebih menyenangkan, efektif, dan mudah dipahami karena langsung dipraktikkan tanpa banyak teori, sehingga mudah dipahami. Ia merasa kemampuannya meningkat, terutama dalam kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan. Model pembelajaran ini juga mengubah pandangannya tentang olahraga, yang awalnya dianggap melelahkan, kini lebih menarik dan menyenangkan.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

“Asik, awal-awal dag dig dug, takut ga bisa. Lama-lama malah asik. Aku jadi ngerasa nyaman dan lebih pede buat lari cepet. Lumayan efektif, biasanya pas dikelas pak guru ngomong kalau nanti mau ngapain gitu, terus nanti dilapangan di contohin dan dijelasin. Langkah-langkahnya mudah, karena belajarnya sambil main, jadi nggak bosan. Aku juga jadi lebih paham cara lari yang bener dan gimana nyerahin tongkat tanpa jatuh. Soalnya dikasih latihan kayak muter-muter di lapangan gitu sambil bawa tongkat.”⁴³

⁴² Siswa 1.

⁴³ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang, Gedung ASWAJA, 11 Februari 2025.

Menyambung pernyataan tersebut siswa 2 mengatakan:

“Cara pandangku berubah bahwa olahraga asik mudah dan menyenangkan tergantung model pembelajaran apa yang dipakai. Ada, jadi sedikit mudah, sedikit tambah PD. Ada, itu mbk buktinya aku jadi menang lomba lari. Merasa, itu sih kelincihan dan kekuatan. Kelincihan, pas bagian latihan pake lari zigzag. Aku ngerasa tambah cepat larinya kalau pakai latihan itu. Apa lagi di lari estafet ini tambah semangat soalnya berasa lomba mbk.”⁴⁴

Berdasarkan pernyataan siswa 2, pelaksanaan langkah-langkah model model pembelajaran TGFU membuatnya lebih nyaman dan percaya diri dalam lari estafet. Awalnya ia merasa cemas, tetapi karena belajar sambil bermain, ia jadi lebih paham teknik lari dan penyerahan tongkat. Latihan seperti lari zigzag juga meningkatkan kelincihan dan kecepatannya. Sama seperti yang dirasakan siswa 1, siswa 2 juga menganggap langkah-langkah yang diterapkan guru mudah dipahami dan efektif. Guru menjelaskan terlebih dahulu, lalu memberikan contoh di lapangan sebelum praktik, sehingga siswa tidak bingung. Belajar sambil bermain membuat latihan lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Model ini juga mengubah pandangannya tentang olahraga, yang kini terasa lebih menyenangkan dan menantang, bahkan membuatnya lebih percaya diri hingga berhasil memenangkan lomba lari.

⁴⁴ Siswa 2.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Iya, seneng mbk. Awalnya bingung, tapi lama-lama ya nyaman, enggak sulit banget. Iya efektif. Dipraktekkan langsung, jadi bisa paham. Iya pokok aku ikut saja mbk.”⁴⁵

Kemudian melanjutkan pernyataan sebagai berikut:

“Mmmm kadang-kadang males, kadang-kadang tidak. Kadang menyenangkan, kadang tidak, penting tergantung gurunya. Tapi setelah penerapan model pembelajaran ini aku banyak senangnya, soalnya banyak paham mbk dengan langkah-langkah yang diberikan pak guru. Iya kekuatan paling ningkat, koordinasi iya.”⁴⁶

Seperti siswa 1 dan 2, siswa 3 juga merasa pelaksanaan langkah-langkah model TGFU membuat belajar lari estafet lebih mudah dan menyenangkan. Siswa 3 merasa penerapan langkah-langkah guru dalam model TGFU sangat membantu pemahamannya. Awalnya bingung, tetapi karena langsung dipraktikkan, ia jadi lebih mudah mengerti. Meskipun motivasinya kadang naik turun, cara guru menjelaskan dan memberi contoh membuat belajar lebih efektif. Ia juga merasakan peningkatan dalam kekuatan dan koordinasi berkat latihan yang diberikan.

⁴⁵ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah, Gedung ASWAJA, 11 Februari 2025.

⁴⁶ Siswa 3.

Hasil wawancara diatas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Februari 2025, membuktikan bahwa guru menerapkan langkah-langkah model pembelajaran TGFU dengan baik. Guru memberikan penjelasan yang jelas pada setiap tahap pembelajaran, dari mulai *game or game form, question, practice dan game*. Sehingga siswa lebih mudah memahami dan menerapkan keterampilan lari estafet dengan lebih efektif.

Hasil wawancara dan observasi diatas juga diperkuat dengan data pendukung yang diperoleh pada gambar 4.3, terlihat bahwa dokumentasi pertama menunjukkan momen ketika guru memberikan penjelasan awal mengenai alur kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Guru terlihat sedang menyampaikan langkah-langkah pembelajaran TGFU kepada seluruh siswa. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran akan dimulai dengan permainan pengenalan, dilanjutkan dengan diskusi, latihan teknik, dan diakhiri dengan permainan ulang. Penjelasan tersebut diberikan secara runtut dan disesuaikan dengan level pemahaman siswa. Dokumentasi kedua menampilkan interaksi antara guru dan siswa dalam bentuk sesi tanya jawab. Dalam foto tersebut, siswa tampak aktif menjawab pertanyaan yang diajukan guru terkait kesulitan saat bermain estafet dan strategi yang mereka gunakan. Kegiatan ini

merupakan implementasi dari tahap *question* dalam langkah-langkah TGFU.



Gambar 1.3 Langkah TGFU

b. Media Pembelajaran

Berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pada sub indikator media pembelajaran, guru menggunakan berbagai media untuk mendukung pemahaman siswa terhadap keterampilan motorik kasar dalam lari estafet. Media yang digunakan bersifat sederhana namun efektif, seperti tongkat estafet, cone, dan garis lapangan yang sudah disiapkan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan pertama, wali kelas 5 MI Munjungan 1, sebagai berikut:

“Saya pakai media yang sederhana tapi efektif, Mbak. Misalnya, buat keseimbangan pakai tongkat estafet, buat kelincahan pakai cone atau batok kelapa buat rintangan. Kalau nggak ada alat khusus, ya pakai kardus atau karet gelang dibikin jadi lompat tali. Yang penting, anak-anak tetap bisa latihan motorik kasar dengan baik.”⁴⁷

Dari pernyataan informan pertama di atas, dapat diketahui bahwa guru berusaha memanfaatkan media yang tersedia secara kreatif dan menyesuaikan dengan kondisi sekolah. Penggunaan

⁴⁷ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

media sederhana seperti tongkat estafet, kun, batok kelapa, hingga kardus dan karet gelang menjadi alternatif yang efektif untuk menunjang latihan motorik kasar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran tidak harus mahal atau canggih, tetapi yang terpenting mampu mendukung tujuan pembelajaran dan membuat siswa aktif serta terlibat langsung dalam kegiatan belajar.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Iya mbk bantu banget, ada aja latihannya, jadi kayak kelincihan itu ada latihannya sendiri, keseimbangan ya ada, dan yang lainnya juga. Pas latihan keseimbangan awal-awal ingin jatuh ketika keliling lapangan bawa tongkat, kalau sekarang mah aman.”⁴⁸

Berdasarkan pernyataan siswa 1 pada wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran yang digunakan oleh guru sangat membantu siswa dalam memahami permainan serta meningkatkan keterampilan motorik kasar. Latihan-latihan yang diberikan melalui media seperti tongkat untuk keseimbangan dan alat lainnya memberikan pengalaman langsung kepada siswa, sehingga kemampuan seperti kelincihan dan keseimbangan dapat terasah dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran yang digunakan

⁴⁸ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

mampu mendukung proses pembelajaran secara efektif dan menyenangkan bagi siswa.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

“Membantu, aku yang dulunya pendiem jadi PD, karena dengan media ini membantu meningkatkan keterampilanku, setiap keterampilan itu ada media untuk latihan, kayak pas kelincahan lari zig-zag pakai batok kelapa.”⁴⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa 2, salah satu siswa dengan kemampuan motorik kasar sedang, diketahui bahwa media pembelajaran yang digunakan guru membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar, khususnya kelincahan. Siswa tersebut menyampaikan bahwa latihan lari zig-zag menggunakan batok kelapa membuatnya lebih percaya diri. Sebelumnya ia merasa pendiam dan kurang aktif, namun melalui latihan yang disertai media yang sesuai, ia merasa terbantu dalam memahami gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa media yang tepat tidak hanya menunjang keterampilan fisik, tetapi juga mendukung aspek afektif siswa seperti kepercayaan diri.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“*Alhamdulillah* membantu, medianya tidak susah jadi e aku bisa ngikuti.”⁵⁰

⁴⁹ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

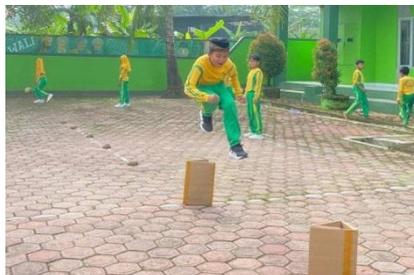
⁵⁰ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

Siswa 3 menyatakan bahwa media yang digunakan guru sangat membantu. Awalnya ia kesulitan saat latihan keseimbangan, namun kini sudah terbiasa dan merasa lebih mudah berkat media yang disediakan.

Hasil wawancara diatas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Februari 2025, Observasi menunjukkan bahwa guru menggunakan media pembelajaran yang beragam dan disesuaikan dengan jenis keterampilan motorik kasar yang ingin ditingkatkan. Media yang digunakan terbukti efektif dalam membantu siswa memahami kegiatan permainan, serta mendukung mereka dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, khususnya dalam lari estafet.

Hasil wawancara dan observasi diatas juga diperkuat dengan data pendukung yang diperoleh, dokumentasi pada 4.4 menunjukkan aktivitas guru dan siswa saat pembelajaran berlangsung, di mana media pembelajaran tampak digunakan secara aktif. Dalam dokumentasi tersebut terlihat dengan jelas bahwa guru menyediakan rintangan kardus, tongkat estafet, cone, dan batok kelapa sebagai media, sementara siswa tampak berinteraksi langsung dengan alat tersebut dalam berbagai bentuk latihan. Dokumentasi ini menguatkan bahwa media yang digunakan telah terintegrasi dalam pelaksanaan model TGFU dan

menjadi bagian penting dalam keberhasilan pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas 5 MI Munjungan 1.



Gambar 4.4 Media Pembelajaran

c. Sarana Pembelajaran

Guru memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah untuk menunjang proses pembelajaran keterampilan motorik kasar dalam kegiatan lari estafet. Meskipun sarana dan prasarana di sekolah tergolong terbatas, guru tetap dapat mengoptimalkannya sesuai kebutuhan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari informan pertama, yakni wali kelas yang sekaligus menjadi guru PJOK kelas 5 MI Munjungan 1, yang menyampaikan bahwa:

"Sebenarnya fasilitas terbatas. Lapangan kecil, jadi kadang ruang gerak anak-anak sempit. Kalau hujan, gak bisa latihan di luar. Tapi saya manfaatkan ruang yang ada sebaik mungkin. Kadang kalau butuh lapangan yang luas kita pergi ke lapangan Aliyah yang satu yayasan sama sini mbk."⁵¹

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterbatasan sarana dan prasarana tidak menghalangi proses pembelajaran. Guru berinisiatif menggunakan fasilitas lain yang masih berada dalam jangkauan sekolah, seperti lapangan milik

⁵¹ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

satu yayasan, untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran lari estafet. Hal ini menunjukkan adanya fleksibilitas dan kreativitas dalam memanfaatkan lingkungan yang ada guna mendukung keterampilan motorik kasar siswa.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Kurang si mbk, lahannya sempit, lapangan ya seadanya, jadi kita kalau mau olahraga yang niat biasanya ke lapangan sebelah punya yayasan, kadang juga keliling di jalan kalau pas pemanasan atau lari-lari santai.”⁵²

Dari pernyataan siswa 1 tersebut, dapat diketahui bahwa keterbatasan sarana olahraga di sekolah juga dirasakan langsung oleh siswa. Namun, dengan memanfaatkan area sekitar sekolah seperti lapangan yayasan dan jalanan untuk aktivitas tertentu, proses pembelajaran tetap dapat berlangsung secara optimal. Hal ini menunjukkan adanya adaptasi yang dilakukan baik oleh guru maupun siswa dalam menghadapi keterbatasan prasarana yang tersedia.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

“Kurang mbk, tapi bisa dilapangan milik yayasan jadi yo aman.”⁵³

⁵² Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

⁵³ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

Berdasarkan pernyataan siswa 2, meskipun sarana di sekolah terbatas, pembelajaran masih bisa berjalan lancar karena guru dan siswa memanfaatkan lapangan milik yayasan sebagai alternatif. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan bukan halangan selama ada solusi yang digunakan dengan baik.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Lumayan meskipun sempit, kalau perlu lapangan luas ya tinggal ke sekolah sebelah.”⁵⁴

Berdasarkan pernyataan siswa 3, meskipun area sekolah cukup sempit, kegiatan pembelajaran tetap bisa dilakukan dengan memanfaatkan lapangan sekolah sebelah yang masih satu yayasan. Ini menunjukkan adanya solusi untuk mengatasi keterbatasan sarana prasarana.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Februari 2025. Observasi menunjukkan bahwa guru mampu menyesuaikan penggunaan sarana dan prasarana dengan kebutuhan pembelajaran. Meskipun kondisi lapangan di sekolah cukup terbatas, guru tetap dapat mengatur aktivitas pembelajaran secara efektif dan memastikan seluruh siswa dapat berpartisipasi aktif. Jika diperlukan, guru juga mengajak siswa ke lapangan lain yang

⁵⁴ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

lebih luas milik yayasan. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas tidak menjadi hambatan berarti dalam pelaksanaan pembelajaran keterampilan motorik kasar.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dipaparkan sebelumnya diperkuat oleh data pendukung, dokumentasi 4.5 menunjukkan kondisi nyata penggunaan sarana yang ada di lingkungan sekolah. Dokumentasi pertama memperlihatkan kondisi lapangan sekolah MI Munjungan 1 yang relatif sempit. Dalam gambar terlihat siswa melakukan aktivitas pembelajaran dengan ruang gerak yang terbatas. Guru tampak membagi kelompok siswa ke dalam jalur-jalur kecil untuk memaksimalkan penggunaan area lapangan yang tersedia. Pengaturan ini dilakukan agar setiap siswa tetap mendapatkan giliran praktik lari estafet tanpa mengganggu kelompok lain. Dokumentasi ini sekaligus menunjukkan bagaimana guru mengelola keterbatasan ruang secara efektif agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

Dokumentasi kedua menampilkan penggunaan lapangan yang lebih luas milik yayasan, yang terletak bersebelahan dengan sekolah. Dalam gambar tersebut tampak siswa melakukan kegiatan lari estafet dengan lebih leluasa. Guru memanfaatkan area tersebut untuk mengadakan latihan yang membutuhkan jarak tempuh lebih panjang dan gerakan lintas arah seperti zig-zag atau sprint bergantian. Pemanfaatan lapangan yayasan ini merupakan

bentuk adaptasi guru dalam mengatasi keterbatasan sarana di lingkungan sekolah utama. Kedua dokumentasi tersebut mendukung temuan bahwa keterbatasan fasilitas bukan menjadi penghalang bagi pelaksanaan pembelajaran keterampilan motorik kasar. Guru bersikap fleksibel dan responsif dalam memanfaatkan sarana yang ada serta mampu mengelola ruang pembelajaran dengan bijak. Adaptasi ini tidak hanya memastikan keterlaksanaan pembelajaran secara optimal, tetapi juga menjaga motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan PJOK.



Gambar 4.5 Lapangan MI Munjungan 1 & Yayasan

d. Aktivitas Siswa Saat Pembelajaran

Aktivitas siswa selama pembelajaran lari estafet menunjukkan keterlibatan yang aktif dan antusias. Siswa terlibat langsung dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari mendengarkan instruksi guru, mengikuti permainan awal, hingga melaksanakan latihan-latihan motorik kasar sesuai arahan. Meskipun terdapat perbedaan kemampuan motorik kasar antar siswa, guru mampu mengelola kelas dengan baik sehingga semua siswa dapat berpartisipasi secara optimal. Hal ini sesuai dengan

pernyataan dari informan pertama yakni wali kelas 5, sebagai berikut:

"Mereka lebih aktif, lebih banyak diskusi sama temannya, dan berpikir strategi. Jadi gak cuma lari aja, tapi juga mikir gimana caranya lebih efektif dalam bermain. Kalau pakai model TGFU, anak-anak lebih aktif karena mereka nggak cuma disuruh main, tapi juga diajak mikir strategi. Mereka lebih banyak diskusi sama temannya, kerja sama, dan ngerti kenapa mereka harus main dengan cara tertentu. Kalau model biasa, mereka cuma ikut instruksi tanpa banyak mikir. Kuncinya ya seperti yang saya omongkan tadi mbk, di motivasi dan di dekati, kayak kasus D* ini kalau parah guru pasti nyariin kerumahnya mbk, biar anaknya mau dan sekolah lagi."⁵⁵

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa guru berusaha menjaga interaksi yang intens dengan siswa dan memastikan bahwa setiap siswa memahami instruksi serta mampu melaksanakan kegiatan dengan benar. Selain itu, guru juga menyesuaikan pendekatan berdasarkan kondisi siswa, misalnya dengan memberikan motivasi tambahan kepada siswa yang kurang percaya diri atau memiliki keterbatasan dalam keterampilan motorik kasar.

Pernyataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Ya macem-macem mbk tergantung materinya apa, tapi biasanya pas mau lari estafet kita sering disuruh latihan dulu, koyok latihan keseimbangan, kelincahan dll. Jadi ga melulu langsung estafet."⁵⁶

⁵⁵ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

⁵⁶ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

Dari pernyataan siswa 1, dapat disimpulkan bahwa siswa mengikuti tahapan pembelajaran secara bertahap dan sistematis, tidak langsung menuju kegiatan inti, tetapi terlebih dahulu melakukan latihan-latihan dasar yang relevan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung aktif, terstruktur, dan mampu membangun pemahaman serta keterampilan motorik kasar yang mendukung pelaksanaan lari estafet.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

“Pemanasan, latihan, baru main.”⁵⁷

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dilakukan secara bertahap dan bervariasi. Hal ini membuat pembelajaran jadi lebih menyenangkan dan mudah dipahami.

Pernyataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Ngikut arahan pak guru saja, kayak ya pemanasan dulu baru pelajaran.”⁵⁸

Dari pernyataan siswa 3, bisa disimpulkan kalau siswa benar-benar ikut aktif dalam pembelajaran. Mereka nggak cuma

⁵⁷ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁵⁸ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

disuruh main, tapi juga dilatih dulu supaya lebih siap dan paham apa yang mereka lakukan.

Hasil wawancara di atas juga didukung oleh data observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Februari 2025. Dari hasil pengamatan, terlihat bahwa siswa aktif mengikuti pembelajaran lari estafet. Sebagian besar siswa semangat saat berlari dan mengikuti arahan guru dengan baik. Ada beberapa siswa yang awalnya masih malu atau ragu, tapi setelah diberi semangat oleh guru dan teman-temannya, mereka mulai ikut aktif. Saat menggunakan model TGFU, siswa tampak antusias berdiskusi, mencoba strategi, dan mempraktikkannya dalam permainan. Guru juga memberi perhatian lebih pada siswa yang kurang aktif agar mereka bisa ikut terlibat. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran berjalan dengan baik dan bisa membantu siswa lebih percaya diri serta bekerja sama dengan teman.

e. Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar

Dalam proses pembelajaran lari estafet, guru menunjukkan berbagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Upaya tersebut dilakukan melalui penerapan model pembelajaran yang tepat, penggunaan media sederhana namun fungsional, serta pemberian latihan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Guru juga secara aktif memantau perkembangan setiap siswa dan memberikan arahan atau bimbingan secara personal jika diperlukan. Hal ini sesuai dengan

pernyataan dari informan pertama, wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Saya buat variasi permainan dan latihan tambahan supaya mereka lebih terlatih, serta kasih feedback setiap selesai bermain. Selain itu saya lebih banyak mengamati dan membimbing. Saya tanya ke mereka, apa yang sulit, lalu kasih latihan yang sesuai. Setelah itu saya beri kesempatan mereka mencoba lagi dengan teknik yang benar. Tapi sebenarnya point utamanya ini mbk, bagaimana keterampilan motorik kasar anak meningkat dan mereka mau olahraga, biar seimbang yang disukai antara akademik dan non akademik. Saya rasa sekarang belum banyak sekolah yang menyeimbangkan antara pendidikan akademik dan non akademik, maka dari itu saya berusaha, biar yang aslinya punya potensi non akademik ini tidak terkubur, kan sayang banget kalau tidak digali dan diberi wadah. Yang pertama itu anak-anak kadang butuh waktu buat ngerti konsepnya. Soalnya model TGFU ini bukan cuma sekedar main lari biasa, tapi mereka juga harus paham strategi dan cara mainnya. Nah, seringnya mereka fokusnya cuma lari aja, nggak mikirin gimana cara ngasih tongkat estafet yang benar ke temannya. Jadi, biasanya saya kasih contoh berulang-ulang, terus sebelum mulai main, saya ajak mereka ngobrol dulu, diskusi bareng biar mereka lebih paham. Kadang saya juga pakai cara yang lebih sederhana dulu, baru nanti masuk ke aturan yang lebih lengkap supaya mereka nggak bingung.”⁵⁹

Dari pernyataan tersebut bisa dilihat bahwa guru berusaha membantu siswa agar bisa lebih paham dan terampil. Guru memberikan latihan tambahan, memberikan contoh, dan memberi kesempatan siswa untuk mencoba lagi sampai benar. Guru juga aktif berdiskusi dengan siswa agar tahu bagian mana yang sulit, lalu menyesuaikan latihannya. Selain itu, guru ingin siswa semangat olahraga, bukan cuma jago di pelajaran akademik saja. Guru merasa bahwa potensi non-akademik, seperti olahraga, juga penting dan perlu dikembangkan. Model TGFU membantu siswa

⁵⁹ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

untuk tidak hanya bergerak, tapi juga berpikir tentang strategi saat bermain, seperti cara memberi tongkat estafet yang benar. Dengan pendekatan yang bertahap dan sederhana, siswa jadi lebih mudah memahami permainan dan bisa lebih aktif dalam pembelajaran.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Dengan latihan, kadang ga pasti lari estafet dulu, tapi ya latihan dulu lah sama pak favorite ku. Kayak latihan loncat-loncat dulu pakai semprengan.”⁶⁰

Siswa 1 sebagai informan kedua melanjutkan pernyataannya sebagai berikut:

“Pernah, di awal semester 1 ditanyai, ga aku aja. Bilanglah mbk, kadang aku request biar ada latihan loncat, soalnya agak lemah aku mbk kalau loncat-loncat, abistu dibikinin semprengan sama pak guru.”⁶¹

Dari pernyataan siswa 1 dapat diketahui bahwa guru memberikan latihan tambahan yang bervariasi untuk membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Latihan yang diberikan tidak selalu langsung berupa lari estafet, tetapi dimulai dari latihan dasar seperti melompat menggunakan alat bantu sederhana (semprengan). Selain itu, guru juga menunjukkan perhatian dengan cara menanyakan kemampuan motorik kasar siswa sejak awal semester. Ketika siswa 1 menyampaikan

⁶⁰ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

⁶¹ Siswa 1.

kesulitannya dalam melakukan gerakan loncat, guru menyesuaikan latihan dengan membuat alat bantu agar latihan menjadi lebih ringan dan mudah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa guru berusaha memberikan pendekatan yang personal dan responsif terhadap kebutuhan masing-masing siswa dalam proses pembelajaran.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

“Bapak sering nyemangatin aku, bilang kalau aku pasti bisa dan selalu dikasih latihan-latihan yang ga bosenin gitu. Apalagi ini aku mau makilin porseni, sama bapak dilatih terus disela-sela jam pelajaran.”⁶²

Menyambung wawancara tersebut siswa 2 mengatakan:

“Iya pernah, didekati satu-satu. Dulu nggak, lebih sering diem aja. Tapi sekarang kalau kesulitan, aku jadi lebih berani ngomong ke pak guru.”⁶³

Dari pernyataan siswa 2 dapat disimpulkan bahwa guru tidak hanya memberikan latihan yang menyenangkan dan bervariasi, tetapi juga memberikan dukungan secara emosional. Semangat dan dorongan dari guru membuat siswa merasa lebih percaya diri, terutama saat menghadapi latihan intensif seperti persiapan untuk mengikuti Porseni. Selain itu, pendekatan personal yang dilakukan guru, seperti mendekati siswa satu per satu, juga berhasil membangun kepercayaan siswa untuk lebih terbuka menyampaikan kesulitannya. Hal ini menunjukkan

⁶² Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁶³ Siswa 2.

bahwa guru berperan aktif tidak hanya dalam pembelajaran fisik, tetapi juga dalam membangun hubungan yang positif dengan siswa untuk mendukung perkembangan motorik kasar mereka.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Iya dikasih latihan dan didekati gitu mbk, kayak contoh aku maluan gini biar mau latihan.”⁶⁴

Kemudian siswa 3 melanjutkan pernyataan sebagai berikut:

“Bilang ke ibuk, terus ibuk bilang ke pak guru.”⁶⁵

Dari pernyataan siswa 3 dapat diketahui bahwa guru memberikan perhatian khusus kepada siswa yang cenderung pemalu atau kurang aktif. Guru menggunakan pendekatan yang lembut dan personal agar siswa merasa nyaman dan mau terlibat dalam latihan. Dalam kasus siswa 3, komunikasi juga terjadi melalui orang tua. Ketika siswa mengalami kesulitan atau enggan mengikuti latihan, orang tua (ibu) menyampaikan hal tersebut kepada guru. Guru kemudian merespon dengan cara mendekati siswa secara langsung dan memberikan latihan yang sesuai agar siswa merasa percaya diri dan bersedia untuk ikut berlatih. Hal ini menunjukkan bahwa kerja sama antara guru, siswa, dan orang tua sangat penting dalam mendukung perkembangan

⁶⁴ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

⁶⁵ Siswa 3.

keterampilan motorik kasar siswa, terutama bagi mereka yang memiliki karakter pemalu.

Hasil wawancara di atas juga didukung oleh data observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Februari 2025. Dari hasil pengamatan, menunjukkan bahwa guru secara aktif melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Melalui permainan lari estafet, guru membimbing gerakan dasar dengan jelas, memberikan latihan berulang, serta motivasi dan arahan individual bagi siswa yang mengalami kesulitan. Guru juga mengatur kelompok agar semua siswa terlibat aktif. Upaya ini berdampak positif terhadap kepercayaan diri, kerja sama tim, dan keterampilan lari siswa.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti diperkuat dengan data pendukung, Dalam gambar 4.6 tampak guru sedang membimbing siswa secara langsung saat melakukan latihan teknik estafet, dengan memperagakan gerakan dan memberi arahan pada siswa yang sedang berlatih. Foto ini menunjukkan interaksi aktif antara guru dan siswa, di mana guru tidak hanya menyampaikan materi secara umum, tetapi juga memberikan contoh gerakan, umpan balik langsung, serta penguatan motivasi secara individual. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk nyata dari upaya guru dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui pendekatan yang personal, bertahap, dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-

masing siswa. Dokumentasi ini memperkuat temuan bahwa guru tidak hanya fokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses latihan yang mendalam, menyenangkan, dan membangun rasa percaya diri siswa.



Gambar 4.6 Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar

3. Evaluasi Pembelajaran

a. Guru memberikan umpan balik

Dalam proses pembelajaran lari estafet, guru secara konsisten memberikan umpan balik kepada siswa setelah melakukan aktivitas gerak. Umpan balik tersebut diberikan secara lisan dan langsung, baik kepada kelompok maupun individu, untuk membantu siswa memahami kesalahan, memperbaiki teknik, serta meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka. Selain itu, guru juga menggunakan umpan balik sebagai cara untuk memberikan semangat dan motivasi agar siswa tetap antusias dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari informan pertama, wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Saya kasih komentar positif dulu supaya mereka percaya diri, lalu kasih saran perbaikan biar mereka tahu bagian mana yang harus ditingkatkan."⁶⁶

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa guru memberikan umpan balik dengan cara yang positif dan memotivasi. Komentar positif diberikan terlebih dahulu agar siswa semangat dan tidak takut melakukan kesalahan. Setelah itu, guru menyampaikan saran perbaikan secara jelas agar siswa tahu hal yang perlu ditingkatkan. Cara ini membantu siswa lebih percaya diri sekaligus memperbaiki keterampilan secara bertahap.

Peryantaan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Iya, sering. Guru ngomong, "Cepet larinya, tapi jangan tegang pas nyerahkan tongkat!." Kalau sudah benar, guru muji, "Nah, kaya gini, kerjamu apik!." Jadi aku tau bagian mana aja yang perlu diperbaiki."⁶⁷

Dari pernyataan tersebut, terlihat bahwa guru memberikan umpan balik secara langsung dan jelas kepada siswa. Pujian diberikan saat siswa melakukan dengan benar, sedangkan saran disampaikan saat ada bagian yang perlu diperbaiki. Hal ini membantu siswa lebih memahami kekurangan dan merasa dihargai atas usahanya.

⁶⁶ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

⁶⁷ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

"Pak guru biasanya bilang kalau lariku udah bagus atau kalau masih perlu diperbaiki. Kadang dikasih tahu biar lebih cepat atau gak ragu pas nyerahin tongkat. Kalau ada yang salah, guru juga ngajarin cara yang lebih benar biar gak jatuh atau salah langkah."⁶⁸

Dari penjelasan siswa 2, terlihat bahwa guru memberikan umpan balik yang bersifat membangun, baik berupa pujian maupun koreksi. Guru juga memberi arahan teknis agar siswa dapat memperbaiki kesalahan dan tampil lebih percaya diri saat berlari estafet.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Pak guru sering kasih semangat."⁶⁹

Hal ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya memberi umpan balik secara teknis, tetapi juga membangun motivasi siswa melalui dukungan emosional. Dorongan semangat dari guru membantu siswa tetap percaya diri dan terus berusaha dalam pembelajaran.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Februari 2025, Observasi menunjukkan bahwa guru memberikan umpan

⁶⁸ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁶⁹ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

balik secara positif dengan menyampaikan apresiasi terlebih dahulu, lalu diikuti saran perbaikan. Strategi ini membuat siswa merasa dihargai dan lebih terbuka menerima koreksi. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa merespons dengan baik dan berusaha memperbaiki teknik lari estafet mereka.

b. Guru memberikan refleksi terhadap siswa

Dalam pembelajaran lari estafet, guru tidak hanya fokus pada pelaksanaan aktivitas fisik, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi terhadap apa yang telah mereka pelajari. Guru membimbing siswa untuk mengevaluasi strategi yang digunakan, kesulitan yang dihadapi, serta keberhasilan yang dicapai selama permainan. Refleksi ini biasanya dilakukan secara lisan di akhir sesi pembelajaran, baik dalam diskusi kelompok maupun secara individu. Melalui kegiatan ini, siswa didorong untuk berpikir kritis, memahami proses pembelajaran yang telah dilalui, dan menyadari aspek yang perlu ditingkatkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari informan pertama, wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Setelah pelajaran lari estafet, saya ajak siswa diskusi. Kami bahas apa yang mereka rasakan, apa yang sulit, dan apa yang sudah bagus. Saya juga lihat catatan hasil pengamatan selama pelajaran. Jadi, saya tahu siapa yang perlu bantuan lebih. Kadang, saya minta mereka nilai diri sendiri, biar mereka sadar kemampuan mereka. Kalau ada siswa yang cenderung diam maka dilakukan pendekatan secara pribadi. Refleksi ini bantu siswa lebih paham teknik lari estafet. Mereka jadi tahu cara kerja sama tim yang baik. Mereka juga jadi lebih percaya diri karena tahu

perkembangan mereka. Saya sebagai guru, jadi tahu bagian mana yang perlu saya perbaiki dalam mengajar."⁷⁰

Dari pernyataan informan pertama di atas, dapat diketahui bahwa guru melakukan refleksi dengan melibatkan siswa dalam diskusi setelah pembelajaran lari estafet. Refleksi dilakukan dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa, kesulitan yang dialami, dan hal-hal yang sudah dilakukan dengan baik. Guru juga mengamati hasil belajar dan memberi kesempatan siswa menilai diri sendiri. Jika ada siswa yang pasif, guru mendekatinya secara pribadi. Refleksi ini membantu siswa memahami teknik dengan lebih baik, meningkatkan kerja sama tim, serta membangun rasa percaya diri. Bagi guru, refleksi ini juga menjadi bahan untuk memperbaiki strategi mengajar ke depannya.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Iya, setelah latihan, kita dikumpulkan terus guru tanya, "Tadi pas main, apa yang susah?, apa yang harus diperbaiki?." Kita diajak ngomong pendapat dan dikasih solusi."⁷¹

Berdasarkan pernyataan siswa 1 pada wawancara tersebut, dapat diketahui setelah latihan lari estafet, guru mengajak siswa berdiskusi mengenai pengalaman mereka selama bermain. Siswa diberi kesempatan menyampaikan kesulitan maupun bagian yang perlu diperbaiki. Guru lalu memberikan solusi dan arahan yang

⁷⁰ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

⁷¹ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

sesuai. Diskusi ini menunjukkan bahwa guru membuka ruang komunikasi dua arah, sehingga siswa merasa dilibatkan dan dibantu dalam memahami materi secara lebih baik.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

“Iya mbk, ya diskusi biasa, kadang teman-teman request ingin latihan apa, mana aja permainan yang disenengi sama enggak.”⁷²

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa 2, tampak bahwa guru memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi setelah kegiatan berlangsung. Refleksi ini tidak hanya membahas kesulitan yang dialami, tetapi juga melibatkan siswa dalam menyampaikan pendapat tentang jenis latihan atau permainan yang mereka sukai. Dengan adanya refleksi tersebut, siswa merasa dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka lebih termotivasi dan merasa dihargai.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Iya mbk, iya ada saran perbaikan apa enggak, ada masukan latihan apa enggak, ada yang perlu ditingkatkan apa enggak latihannya.”⁷³

Dari pernyataan siswa 3 mengenai refleksi, siswa kelas 5 MI Munjungan 1, terlihat bahwa guru memberikan tanggapan

⁷² Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁷³ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

yang jujur dan seimbang setelah siswa mengikuti pembelajaran. Jika ada yang sudah berjalan baik, guru memberikan pujian sebagai bentuk penghargaan. Sebaliknya, jika masih ada kekurangan, guru memberi masukan dengan cara yang membangun. Pola seperti ini membuat siswa lebih mudah memahami sejauh mana kemajuan mereka dan apa yang masih perlu diperbaiki tanpa merasa tertekan.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Februari 2025. Observasi menunjukkan bahwa guru secara aktif mengajak siswa melakukan refleksi setelah kegiatan pembelajaran. Dalam refleksi ini, siswa diajak berdiskusi mengenai bagian yang dirasa sulit, strategi yang berhasil digunakan, serta apa saja yang masih perlu diperbaiki. Selain itu, siswa juga diberi kesempatan untuk menilai kemampuannya sendiri, sehingga mereka lebih sadar akan perkembangan dan kekurangan masing-masing. Pendekatan ini membantu siswa memahami proses pembelajaran secara menyeluruh, bukan hanya dari sisi fisik, tetapi juga dari sisi berpikir dan evaluasi diri.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dipaparkan sebelumnya diperkuat dengan data pendukung, dalam dokumentasi 4.7 guru sedang memfasilitasi diskusi bersama siswa. Guru terlihat memimpin refleksi dengan menyampaikan pertanyaan-pertanyaan terbuka dan memberikan kesempatan

kepada siswa untuk menyampaikan pendapat, kesulitan, maupun saran terkait kegiatan yang telah dilakukan. Refleksi dilakukan dalam suasana yang santai namun terarah.

Guru memberikan ruang aman bagi siswa untuk berbicara, sekaligus mencatat atau mengingat bagian-bagian yang perlu ditindaklanjuti. Pendekatan ini sejalan dengan pernyataan guru dalam wawancara bahwa refleksi menjadi bagian penting dari pembelajaran, tidak hanya untuk mengevaluasi hasil, tetapi juga untuk memahami proses dan membangun kepercayaan diri siswa. guru berperan aktif sebagai fasilitator yang tidak hanya mengamati, tetapi juga memandu siswa dalam mengevaluasi pengalaman belajarnya. Proses ini mendukung siswa dalam berpikir kritis, mengenali kemajuan diri, dan menyadari aspek-aspek yang perlu ditingkatkan. Selain itu, guru juga memperoleh masukan untuk memperbaiki strategi pembelajaran di pertemuan berikutnya. Dengan demikian, dokumentasi ini memperkuat bahwa kegiatan refleksi benar-benar dilaksanakan sebagai bagian integral dari pembelajaran PJOK berbasis model TGFU.



Gambar 4.7 Kegiatan Refleksi di kelas

c. Instrumen penilaian

Guru menggunakan instrumen penilaian untuk melihat perkembangan keterampilan motorik kasar siswa. Penilaian dilakukan secara langsung saat kegiatan berlangsung, dengan memperhatikan teknik gerakan, kerja sama, dan keaktifan siswa. Hasil penilaian digunakan guru untuk memberi masukan dan menentukan latihan lanjutan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari informan pertama, wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Kalau instrumen penilaiannya sih ada beberapa mbak. Pertama yaitu waktu tempuh. Jadi, kaya sing tak lakoni, lomba lari biasa, terus diukur waktune nganggo stopwatch. Sapa sing paling cepet tekan garis finish, yo otomatis entuk nilai paling apik. Kan sekalian ngeliat kecepatane siswa, seberapa efisien gerakane. Terus kedua, ya teknik gerakan. Aku ngamatin juga pas siswa nerima sama nyerahkan tongkat estafet. Tak lihat, gerakannya uda bener, apa masih ragu-ragu atau salah. Soalnya teknik iki penting banget mbak, buat memastikan pas lomba beneran, jangan malah nyusahno tim. Ketiga, ya bservasi sikap lan kerja sama. Tak lihat gaimana caranya siswa koordinasi sama tim, manut apa enggak sama aturan main, terus sikap sportif e ada apa enggak. Pokoknya ya dilihat semua, ndak cuma lari cepat aja, tapi sikapnya pas main juga penting. Lha terus, keterampilan motorik kasar ya tak nilai. Kaya keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, lan kelentukan gerakane pas lari, zigzag, belok, atau lompat. Kalau soal efektif apa nggak, yo aku yakin efektif mbak. Soale hasile nyata. Siswaku yang awalnya motorik kasarnya biasa aja, setelah latihan pakai model ini dan dinilai lengkap, malah keterampilan tambah apik, lan alhamdulillah bisa juara lomba lari tingkat kabupaten. Ndak ada yang nyangka mbak, soalnya ya biasa wae gerakane. Tapi pas digabungkan mainan sama pelajaran, ya kelihat bakate.”⁷⁴

⁷⁴ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

Dari pernyataan informan pertama di atas, dapat diketahui bahwa guru melakukan penilaian keterampilan motorik kasar siswa dengan cara:

1) Mengukur waktu tempuh

Guru mengadakan lomba lari estafet dan mencatat waktu tempuh siswa menggunakan stopwatch. Siswa yang mencapai garis finis paling cepat memperoleh nilai terbaik. Ini bertujuan untuk menilai kecepatan dan efisiensi gerakan siswa saat berlari.

2) Mengamati teknik gerakan

Guru mengamati secara langsung teknik siswa dalam menerima dan menyerahkan tongkat estafet. Observasi difokuskan pada ketepatan, kelancaran, dan ketepatan teknik agar siswa tidak melakukan kesalahan yang dapat merugikan tim saat perlombaan.

3) Melakukan observasi sikap dan kerja sama

Selain aspek fisik, guru juga memperhatikan sikap siswa dalam bekerja sama dengan tim, ketaatan terhadap aturan main, serta sikap sportifitas dalam berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses dan nilai-nilai karakter.

4) Menilai keterampilan motorik kasar

Penilaian motorik kasar meliputi lima aspek utama, yaitu keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan

kelentukan. Guru mengamati dan menilai keterampilan ini melalui aktivitas lari estafet, terutama saat melakukan gerakan-gerakan seperti berlari zigzag, belok, melompat, dan mengoper tongkat. Model penilaian ini terbukti efektif karena mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan, bahkan mampu mendorong siswa untuk meraih prestasi di tingkat kabupaten, seperti yang telah dialami oleh siswa yang dibimbing oleh informan.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Biasanya pake stopwatch atau siapa yang sampai duluan dapat nilai bagus mbk.”⁷⁵

Dari pernyataan siswa 1 tersebut, dapat diketahui bahwa siswa memahami bahwa penilaian dalam lari estafet dilakukan berdasarkan waktu tempuh yang diukur menggunakan stopwatch. Siswa juga menyadari bahwa semakin cepat mencapai garis finis, maka nilai yang diperoleh akan semakin baik. Hal ini menunjukkan bahwa kriteria penilaian yang digunakan guru juga dipahami oleh siswa secara langsung dari pengalaman praktik di lapangan.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

⁷⁵ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

“Siapa cepat dan tepat dapat nilai bagus, sama di nilai dikertas.”⁷⁶

Dari wawancara tersebut dapat diketahui bahwa informan ketiga, yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan 1, juga menyampaikan hal yang serupa. Siswa menyebutkan bahwa siswa yang cepat dan tepat akan mendapatkan nilai bagus, serta penilaiannya juga dicatat di kertas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memahami adanya kombinasi antara penilaian praktik di lapangan dan penilaian administrasi oleh guru.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Dinilai di buku nilai beliau mbk.”⁷⁷

Dari pernyataannya, diketahui bahwa penilaian hasil belajar siswa dicatat oleh guru di buku nilai. Hal ini menunjukkan bahwa selain melakukan penilaian secara langsung saat praktik, guru juga mendokumentasikan hasil penilaian secara administratif sebagai bagian dari proses evaluasi pembelajaran.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Februari 2025. Observasi menunjukkan bahwa guru telah menyusun dan menggunakan instrumen penilaian yang meliputi pengukuran

⁷⁶ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁷⁷ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

waktu tempuh menggunakan stopwatch, observasi teknik gerakan siswa saat menerima dan menyerahkan tongkat, serta penilaian sikap kerja sama tim dan sportifitas siswa. Selain itu, guru juga menilai keterampilan motorik kasar seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan melalui rubrik yang telah disiapkan. Penilaian dilakukan secara langsung selama latihan dan permainan estafet berlangsung, dengan memperhatikan baik hasil akhir maupun proses yang dilalui siswa. Model ini memungkinkan guru memperoleh gambaran utuh tentang keterampilan fisik dan sikap sosial siswa, serta terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga. Instrumen penilaian tersebut memungkinkan guru untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang perkembangan keterampilan motorik kasar siswa, sekaligus mendukung peningkatan prestasi siswa dalam bidang olahraga.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperkuat oleh data pendukung, dokumentasi 4.8 menunjukkan bahwa guru tidak hanya menilai dari hasil akhir seperti kecepatan atau hasil perlombaan semata, tetapi juga secara cermat memperhatikan aspek teknik gerakan, kerja sama tim, percaya diri, dan kemandirian siswa selama proses pembelajaran estafet berbasis model TGFU. Penilaian dilakukan secara berkelanjutan dan autentik, melalui observasi langsung di lapangan saat siswa berlatih maupun dalam permainan akhir, serta melalui pencatatan

administratif seperti rubrik dan lembar daftar nilai. Penggunaan instrumen penilaian yang tersusun dalam modul ajar pada bagian asesmen atau penilaian memperlihatkan bahwa guru memiliki standar dan indikator yang jelas dalam mengevaluasi aspek sikap dan pengetahuan motorik kasar siswa. Sementara itu, nilai-nilai yang tercantum pada daftar nilai PJOK memberikan gambaran nyata hasil belajar setiap siswa secara individual, yang mencakup skor aspek keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan dalam lari estafet.

Keberhasilan, seperti foto prestasi siswa 2 kelas 5 MI Munjungan 1 yang berhasil meraih Juara 2 dalam lomba lari tingkat kabupaten. Siswa tersebut sebelumnya dikenal memiliki keterampilan motorik kasar dalam kategori sedang. Namun, melalui pembelajaran yang terstruktur, penggunaan model TGFU, serta penerapan instrumen penilaian yang menyeluruh, siswa menunjukkan perkembangan keterampilan yang signifikan. Model ini juga berdampak positif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, menumbuhkan semangat kompetitif yang sehat, dan menguatkan karakter siswa dalam konteks pembelajaran jasmani. Dengan demikian, dokumentasi ini tidak hanya menjadi bukti administrasi pembelajaran, melainkan juga refleksi keberhasilan proses pendidikan yang berorientasi pada perkembangan holistik siswa. Instrumen penilaian dalam model TGFU yang menekankan proses dan kemajuan belajar terbukti

efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, sekaligus membentuk karakter positif dalam diri siswa dan pencapaian prestasi.

DAFTAR NILAI SISWA								
MATA PELAJARAN: PJOK								
KELAS : 5								
NO	NAMA	FORMATIF				SUMATIF	LINGKUP	SU MA TIF
		Uraian	Uraian	Uraian	Uraian			
1.	Agha Timur Makkata	90	92	96	93			
2.	Akbar Nur Daffa Pratama	89	87	96	87			
3.	Alisa Amira Putri Gusky	86	85	90	87			
4.	Alvian Septa Prasetya	90	95	97	96			
5.	Amalia Klarista Putri	82	81	84	83			
6.	Anargheo Gavin Achzawibyano	87	90	92	90			
7.	Aqila Hanun Nawindra	86	86	82	84			
8.	Dewangga satria gaharsyah	85	94	90	94			
9.	Fadhil Mahardika Pratama	81	82	92	85			
10.	Fathir Zakka 'Azamy	85	86	82	88			
11.	Jihan Najwa Salsabila	81	82	80	85			
12.	Kayla Fidelia Janeta	89	90	90	92			
13.	Kenza Aulia Kurnia Ramadhani	84	90	86	91			
14.	Luqyana Tahta Zahra	87	87	84	89			
15.	Navisa Dwi Virjianingsih	82	83	80	86			
16.	Nawra Ashila Majda	86	85	80	87			
17.	Tricia Nurmala Fitriana	82	80	82	85			
18.	Umar Sakhiy Abdullah	88	88	89	88			
19.	Waliyustafa Iimi Al Baits	80	80	82	86			
20.	Yoga Pradana Martha	83	85	83	87			



Gambar 4.8 Daftar nilai siswa & juara 2 lari tingkat kabupaten

4. Dampak Model Pembelajaran TGFU

a. Keseimbangan

Berkaitan dengan keterampilan motorik kasar siswa khususnya dalam aspek keseimbangan setelah diterapkannya pembelajaran lari estafet dengan model TGFU, seperti yang disampaikan oleh informan pertama, yaitu wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Saya kasih latihan tambahan, misalnya jalan maju-mundur di garis lurus sambil membawa tongkat, biar mereka terbiasa menjaga keseimbangan sebelum mulai lari estafet."⁷⁸

Berdasarkan pernyataan tersebut, terlihat bahwa guru berperan aktif dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang belum optimal dalam menjaga keseimbangan tubuh. Latihan sederhana seperti berjalan di garis lurus secara maju-mundur sambil membawa tongkat merupakan strategi yang efektif untuk melatih stabilitas tubuh. Dengan membiasakan gerakan yang menuntut kontrol postur, siswa menjadi lebih siap dan percaya diri saat mengikuti kegiatan inti, yaitu lari estafet. Upaya ini menunjukkan bahwa pendekatan individual juga diberikan dalam proses pembelajaran untuk memastikan seluruh siswa mengalami peningkatan motorik yang merata.⁷⁹

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Yoi mbk, kalau dulu sering *oleng* pas belok, kalau sekarang amanlah. Pokok sering-sering latihan jalan mundur keliling lapangan sambil bawa tongkat."⁸⁰

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa merasakan adanya peningkatan keterampilan dalam menjaga keseimbangan, khususnya saat melakukan gerakan berbelok dalam lari estafet. Latihan yang diberikan secara rutin, seperti

⁷⁸ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

⁷⁹ Guru.

⁸⁰ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

berjalan mundur keliling lapangan sambil membawa tongkat, membantu siswa lebih terbiasa dalam mengatur posisi tubuh. Hal ini membuktikan bahwa melalui pendekatan TGFU, siswa tidak hanya dilatih dalam keterampilan teknis, tetapi juga dalam aspek fundamental motorik seperti keseimbangan, yang sangat penting dalam olahraga lari estafet.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

"Dulu kalau lari pasti *oleng*, apalagi kalau belok mendadak. Tapi karena sering latihan sambil bawa tongkat, sekarang lebih bisa jaga keseimbangan. Aku gak nyangka bisa lari stabil kayak gini."⁸¹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa menyadari adanya peningkatan kemampuan dalam menjaga keseimbangan setelah mengikuti kegiatan pembelajaran lari estafet dengan pendekatan TGFU. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan menyenangkan, seperti berjalan maju-mundur sambil membawa tongkat, memberikan pengalaman motorik yang bermanfaat bagi siswa. Mereka menjadi terbiasa mengatur posisi tubuh, langkah, dan arah gerakan, sehingga saat berlari mereka tidak lagi mudah goyah atau terjatuh. Kegiatan dalam model TGFU dirancang menyerupai permainan yang memiliki tujuan jelas, sehingga siswa terlibat aktif tanpa merasa tertekan. Hal ini membuat proses belajar menjadi lebih efektif, terutama dalam meningkatkan

⁸¹ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

keterampilan dasar seperti keseimbangan. Dengan latihan yang konsisten dan bervariasi, siswa yang awalnya kesulitan kini mampu berlari lebih stabil dan percaya diri. Data ini memperkuat hasil wawancara sebelumnya yang menunjukkan bahwa model TGFU tidak hanya meningkatkan teknik lari estafet, tetapi juga berdampak langsung pada aspek motorik kasar siswa.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Iya, mbak. Tapi kalau zig-zag iku ngerasa tetep angel, kadang agak miring kalau pas belok. Tapi uda mendingan, soalnya sering dilatih jaga keseimbangan pas lari sambil bawa tongkat."⁸²

Dari penjelasan siswa 3, terlihat bahwa meskipun masih ada sedikit kesulitan, seperti saat berjalan zig-zag atau saat berbelok, namun secara umum keseimbangannya sudah mulai membaik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan dalam pembelajaran TGFU secara perlahan membantu siswa mengembangkan kemampuan keseimbangan tubuh.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis, 23 Januari 2025 di Lapangan Yayasan MI Munjungan 1. Observasi

⁸² Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

dilakukan untuk melihat secara langsung keterampilan motorik kasar siswa kelas 5, khususnya pada aspek keseimbangan saat berlari dalam kegiatan lari estafet.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa guru sudah melatih siswa untuk keseimbangan. Hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar siswa yang mampu berlari dengan cukup stabil. Namun, masih ada beberapa siswa yang terlihat kesulitan menjaga keseimbangan, terutama saat melakukan start dan saat menerima tongkat estafet. Guru terlihat aktif memberikan latihan tambahan untuk membantu meningkatkan keseimbangan siswa.

Latihan tersebut antara lain berdiri dengan satu kaki selama 1 menit secara bergantian, berjalan di atas garis lapangan secara bervariasi, yaitu berjalan lurus ke depan, menyamping, dan mundur sambil membawa tongkat estafet. Latihan ini bertujuan melatih postur dan kontrol tubuh agar siswa terbiasa menjaga keseimbangan saat bergerak. Temuan dari observasi ini menunjukkan bahwa guru sudah menerapkan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan model TGFU. Guru tidak hanya memberikan permainan inti, tetapi juga menyisipkan latihan-latihan dasar yang mendukung pengembangan motorik kasar siswa. Hal ini membuat siswa lebih siap dan percaya diri saat mengikuti kegiatan inti berupa lari estafet.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperkuat oleh data pendukung, berupa foto 4.9 seorang siswa

yang sedang melakukan latihan keseimbangan dengan cara berjalan mengikuti garis lapangan sambil membawa tongkat estafet, dengan variasi arah maju, menyamping, dan mundur secara bergantian. Latihan ini dirancang guru untuk membantu siswa membangun kontrol postural dan kestabilan tubuh sebelum memasuki aktivitas inti lari estafet. Gambar ini juga menunjukkan bahwa latihan dilakukan dalam suasana yang terstruktur dan aman, di mana siswa dilatih tidak hanya untuk bergerak, tetapi juga untuk berpikir dan mengatur ritme gerakannya.

Dokumentasi ini memperkuat informasi dari guru bahwa latihan keseimbangan diberikan sebagai bagian dari tahapan awal sebelum praktik estafet, terutama bagi siswa yang sebelumnya masih kesulitan menjaga stabilitas saat berlari atau melakukan pergantian arah. Dengan melibatkan alat sederhana seperti tongkat estafet dan memanfaatkan garis lapangan sebagai jalur latihan, guru berhasil mengoptimalkan media yang tersedia untuk pengembangan motorik kasar siswa. Latihan ini juga menjadi sarana bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan koordinasi gerak sekaligus kepercayaan diri.



Gambar 4.9 Latihan Keseimbangan

b. Kekuatan

Guru melatih kekuatan siswa sebagai bagian dari keterampilan motorik kasar melalui latihan-latihan sederhana. Meskipun sarana sekolah terbatas, guru tetap mengoptimalkan alat yang ada agar latihan kekuatan tetap bisa dilakukan secara efektif. Hal ini sesuai dengan pernyataan wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Biasanya saya kasih latihan loncat kecil dulu, baru loncat lebih tinggi atau jauh. Saya juga pakai kardus sebagai rintangan biar mereka terbiasa melompat dengan tenaga yang cukup."⁸³

Berdasarkan data dari informan pertama, dapat diketahui bahwa guru melatih kekuatan siswa dengan metode yang disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka. Latihan dilakukan secara bertahap, dimulai dari loncat kecil, kemudian meningkat ke lompatan yang lebih tinggi atau jauh. Guru juga memanfaatkan kardus sebagai rintangan sederhana untuk melatih daya dorong kaki saat melompat. Menurut guru, latihan ini penting untuk melatih kekuatan otot kaki yang dibutuhkan saat mulai berlari atau ketika mempercepat lari dalam estafet. Selama kegiatan berlangsung, guru juga memperhatikan kesiapan fisik siswa. Jika ada siswa yang terlihat kurang semangat atau kelelahan, guru memberi waktu istirahat atau mengurangi intensitas latihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan dilakukan dengan

⁸³ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

pendekatan bertahap dan memperhatikan kondisi masing-masing siswa.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

“Iya, pas lompat sekarang lebih tinggi, gak takut jatuh. Soale sering dilatih loncat-loncat pas pemanasan mbk.”⁸⁴

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan guru secara rutin, seperti loncat-loncat, membantu siswa dalam meningkatkan kekuatan otot kakinya. Siswa menjadi lebih berani dan tidak ragu saat melakukan gerakan melompat karena sudah terbiasa dilatih dengan cara yang menyenangkan dan bertahap.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

"Iya mbak, awalnya kalau disuruh loncat itu takut jatuh, tapi sekarang malah suka. Soalnya sering latihan loncat kecil dulu, terus ditambah loncat jauh. Sekarang lebih berani dan gak ragu pas lompat."⁸⁵

Pernyataan ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan kekuatan sekaligus keberanian siswa dalam melakukan gerakan melompat. Dengan latihan yang dimulai dari gerakan sederhana, siswa merasa lebih

⁸⁴ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

⁸⁵ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

nyaman dan terbiasa, sehingga tidak lagi merasa takut saat melakukan loncatan yang lebih tinggi atau jauh.⁸⁶

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Dulu kalau loncat ngelewati kardus sering nabrak, malah kadang kalau kurang tenaga ya jatuh. Sekarang suda sedikit bisa, soalnya sering disuruh latihan loncat kecil-kecil dulu. Tapi tetep harus ati-ati mbak, kalau kardusnya tinggi agak takut."⁸⁷

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan yang diberikan guru secara bertahap, seperti loncat kecil terlebih dahulu sebelum melompati kardus yang lebih tinggi, membantu siswa dalam meningkatkan tenaga dan keterampilan lompat. Meski masih ada rasa hati-hati saat menghadapi rintangan yang lebih tinggi, namun secara umum keterampilan melompat siswa sudah mulai membaik.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Januari 2025. Observasi ini menunjukkan bahwa guru sudah membimbing siswa dalam mengembangkan kemampuan melompat sebagai bagian dari keterampilan motorik kasar, khususnya pada aspek kekuatan. Sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan melompat yang baik, baik menggunakan satu kaki maupun dua kaki. Meskipun masih ada

⁸⁶ Siswa 2.

⁸⁷ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

beberapa siswa yang terlihat kesulitan saat melompat dengan satu kaki, guru memberikan latihan-latihan yang bertahap dan menyesuaikan kemampuan siswa. Latihan tersebut antara lain berupa lompat di tempat sebanyak mungkin, lompat jauh ke depan sesuai jarak cone yang telah dipasang, serta latihan fisik tambahan seperti push up untuk melatih kekuatan otot lengan. Guru juga menerapkan variasi latihan seperti semprengan individu dan semprengan kelompok untuk menambah semangat siswa saat berlatih. Temuan ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga pada proses latihan yang berkelanjutan dan menyenangkan untuk meningkatkan kekuatan fisik siswa.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperkuat oleh data pendukung, berupa foto 4.10 yang menunjukkan berbagai bentuk latihan kekuatan yang dirancang oleh guru dengan menggunakan alat bantu sederhana. Latihannya bervariasi, pertama siswa melakukan lompat di tempat sebanyak mungkin dalam waktu tertentu, sebagai latihan awal untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Latihan ini melatih daya ledak kaki dan ketahanan fisik siswa secara bertahap. Kedua kegiatan push-up, yang digunakan sebagai latihan kekuatan otot lengan dan dada. Latihan ini penting untuk mendukung stabilitas tubuh bagian atas saat membawa tongkat estafet dan menjaga postur saat berlari. Ketiga latihan semprengan individu, yaitu

siswa melompat melewati rintangan dari kardus secara bergantian. Latihan ini membantu siswa meningkatkan kekuatan dan keberanian dalam melakukan lompatan. memperlihatkan semprengan kelompok, di mana beberapa siswa melompat secara bergiliran sambil memberi semangat satu sama lain.

Model ini tidak hanya melatih kekuatan, tetapi juga membangun kerja sama dan motivasi dalam kelompok. menampilkan latihan lompat sesuai jarak rintangan. Dalam kegiatan ini, guru meletakkan kun dengan jarak tertentu sebagai target lompat. Siswa ditantang untuk melompat sejauh mungkin agar dapat melampaui rintangan, sekaligus mengukur kekuatan dan kontrol gerak mereka.

Dokumentasi ini menunjukkan bahwa guru telah menyusun rangkaian latihan kekuatan dengan memperhatikan kemampuan awal siswa dan menyediakan variasi latihan untuk menjaga keterlibatan dan antusiasme mereka. Selain itu, alat bantu seperti kardus dan kun dimanfaatkan secara optimal untuk menyesuaikan latihan dengan kondisi sekolah. Latihan dilakukan dalam suasana yang aman dan menyenangkan, sambil tetap mengarahkan siswa pada peningkatan kemampuan fisik yang nyata.



Gambar 4.10 Latihan Kekuatan

c. Kelincahan

Guru melatih kelincahan siswa melalui permainan sederhana. Meskipun sarana terbatas, guru tetap memaksimalkan penggunaan ruang dan alat yang ada. Model TGFU digunakan agar siswa belajar gerak secara bermakna. Hal ini sesuai dengan pernyataan wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Saya pakai latihan zig-zag dengan rintangan cone atau batok kelapa, supaya mereka terbiasa mengatur langkah dan berpikir cepat saat berlari."⁸⁸

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan pertama, dapat diketahui bahwa guru secara khusus menerapkan latihan-

⁸⁸ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, khususnya dalam aspek kelincahan. Salah satu bentuk latihan yang dilakukan guru adalah latihan lari zig-zag menggunakan rintangan sederhana seperti cone atau batok kelapa. Melalui latihan ini, siswa dilatih untuk mengatur langkah, mengubah arah dengan cepat, serta berpikir cepat saat berlari. Latihan tersebut tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk pemahaman siswa terhadap pentingnya kelincahan dalam aktivitas gerak. Latihan ini dilakukan secara rutin dan merupakan bagian dari penerapan model TGFU yang digunakan oleh guru.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Iya, sekarang bisa srat-srut lari lebih lancar dan kelincahan iki paling favorite latihan lari zig-zag."⁸⁹

Pernyataan siswa 1 menunjukkan bahwa ia merasakan manfaat nyata dari latihan kelincahan, terutama dalam memperbaiki kontrol gerak tubuh saat berlari. Selain itu, ia juga menikmati proses latihannya, yang artinya pendekatan guru dalam hal ini melalui model TGFU berhasil membuat latihan terasa menyenangkan dan efektif.

⁸⁹ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

"Banget!. Dulu menurutku larinya pelan, takut salah atau jatuh sama cape. Tapi lama-lama aku tambah pede, dan sekarang kalau lari udah gak ragu-ragu lagi. Sampai bisa menang lomba juga, aku kaget sendiri!"⁹⁰

Pernyataan informan di atas juga diperkuat oleh keterangan informan ketiga, yaitu siswa 2. Ia menyampaikan bahwa latihan kelincahan yang dilakukan secara rutin memberikan dampak positif terhadap kemampuan berlarnya. Sebelumnya, Alisia merasa ragu dan kurang percaya diri saat berlari karena takut jatuh atau kelelahan. Namun, setelah mengikuti latihan secara konsisten, ia merasakan adanya peningkatan dalam kepercayaan diri dan kemampuan fisiknya. Bahkan, ia mampu memenangkan perlombaan lari, sesuatu yang sebelumnya tidak ia bayangkan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar, tetapi juga membentuk keberanian dan rasa percaya diri siswa.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Sekarang aga cepet mbak, tapi kalau pas zig-zag aku masih grogi, kaki kadang nabrak rintangan. Tapi kalau lurus suda mendingan dan lebih luwes aja."⁹¹

⁹⁰ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁹¹ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

Pernyataan informan di atas juga sesuai dengan penuturan informan keempat. Ia menyampaikan bahwa kemampuannya dalam berlari mengalami peningkatan, terutama dalam hal kecepatan dan keluwesan saat berlari lurus. Meskipun demikian, ia masih merasa sedikit kesulitan ketika harus berlari dengan pola zig-zag karena kadang-kadang masih merasa grogi dan kakinya mengenai rintangan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun latihan kelincahan telah memberikan kemajuan, beberapa siswa masih membutuhkan waktu dan pembiasaan lebih lanjut dalam menguasai gerakan yang lebih kompleks.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Januari 2025, membuktikan bahwa guru memang melatih siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar khususnya dalam aspek kelincahan. Guru memberikan latihan-latihan yang berfokus pada kemampuan siswa untuk bergerak cepat dan melakukan perubahan arah dengan tepat saat berlari. Latihan yang diberikan berupa lari zig-zag menggunakan kon kerucut maupun kon buatan dari batok kelapa, serta lari menyamping bolak-balik dengan menyentuh kon. Kegiatan ini bertujuan agar siswa mampu mengatur kecepatan dan langkah gerak mereka saat menghadapi rintangan. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu mengubah arah gerak dengan cepat dan mengontrol kecepatan saat berlari. Meskipun demikian, beberapa

siswa masih tampak mengalami kesulitan ketika melewati rintangan dan mengatur langkah, sehingga guru memberikan pembimbingan tambahan secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan yang dilakukan guru melalui model TGFU telah berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperkuat oleh data pendukung. Dalam dokumentasi 4.11, siswa tampak berlari menghindari rintangan cone dengan pola zig-zag. Latihan ini dirancang untuk melatih kemampuan siswa dalam mengatur langkah, merespons rintangan, serta mengubah arah gerakan secara cepat dan terkontrol. Aktivitas ini menjadi favorit bagi banyak siswa karena bersifat kompetitif namun tetap menyenangkan. Kemudian memperlihatkan latihan lari menyamping dengan tugas menyentuh cone di setiap ujung lintasan. Latihan ini menggabungkan koordinasi tangan dan kaki serta meningkatkan daya reaksi siswa. Dengan gerakan menyamping dan titik sentuh yang jelas, siswa dilatih agar cepat dalam merespons dan mampu menjaga konsistensi gerakan saat berpindah arah. Serta menampilkan latihan lari bolak-balik yang dilakukan dalam jarak pendek dengan tempo yang cepat. Latihan ini bertujuan meningkatkan kecepatan perubahan arah dan kelincahan kaki, terutama dalam menghadapi kondisi lapangan dinamis seperti dalam permainan estafet. Dokumentasi ini menguatkan bahwa guru tidak hanya berfokus pada lari lurus

sebagai bagian dari estafet, tetapi juga memperhatikan elemen-elemen kelincahan yang sangat penting dalam membangun keterampilan berpindah arah dengan cepat, memperkuat otot kaki, serta meningkatkan kecepatan dan reaksi siswa. Latihan-latihan tersebut dilakukan secara bertahap dan bervariasi, sehingga siswa tidak merasa bosan dan tetap termotivasi untuk berlatih.



Gambar 4.11 Latihan Kelincahan

d. Koordinasi

Guru melatih koordinasi siswa melalui aktivitas sederhana. Meskipun sarana terbatas, guru tetap memaksimalkan ruang dan alat yang ada. Model TGFU digunakan agar siswa dapat memahami gerakan secara menyenangkan dan bermakna. Hal ini sesuai dengan pernyataan wali kelas MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Saya latih mereka dengan teknik sederhana dulu, misalnya latihan lempar tangkap bola kecil biar refleksnya bagus. Baru

setelah itu mereka latihan menyerahkan tongkat dengan teknik yang benar."⁹²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru melatih koordinasi motorik kasar siswa secara bertahap. Dimulai dengan latihan dasar seperti lempar tangkap bola kecil untuk melatih refleks mata dan tangan, kemudian dilanjutkan dengan latihan koordinasi tubuh dalam menyerahkan tongkat estafet.⁹³

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Iya, sekarang gak sering jatuh, soale udah tahu cara pegang sama ngasihnya."⁹⁴

Siswa 1 menyampaikan bahwa dirinya kini lebih mudah dalam hal koordinasi, khususnya saat menangkap dan menyerahkan tongkat estafet. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa koordinasi motorik kasarnya mengalami peningkatan, terutama dalam kemampuan mengatur gerak tangan dan mata secara bersamaan saat berlari dan menyerahkan tongkat.

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

"Iya mbak, awalnya aku takut pas nyerahin tongkat, takut jatuh atau salah posisi. Tapi gara-gara latihan terus, sekarang udah lebih ngerti harus gimana. Jadi lebih lancar pas gantian sama teman."⁹⁵

⁹² Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

⁹³ Guru.

⁹⁴ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

⁹⁵ Siswa 2.

Siswa 2 juga mengalami peningkatan dalam kemampuan koordinasi saat melakukan estafet. Ia mengungkapkan, hal ini menunjukkan bahwa melalui latihan yang berulang, ia mulai memahami teknik koordinasi tubuh dalam menyerahkan tongkat estafet dengan lebih baik. Rasa takut yang awalnya muncul karena kurangnya pemahaman teknis, perlahan hilang seiring dengan pembiasaan gerak dan penguatan motorik kasar.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Dulu sering bingung pas nyerahkan tongkat, tanganku malah kadang kepleset. Sekarang suda lumayan, tapi kadang masih kagok kalau nyerahkan sambil lari zig-zag."⁹⁶

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa koordinasi motorik kasar siswa 3, khususnya koordinasi antara gerak tangan dan tubuh saat bergerak, belum sepenuhnya stabil namun telah menunjukkan kemajuan. Kesulitannya dalam menyerahkan tongkat sambil berlari zig-zag mencerminkan tantangan koordinatif yang lebih kompleks, yang membutuhkan latihan lebih lanjut.

Berdasarkan catatan observasi, kegiatan dimulai dengan latihan dasar seperti lempar-tangkap bola, yang bertujuan melatih refleks dan respons visual-motorik siswa. Setelah itu, latihan

⁹⁶ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

dilanjutkan dengan aktivitas melempar dan menangkap bola sambil berjalan miring, yang tidak hanya mengasah koordinasi mata dan tangan, tetapi juga melibatkan keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk berlatih menyerahkan tongkat estafet secara bergantian dalam kelompok, dengan teknik penyerahan yang divariasikan. Tongkat estafet diberikan melalui tiga arah berbeda, yaitu dari atas kepala, dari samping badan, dan dari bawah kaki. Latihan ini tidak hanya melatih koordinasi gerak, tetapi juga melatih fleksibilitas tubuh, konsentrasi, dan adaptasi terhadap posisi tubuh teman. Anak terakhir dalam barisan kemudian membawa tongkat dan berlari menuju batas kon yang telah ditentukan oleh guru. Aktivitas ini mengintegrasikan latihan koordinasi dengan kelincahan, kecepatan, dan ketepatan arah gerak.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menunjukkan kemampuan koordinatif yang cukup baik, terutama dalam mengatur posisi tangan dan tubuh saat menyerahkan tongkat. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang tampak ragu-ragu atau melakukan gerakan kurang tepat, terutama dalam situasi yang membutuhkan perubahan arah gerak secara cepat, seperti berlari zig-zag. Hal ini menunjukkan bahwa latihan koordinasi masih perlu terus ditingkatkan, khususnya dalam konteks dinamis dan beragam. Secara keseluruhan, pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru terbukti

mendorong peningkatan keterampilan koordinasi motorik kasar siswa, baik melalui latihan dasar maupun variasi teknik penyerahan tongkat. Latihan yang bertahap, menarik, dan kontekstual membantu siswa lebih memahami dan menguasai gerakan yang dibutuhkan dalam lari estafet.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperkuat oleh data pendukung. Dalam dokumentasi 4.12, memperlihatkan dua jenis latihan koordinasi yang dilakukan siswa. Pertama siswa melakukan lempar tangkap bola kecil sebagai bentuk latihan koordinasi mata dan tangan. Aktivitas ini bertujuan mengasah respons motorik visual siswa dan membangun refleksi gerak yang diperlukan dalam permainan estafet. Kedua menunjukkan siswa sedang berlatih menyerahkan tongkat estafet secara berpasangan, dengan teknik yang bervariasi seperti dari atas kepala, samping, dan bawah kaki. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan koordinasi antara gerak tangan dan tubuh dalam kondisi dinamis. Guru memberikan bimbingan langsung untuk memastikan bahwa teknik penyerahan dilakukan dengan tepat dan aman. Dua dokumentasi ini menunjukkan bahwa pembelajaran tidak hanya menekankan hasil akhir, tetapi juga memperhatikan proses pembentukan gerak melalui latihan koordinatif. Secara keseluruhan, latihan koordinasi ini membuktikan bahwa model TGFU yang digunakan guru tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis lari estafet, tetapi juga

membantu membangun pondasi penting dalam pengembangan motorik kasar, seperti ketepatan gerak, kelincahan, dan kepercayaan diri siswa saat beraktivitas fisik.



Gambar 4.12 Latihan Kordinasi

e. Kelentukan

Untuk melatih kelentukan, guru memberikan variasi gerak yang mendorong siswa lebih aktif menggerakkan tubuh, model TGFU membantu siswa bergerak lebih luwes, tidak kaku, dan nyaman dalam mengikuti aktivitas. Hal ini sesuai dengan pernyataan wali kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Saya biasakan pemanasan yang banyak peregangan dulu, terutama di bagian kaki dan tangan. Biar saat lari atau melompat, tubuh mereka lebih fleksibel dan gak gampang cedera."⁹⁷

Untuk melatih kelentukan, guru menyisipkan berbagai gerakan peregangan dan variasi posisi tubuh dalam setiap latihan. Kegiatan seperti membungkuk, memutar badan, serta mengangkat tangan saat menyerahkan tongkat estafet menjadi bagian dari strategi pembelajaran. Pernyataan ini menunjukkan bahwa latihan kelentukan dilakukan secara konsisten melalui

⁹⁷ Guru, Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa.

peregangan, agar tubuh siswa lebih siap dalam menjalankan gerakan dinamis seperti lari estafet tanpa risiko cedera.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan kedua yaitu siswa 1 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Iya, gak gampang jatuh lagi, sekarang lebih stabil. Pokok intinya pemanasan sama peregangan dulu mbk biar aman."⁹⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan kelentukan melalui kegiatan pemanasan dan peregangan yang dilakukan sebelum aktivitas utama berdampak positif terhadap kestabilan dan keluwesan tubuh siswa. Siswa menjadi lebih siap secara fisik sehingga dapat bergerak lebih aman dan efisien saat berlari atau melompat dalam kegiatan estafet.⁹⁹

Informan ketiga yaitu siswa 2 kelas 5 MI Munjungan juga menyatakan sebagai berikut:

"Iya, dulu kalau habis lari atau lompat pasti badan rasanya kaku. Tapi setelah sering pemanasan sebelum latihan, aku lebih enak gerakannya. Sekarang lebih luwes, gak gampang pegel atau keseleo."¹⁰⁰

Pernyataan ini menunjukkan bahwa melalui latihan kelentukan yang rutin, terutama pemanasan sebelum kegiatan utama, tubuh siswa menjadi lebih lentur dan tidak mudah tegang. Hal ini membantu mengurangi risiko pegal atau cedera, serta

⁹⁸ Siswa 1, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi.

⁹⁹ Siswa 1.

¹⁰⁰ Siswa 2, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang.

membuat gerakan lebih nyaman dan terkontrol saat melakukan aktivitas fisik.

Peryataan informan di atas juga sesuai dengan pernyataan informan keempat yaitu siswa 3 kelas 5 MI Munjungan 1 sebagai berikut:

"Enggeh, mbak. Pas latihan peregangan iku mbantu, kalau dulu pas loncat rasanya berat, sekarang uda ringan. Tapi kadang kalau lompat terus-terus ya tetep capek."¹⁰¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa latihan kelentukan melalui peregangan membantu tubuh siswa 3 menjadi lebih ringan saat melakukan gerakan melompat. Meskipun masih merasakan lelah jika gerakan dilakukan terus-menerus, tubuhnya kini terasa lebih lentur dan tidak seberat sebelumnya, menandakan adanya peningkatan fleksibilitas dan kesiapan fisik.

Hasil wawancara di atas juga diperkuat dengan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 Februari 2025. Observasi menunjukkan bahwa guru membimbing siswa untuk meningkatkan kelentukan melalui latihan peregangan dan gerakan dinamis. Mayoritas siswa terlihat mampu menjaga stabilitas tubuh setelah melakukan loncatan atau perubahan arah secara cepat. Latihan dilakukan secara bertahap, seperti menyentuh jari kaki, merentangkan tangan, serta meloncati kon dan rintangan kardus buatan guru. Beberapa siswa masih terlihat

¹⁰¹ Siswa 3, Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah.

kaku saat meliukkan tubuh untuk menghindari rintangan, namun secara umum kelentukan siswa menunjukkan peningkatan.

Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan diperkuat oleh data pendukung. Dalam dokumentasi 4.13, menunjukkan bahwa kelentukan siswa tidak hanya dilatih melalui latihan statis seperti peregangan, tetapi juga melalui gerakan aktif yang menuntut fleksibilitas, seperti lompat rintangan dan latihan estafet yang memerlukan perubahan arah tubuh. Pendekatan ini membuat siswa lebih nyaman bergerak, mengurangi ketegangan otot, dan mencegah cedera saat aktivitas fisik berlangsung. Secara keseluruhan, dokumentasi ini mendukung bahwa latihan kelentukan yang diberikan guru telah berjalan efektif. Tidak hanya meningkatkan kesiapan fisik, tetapi juga membuat siswa lebih nyaman, lentur, dan percaya diri saat berpartisipasi dalam kegiatan PJOK, khususnya dalam lari estafet.



Gambar 4.13 Latihan Kelentukan

B. Hasil Penelitian

1. Perencanaan Pembelajaran

Dalam proses perencanaan pembelajaran di kelas 5 MI Munjungan 1, diketahui bahwa perencanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru telah mengacu pada struktur dasar modul ajar Kurikulum Merdeka. Hal ini terlihat dari adanya komponen utama seperti Capaian Pembelajaran (CP), Tujuan Pembelajaran (TP), dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dalam dokumen modul ajar PJOK yang digunakan. Namun demikian, hasil analisis mendalam menunjukkan bahwa proses penyusunan modul ajar belum sepenuhnya dilakukan secara mandiri dan sistematis, tetapi lebih bersifat adaptif dari modul yang sudah tersedia.

Guru menggunakan modul ajar yang disusun oleh Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK MI Kab. Trenggalek sebagai acuan utama, kemudian melakukan penyesuaian terhadap kondisi siswa dan konteks pembelajaran di kelas. Langkah ini sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka yang memberikan keleluasaan kepada guru untuk memodifikasi modul ajar agar lebih relevan dengan karakteristik peserta didik. Akan tetapi, dalam konteks penyusunan modul ajar yang ideal, guru belum menyusun perencanaan secara menyeluruh mulai dari identifikasi kebutuhan belajar siswa hingga pengembangan asesmen yang terintegrasi dengan model pembelajaran yang digunakan. Guru menyampaikan bahwa perencanaan pembelajaran dilakukan dengan memperhatikan kesiapan peserta didik, kondisi kelas, serta ketercapaian tujuan pembelajaran. Hal ini bertujuan agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan sesuai

dengan kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, khususnya melalui aktivitas permainan lari estafet. Dalam praktiknya, guru menyesuaikan modul ajar yang telah tersedia dengan situasi kelas, merancang aktivitas permainan modifikasi seperti lari estafet untuk melatih keseimbangan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelentukan, serta menyiapkan alat bantu sederhana seperti tongkat estafet dan kon. Strategi pelaksanaan model TGFU pun telah diperhitungkan, mulai dari tahap permainan awal, pertanyaan pemicu pemahaman, latihan teknik, hingga permainan ulang yang merefleksikan pemahaman siswa. Guru juga menentukan alokasi waktu dan jadwal pembelajaran dengan fleksibel agar sesuai dengan dinamika kelas.

Penyusunan CP, TP, dan ATP telah mengacu pada struktur Kurikulum Merdeka, termasuk pemisahan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, serta penyusunan aktivitas pembelajaran dalam dua jalur: keterampilan praktis dan pemahaman konsep. Meski demikian, perencanaan pembelajaran belum secara eksplisit dirancang untuk mendukung implementasi model TGFU secara penuh. Model TGFU menuntut adanya integrasi tahapan pembelajaran yang khas, seperti permainan pengantar (*game form*), pertanyaan reflektif (*tactical awareness*), pembelajaran teknik (*skill execution*), dan modifikasi permainan akhir, yang dalam praktiknya belum sepenuhnya tergambar dalam alur pembelajaran yang dirancang guru. Hal ini terlihat dari pernyataan guru yang menyebut bahwa ATP disusun secara umum berdasarkan urutan kegiatan awal sampai akhir, tanpa merinci tahapan-

tahapan khas dalam model TGFU. Meskipun guru telah memasukkan aktivitas permainan dalam pembelajaran, namun struktur modul ajar belum secara spesifik mendukung penerapan siklus pembelajaran TGFU, seperti penguatan strategi berpikir taktis dan pemecahan masalah dalam konteks permainan. Dengan demikian, perencanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru telah sesuai secara administratif dengan standar modul ajar Kurikulum Merdeka, terutama dalam hal struktur dan komponen utama (CP, TP, ATP). Akan tetapi, jika ditinjau dari segi kesiapan pedagogis dalam menerapkan model pembelajaran TGFU, maka perencanaan tersebut masih perlu ditingkatkan. Guru perlu merancang modul ajar yang tidak hanya sesuai dengan struktur formal, tetapi juga mencerminkan filosofi dan langkah-langkah spesifik dari model TGFU agar pembelajaran benar-benar kontekstual, berbasis permainan, dan mendorong pemahaman taktis siswa.

Dokumentasi modul ajar menunjukkan bahwa guru telah melakukan upaya adaptasi dan tidak sekadar menyalin isi modul dari sumber eksternal. Hal ini merupakan langkah positif dalam pengembangan modul ajar kontekstual. Namun untuk mendukung keberhasilan implementasi TGFU secara optimal, diperlukan penguatan dalam integrasi model pembelajaran ke dalam desain ATP, termasuk penyusunan kegiatan belajar yang menekankan keterlibatan siswa dalam refleksi strategi permainan, diskusi taktik, dan pengambilan keputusan dalam konteks aktivitas fisik.

2. Pelaksanaan Pembelajaran

a. Langkah-langkah Penerapan Model Pembelajaran TGFU

Pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU dalam materi lari estafet di kelas 5 MI Munjungan 1 dilakukan secara bertahap sesuai dengan prinsip dasar model TGFU. Guru melaksanakan langkah-langkah pembelajaran secara sistematis dengan menekankan keterlibatan aktif siswa melalui permainan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan taktis dan teknik dasar lari estafet. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah tersebut diterapkan dengan baik sebagai berikut:

1) *Game or Game Form*

Guru memulai pembelajaran dengan permainan estafet modifikasi yang memuat tantangan taktis. Tujuannya agar siswa aktif berpikir sebelum belajar teknik.

2) *Question*

Setelah bermain, guru mengajak siswa berdiskusi dan bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami. Ini membantu siswa menyadari masalah dan mencari solusinya bersama.

3) *Practice*

Guru memberikan latihan teknik seperti start jongkok, lari zigzag, dan penyerahan tongkat. Latihan difokuskan untuk mengatasi kesalahan yang ditemukan saat bermain.

4) *Game*

Siswa kembali bermain, kali ini menerapkan teknik dan strategi yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Media Pembelajaran

Guru menggunakan media pembelajaran sederhana seperti tongkat estafet, cone, kardus, batok kelapa, bola, dan karet gelang. Media ini disesuaikan dengan jenis keterampilan motorik kasar yang dilatih, seperti kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. Media tidak bersifat mahal atau kompleks, namun efektif karena:

- 1) Mudah ditemukan di lingkungan sekolah.
- 2) Dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan latihan.
- 3) Memberikan pengalaman praktik langsung kepada siswa.

Media yang digunakan membantu siswa memahami teknik lari estafet dan meningkatkan kemampuan motorik kasar secara bertahap. Penggunaan media juga membuat pembelajaran lebih aktif dan menyenangkan. Dengan demikian, media yang digunakan guru mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara efektif, meskipun dengan alat yang sederhana.

c. Sarana Pembelajaran

Sarana pembelajaran di MI Munjungan 1 masih terbatas, seperti lapangan yang sempit dan minimnya fasilitas penunjang. Meski demikian, kondisi ini tidak menghambat proses pembelajaran. Guru menyiasati keterbatasan tersebut dengan memanfaatkan area yang tersedia secara maksimal, termasuk menggunakan lapangan

milik yayasan serta area sekitar sekolah, seperti jalan lingkungan, untuk kegiatan pemanasan atau lari ringan. Fleksibilitas dan kreativitas guru dalam mengatur sarana dan lokasi pembelajaran memungkinkan siswa tetap dapat melatih keterampilan motorik kasar

d. **Aktivitas Siswa Saat Pembelajaran**

Aktivitas siswa dalam pembelajaran lari estafet di MI Munjungan 1 menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, baik secara fisik maupun kognitif. Seluruh tahapan pembelajaran dilaksanakan secara sistematis dan melibatkan keterlibatan aktif siswa. Penerapan model TGFU berperan signifikan dalam mendorong siswa tidak hanya bergerak secara mekanis, tetapi juga berpikir strategis dan bekerja kolaboratif. Guru turut menerapkan pendekatan yang humanis dan responsif, khususnya dalam mendampingi siswa dengan keterbatasan atau kepercayaan diri yang rendah. Hasil observasi mengonfirmasi bahwa dinamika pembelajaran berlangsung kondusif, dengan mayoritas siswa menunjukkan antusiasme, kedisiplinan, dan kesungguhan dalam mengikuti setiap aktivitas. Hal ini mencerminkan bahwa pembelajaran tidak hanya membentuk kemampuan motorik kasar, tetapi juga mengasah aspek sosial dan intelektual siswa secara terpadu.

e. Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar

Guru di MI Munjungan 1 secara konsisten melakukan upaya strategis untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui pendekatan yang adaptif dan kontekstual. Model TGFU diterapkan bersama dengan latihan bertahap dan media sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan serta kebutuhan individu siswa. Selain sebagai fasilitator pembelajaran, guru juga berperan sebagai pembimbing emosional, memberikan motivasi, arahan personal, dan membangun kedekatan dengan siswa. Upaya ini diperkuat dengan pemantauan berkelanjutan serta pemberian umpan balik yang bersifat konstruktif. Pada kasus siswa yang kurang percaya diri, guru mengimplementasikan pendekatan personal serta menjalin komunikasi dengan orang tua untuk memastikan dukungan yang lebih luas. Dengan demikian, intervensi guru tidak hanya berfokus pada penguatan keterampilan motorik kasar, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa secara terpadu.

3. Evaluasi Pembelajaran

a. Guru Memberikan Umpan Balik

Guru di MI Munjungan 1 memberikan umpan balik secara langsung dan konstruktif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa dalam pembelajaran lari estafet. Umpan balik diawali dengan apresiasi, kemudian dilanjutkan dengan koreksi teknis yang jelas dan sesuai kebutuhan siswa. Strategi ini membangun motivasi,

meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa memahami dan memperbaiki kesalahan gerak secara bertahap. Observasi menunjukkan bahwa siswa merespons umpan balik dengan positif dan menunjukkan peningkatan dalam kualitas gerakan. Dengan demikian, pemberian umpan balik berkontribusi signifikan dalam mendukung efektivitas pembelajaran dan keterampilan motorik kasar siswa.

b. Guru Memberikan Refleksi terhadap Siswa

Pada pembelajaran lari estafet, guru memberikan refleksi dengan mengajak siswa berdiskusi tentang kesulitan yang dialami, keberhasilan yang dicapai, dan aspek yang perlu diperbaiki. Refleksi dilakukan setelah sesi pembelajaran, baik secara individu maupun kelompok, dengan mendorong siswa untuk mengevaluasi diri. Guru juga memberikan arahan dan solusi yang membantu siswa memahami teknik dan meningkatkan kerja sama tim. Hasil observasi menunjukkan bahwa refleksi ini efektif dalam memperdalam pemahaman teknik, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi siswa untuk terus berkembang. Kegiatan ini juga memberikan guru wawasan untuk menyempurnakan strategi pembelajaran di sesi berikutnya.

c. Instrumen Penelitian

Guru menggunakan instrumen penilaian untuk memantau perkembangan keterampilan motorik kasar siswa dalam pembelajaran lari estafet. Penilaian dilakukan secara langsung saat

kegiatan berlangsung, dengan memperhatikan beberapa aspek utama, yaitu:

1) Waktu tempuh.

Siswa dinilai berdasarkan kecepatan mencapai garis finis, menggunakan stopwatch untuk mengukur waktu secara akurat.

2) Teknik gerakan.

Guru mengamati ketepatan teknik siswa saat menerima dan menyerahkan tongkat estafet untuk memastikan kelancaran dan koordinasi.

3) Sikap dan kerja sama.

Guru menilai kerja sama tim, kepatuhan terhadap aturan, serta sikap sportif siswa selama permainan berlangsung.

4) Keterampilan motorik kasar, seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan, yang diamati selama aktivitas berlangsung.

Penilaian ini dilakukan secara autentik dan berkelanjutan, baik melalui observasi lapangan maupun pencatatan administratif dalam rubrik dan daftar nilai. Hasil wawancara dengan guru dan siswa menunjukkan bahwa sistem penilaian ini dipahami dengan baik oleh peserta didik dan terbukti efektif dalam mendorong peningkatan kemampuan motorik kasar. Hal ini diperkuat oleh dokumentasi yang menunjukkan salah satu siswa, yang awalnya memiliki keterampilan motorik sedang, mampu meraih Juara 2 dalam lomba lari tingkat kabupaten. Keberhasilan ini mencerminkan efektivitas instrumen

penilaian yang tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, tetapi juga menghargai proses pembelajaran dan perkembangan karakter siswa.

4. Keterampilan Motorik Kasar Siswa

a. Keseimbangan

Peningkatan keseimbangan siswa terlihat melalui serangkaian latihan yang dirancang oleh guru sebagai bagian dari penerapan model TGFU. Latihan tersebut mencakup berjalan maju-mundur di atas garis lurus, berjalan menyamping, berjalan mundur, serta berdiri satu kaki secara bergantian sambil membawa tongkat estafet. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kestabilan tubuh saat bergerak. Sebagian besar siswa mampu berlari dengan lebih stabil, khususnya dalam mengatur posisi tubuh saat start dan saat menerima tongkat estafet. Meskipun beberapa siswa masih mengalami kesulitan, latihan yang dilakukan secara rutin telah membantu mereka menunjukkan perkembangan positif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran tidak hanya fokus pada hasil gerak, tetapi juga pada penguatan kemampuan dasar motorik seperti keseimbangan.

b. Kekuatan

Kekuatan siswa mengalami peningkatan melalui latihan-latihan bertahap yang diterapkan dalam pembelajaran lari estafet berbasis model TGFU. Guru memberikan latihan seperti lompat di tempat, lompat jauh ke depan, serta melompati rintangan sederhana seperti kardus. Latihan ini ditujukan untuk melatih otot kaki yang berperan penting dalam dorongan saat start dan akselerasi dalam lari

estafet. Latihan dilakukan dengan pendekatan bertingkat, dimulai dari loncatan kecil hingga lebih jauh atau tinggi, menyesuaikan kemampuan tiap siswa. Beberapa variasi latihan seperti push-up dan permainan semprengan juga diberikan untuk melatih kekuatan otot lengan dan koordinasi gerak tubuh. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan dalam tenaga saat melompat dan berlari. Meskipun masih terdapat beberapa kesulitan, terutama pada teknik melompat satu kaki, latihan yang konsisten dan menyenangkan membantu siswa menjadi lebih percaya diri dan kuat secara fisik. Dengan pendekatan yang adaptif, latihan ini tidak hanya meningkatkan kekuatan motorik kasar siswa, tetapi juga memotivasi mereka untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran jasmani.

c. **Kelincahan**

Latihan kelincahan dalam pembelajaran lari estafet diterapkan melalui berbagai variasi gerakan seperti lari zig-zag dan lari menyamping dengan rintangan sederhana, seperti cone atau batok kelapa. Latihan ini bertujuan melatih siswa agar mampu mengubah arah dengan cepat, mengatur langkah secara tepat, serta meningkatkan kecepatan reaksi saat bergerak. Penerapan model TGFU menjadikan latihan lebih bermakna dan menyenangkan. Siswa menunjukkan peningkatan kelincahan, terlihat dari gerakan yang lebih luwes dan percaya diri. Meski beberapa masih kesulitan saat menghadapi rintangan, latihan rutin dan bimbingan guru

membantu mereka berkembang. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan aspek kelincahan sebagai bagian dari keterampilan motorik kasar siswa dalam lari estafet.

d. Koordinasi

Latihan koordinasi dilakukan secara bertahap melalui aktivitas dasar seperti lempar tangkap bola kecil, hingga latihan menyerahkan tongkat estafet dalam berbagai variasi posisi. Guru memanfaatkan pendekatan model TGFU agar latihan terasa menyenangkan dan bermakna. Hasilnya, sebagian besar siswa mampu mengatur gerakan tangan, mata, dan tubuh secara lebih terkoordinasi saat menyerahkan tongkat. Beberapa siswa masih terlihat ragu dalam situasi gerak kompleks, seperti menyerahkan tongkat sambil berlari zig-zag, namun menunjukkan perkembangan positif. Latihan yang rutin dan bertahap terbukti efektif meningkatkan kemampuan koordinasi motorik kasar siswa, terutama dalam aspek sinkronisasi gerakan tubuh saat melakukan estafet. Model pembelajaran ini juga membangun kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas motorik secara lebih terarah.

e. Kelentukan

Latihan kelentukan dilakukan secara konsisten melalui pemanasan dan peregangan, seperti membungkuk, memutar tubuh, dan merentangkan tangan. Guru menerapkan pendekatan TGFU agar siswa dapat bergerak lebih fleksibel dan menghindari kekakuan saat menjalani aktivitas estafet. Mayoritas siswa menunjukkan

peningkatan fleksibilitas tubuh, sehingga lebih stabil dan nyaman saat berlari atau melompat. Beberapa siswa masih terlihat kaku saat melakukan gerakan tertentu, namun secara umum kelentukan mereka mengalami perkembangan yang signifikan. Latihan peregangan sebelum aktivitas utama juga membantu mencegah cedera ringan dan membuat tubuh lebih siap menjalani gerakan dinamis. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membentuk kesiapan fisik dan keluwesan gerak siswa selama mengikuti pembelajaran lari estafet.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran merupakan aspek penting dalam mendukung efektivitas proses belajar mengajar, termasuk dalam upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet menggunakan model pembelajaran TGFU. Menurut Rayuni, Perencanaan pembelajaran merupakan seperangkat rencana yang berhubungan dengan langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembelajaran sebagai upaya guru dalam menyiapkan desain pembelajaran yang berisi tujuan, materi dan bahan, alat dan media, pendekatan, strategi serta evaluasi yang akan dijadikan pedoman dalam pembelajaran.¹⁰²

Berdasarkan hasil penelitian, guru dalam merancang pembelajaran di MI Munjungan 1 Berdasarkan hasil penelitian di kelas 5 MI Munjungan 1, diketahui bahwa perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru telah mengacu pada struktur dasar modul ajar Kurikulum Merdeka, yaitu dengan memuat Capaian Pembelajaran (CP), Tujuan Pembelajaran (TP), dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP). Namun, proses penyusunan modul ajar tersebut belum sepenuhnya dilakukan secara mandiri dan sistematis oleh guru. Guru lebih banyak menggunakan modul ajar yang telah disusun oleh Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK MI Kabupaten Trenggalek sebagai acuan utama, kemudian melakukan penyesuaian terhadap kondisi siswa dan konteks pembelajaran di kelas.

¹⁰² I Putu Widyanto dan Endah Tri Wahyuni, "Implementasi Perencanaan Pembelajaran" 04, no. 02 (2020): hal 16.

Penyesuaian ini dilakukan dengan menyesuaikan isi modul agar lebih relevan dengan karakteristik siswa, termasuk dalam hal pemilihan aktivitas, materi, dan strategi pembelajaran yang digunakan.

Guru menekankan pentingnya fleksibilitas dalam perencanaan agar pembelajaran dapat berlangsung efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan, yakni meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui lari estafet. Hal ini sejalan dengan pandangan Sanjaya yang menyatakan bahwa dalam merancang pembelajaran, guru perlu memperhatikan karakteristik siswa, kebutuhan pembelajaran, dan kondisi lingkungan, sehingga perencanaan bersifat dinamis dan adaptif. Merancang pembelajaran, guru tidak hanya sekadar memenuhi aspek administratif, tetapi harus menjadikan perencanaan sebagai bagian integral dari profesionalisme kerja. Guru perlu memperhatikan karakteristik siswa, kebutuhan pembelajaran, dan kondisi lingkungan sehingga perencanaan menjadi dinamis, adaptif, serta mampu menjawab berbagai tantangan di kelas. Sanjaya juga menekankan bahwa perencanaan pembelajaran harus memenuhi kriteria signifikansi, relevansi, kepastian, adaptibilitas, kesederhanaan, dan prediktif agar pembelajaran berlangsung efektif, efisien, serta fleksibel sesuai kebutuhan siswa dan perubahan situasi di lapangan.¹⁰³

Dalam konteks penerapan model TGFU, perencanaan pembelajaran yang dilakukan guru mencakup langkah-langkah berikut:

¹⁰³ Nadlir Nadlir dkk., "Peran Perencanaan Pembelajaran dalam Meningkatkan Kualitas Pengajaran," *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 11, no. 2 (2 Juni 2024): hal 9-10, <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i2.2332>.

1. Penyesuaian Modul Ajar

Guru menggunakan modul ajar atau LKS dari Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK MI Kabupaten Trenggalek sebagai acuan utama yang tersedia sebagai acuan dasar. Namun, isi dari modul tersebut dimodifikasi agar lebih kontekstual, sesuai dengan kebutuhan siswa, serta mempertimbangkan karakteristik perkembangan motorik kasar siswa.

2. Fokus pada Tujuan Pembelajaran

Meskipun tidak menyusun dari awal, guru tetap memastikan bahwa tujuan pembelajaran tercapai, yaitu siswa mampu mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan melalui aktivitas lari estafet.

3. Penerapan Model TGFU

Dalam perencanaan, guru mengintegrasikan prinsip-prinsip model TGFU, seperti memberikan tantangan taktik dalam permainan (*game or game form*), diskusi reflektif (*question*), praktik keterampilan (*practice*), dan aplikasi kembali dalam bentuk permainan modifikasi (*game*).

Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dianto, dkk., dalam jurnal *Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar di Sekolah Dasar*, yang menyebutkan bahwa penggunaan pendekatan berbasis permainan melalui model TGFU yang dirancang dengan perencanaan matang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.¹⁰⁴ Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat

¹⁰⁴ Dianto dkk., "Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Di Sekolah Dasar."

dalam jurnal yang ditulis oleh Ahmad, dkk. (2022), yang menegaskan bahwa pembelajaran berbasis model TGFU membutuhkan perencanaan yang mempertimbangkan pengenalan taktik, pemecahan masalah, dan keterampilan dasar, agar siswa tidak hanya memahami teknik bermain tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan motoriknya secara bersamaan.¹⁰⁵ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan lari estafet menggunakan model TGFU di MI Munjungan 1 dilakukan secara fleksibel, adaptif, dan berpusat pada kebutuhan siswa. Model ini terbukti efektif dalam memfasilitasi pencapaian keterampilan motorik kasar siswa.

B. Pelaksanaan Pembelajaran

a. Langkah-langkah Penerapan Model Pembelajaran TGFU

Pelaksanaan model TGFU dalam materi lari estafet dilakukan secara sistematis, dimulai dari permainan modifikasi yang menekankan pemikiran taktik siswa. Permainan ini tidak hanya bertujuan untuk menggerakkan siswa secara fisik, namun juga memancing pemikiran taktis siswa melalui tantangan permainan. Prinsip ini sesuai dengan jurnal penelitian internasional yang dilakukan oleh Indra Adi Budiman, dkk., yang menunjukkan bahwa TGFU efektif meningkatkan pemahaman taktik dan keterampilan siswa dalam pembelajaran olahraga. Siswa yang belajar menggunakan model TGFU lebih mampu memahami strategi permainan

¹⁰⁵ Ahmad Hidayat, Agus Mahendra, dan Anira, "Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Keterampilan Bermain Futsal," *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* Vol. 4 (April 2024): 832–43, <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i3.2203>.

dan mengambil keputusan yang tepat selama aktivitas olahraga. Selain pemahaman taktik, keterampilan bermain siswa juga meningkat, baik dari segi teknik dasar maupun penerapan strategi dalam permainan. Model TGFU mendorong keterlibatan aktif siswa, karena pembelajaran diawali dengan permainan modifikasi yang menuntut siswa berpikir taktis, bukan sekadar melakukan gerakan secara mekanis.¹⁰⁶

Setelah permainan berlangsung, guru mengarahkan siswa untuk melakukan refleksi melalui sesi tanya jawab. Siswa diminta untuk mengidentifikasi kesulitan yang mereka alami saat bermain dan mendiskusikan strategi yang lebih efektif. Proses ini mendorong siswa untuk berpikir kritis dan mengenali pentingnya kerja sama tim dalam estafet. Proses pembelajaran TGFU melibatkan diskusi/refleksi, latihan teknik berdasarkan kebutuhan nyata di lapangan, dan penerapan kembali strategi yang telah dipelajari. TGFU terbukti lebih efektif dibandingkan model pembelajaran lain dalam meningkatkan hasil belajar. Sesi refleksi melalui tanya jawab setelah permainan mendorong siswa berpikir kritis dan bekerja sama, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Lauren H. Naples dan Elizabeth D. Tuckwiller, yang menyatakan bahwa refleksi dalam model TGFU meningkatkan kemampuan berpikir taktis dan kolaborasi siswa. Selain itu Latihan teknik yang diberikan

¹⁰⁶ Indra Adi Budiman, Brio Alfatihah Rama Yudha, dan Yoyo Zakaria Anshori, "Increasing Self-Esteem through Traditional Sundanese Games and Sport from Indonesia in Physical Education," *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9, no. 4A (Juli 2021): 25–30, <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091305>.

setelah refleksi terbukti meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan jika dilakukan secara bertahap dan terfokus.¹⁰⁷

Tahapan berikutnya adalah latihan teknik. Guru memberikan latihan terfokus yang disesuaikan dengan kesalahan umum yang ditemukan selama permainan. Teknik-teknik seperti start jongkok, lari zigzag, dan penyerahan tongkat dilatihkan secara berulang hingga siswa menunjukkan perbaikan. Sebagai penutup, siswa kembali memainkan permainan estafet dengan menerapkan teknik dan strategi yang telah mereka pelajari. Latihan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Lauren H. Naples dan Elizabeth D. Tuckwiller, yang menyatakan pengulangan permainan setelah latihan teknik memungkinkan siswa mengintegrasikan keterampilan teknis yang baru dipelajari dengan pemahaman taktis yang telah diperoleh, sehingga tercapai peningkatan performa secara menyeluruh.¹⁰⁸

b. Media Pembelajaran

Media yang digunakan dalam pembelajaran lari estafet di MI Munjungan 1 bersifat sederhana namun efektif. Guru memanfaatkan alat bantu seperti tongkat estafet, cone, kardus, batok kelapa, bola, dan karet gelang. Media ini dipilih karena mudah ditemukan di lingkungan sekolah

¹⁰⁷ Lauren H. Naples dan Elizabeth D. Tuckwiller, "Taking Students on a Strengths Safari: A Multidimensional Pilot Study of School-Based Wellbeing for Young Neurodiverse Children," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 13 (29 Juni 2021): hal 3-8, <https://doi.org/10.3390/ijerph18136947>.

¹⁰⁸ Naples dan Tuckwiller, hal 10-11.

dan tidak memerlukan biaya besar, namun tetap mendukung pembelajaran motorik kasar secara optimal.

Penggunaan media tersebut mampu menumbuhkan kreativitas siswa dalam berlatih serta memberikan pengalaman praktik langsung yang menyenangkan. Selain itu, alat-alat tersebut dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan kegiatan. Misalnya, kardus dan cone digunakan untuk latihan kelincahan dan koordinasi, sedangkan karet gelang dan bola dimanfaatkan untuk melatih keseimbangan dan kekuatan.

Penggunaan media pembelajaran yang sesuai sangat mendukung pemahaman siswa terhadap teknik dasar lari estafet dan mempercepat perkembangan keterampilan motorik kasar secara bertahap. Ini menunjukkan bahwa keterbatasan sumber daya tidak menjadi penghambat bagi pembelajaran yang efektif.

Menurut Putri Nova Liani, dkk., bola dapat digunakan untuk latihan melempar, menangkap, dan menendang. Kardus bisa dijadikan rintangan untuk melompat atau merangkak. Tongkat dan cone dapat digunakan untuk latihan lari zigzag, menjaga keseimbangan, serta koordinasi tubuh (meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan gerak). Media sederhana seperti bola, kardus, dan alat lain yang mudah ditemukan sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak yang membuat pembelajaran lebih variatif dan menyenangkan. Anak-anak lebih tertarik mengikuti aktivitas fisik karena alat yang digunakan tidak monoton dan bisa berubah-ubah sesuai kreativitas guru (menumbuhkan kreativitas dan antusiasme anak). Dengan latihan yang berulang dan bervariasi

menggunakan media sederhana, anak-anak akan lebih cepat menguasai gerakan dasar motorik kasar. Mereka juga belajar memecahkan masalah, bekerja sama, dan berkompetisi secara sehat (mempercepat keterampilan motorik kasar).¹⁰⁹

c. Sarana Pembelajaran

Sarana pembelajaran di MI Munjungan 1 memang masih terbatas, khususnya pada aspek fasilitas fisik seperti lapangan dan perlengkapan olahraga. Namun demikian, keterbatasan ini tidak menghambat pelaksanaan pembelajaran secara keseluruhan. Guru menyikapi kondisi tersebut dengan pendekatan kreatif, yakni memaksimalkan penggunaan ruang yang tersedia di lingkungan sekolah. Guru menggunakan lapangan milik yayasan sebagai tempat utama pembelajaran, dan pada saat tertentu juga memanfaatkan jalan lingkungan sekitar sekolah untuk kegiatan pemanasan atau latihan lari ringan. Upaya ini menunjukkan bahwa guru mampu beradaptasi dengan kondisi yang ada tanpa mengorbankan kualitas pembelajaran. Hal ini menjadi contoh bagaimana keterbatasan fasilitas dapat diatasi melalui inovasi dan pengelolaan yang tepat.

Menurut Soepartono, sarana pendidikan jasmani meliputi peralatan (*apparatus*) seperti peti loncat, palang tunggal, dan perlengkapan (*device*) seperti net, garis batas, bola, dan raket. Prasarana, di sisi lain, adalah fasilitas yang bersifat permanen seperti lapangan olahraga, gedung, atau stadion. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani di

¹⁰⁹ Putri Liani, Hafisa Ambarwati, dan Intan Tristya, "Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Anak Usia Dini," *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 1 (2 Desember 2023): hal 78-82, <https://media.neliti.com/media/publications/583421-media-pembelajaran-dalam-meningkatkan-pe-02934075.pdf>.

Indonesia sering kali hanya dilakukan di halaman sekolah atau area terbuka yang tersedia, karena banyak sekolah belum memiliki prasarana berstandar ideal.¹¹⁰ Keterbatasan sarana dan prasarana memang menjadi tantangan besar di banyak sekolah, terutama di wilayah dengan kondisi ekonomi rendah atau di daerah terpencil. Namun, guru dapat melakukan beberapa langkah inovatif agar mutu pembelajaran tetap terjaga, seperti yang dilakukan oleh guru MI Munjungan 1. Keterbatasan sarana dan prasarana di MI Munjungan 1 tidak menjadi penghalang bagi pembelajaran pendidikan jasmani yang bermutu. Guru mampu berinovasi dengan memanfaatkan fasilitas yang ada secara optimal, serta mengutamakan metode pembelajaran aktif dan kolaboratif untuk memastikan tujuan pembelajaran tetap tercapai. Penelitian Ai Lisnawati, dkk., juga menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas tidak harus menjadi penghambat utama, asalkan guru mampu berinovasi dan memaksimalkan potensi lingkungan sekitar sekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan pendekatan inovatif, guru dapat menciptakan kegiatan yang tetap bermakna dan sesuai tujuan pembelajaran, misalnya dengan menggunakan area terbuka di sekitar sekolah untuk aktivitas fisik atau memodifikasi alat yang tersedia agar tetap bisa digunakan dalam proses pembelajaran. Temuan ini menguatkan bahwa peran guru sangat krusial

¹¹⁰ Fajar Sidik Siregar dkk., "Analisis Peran Sarana dan Prasarana dalam Proses Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan di Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya* 3, no. 4 (9 Desember 2024): hal 160-161, <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i4.4639>.

dalam menjaga mutu pembelajaran meskipun berada dalam keterbatasan fasilitas.¹¹¹

d. Aktivitas Siswa Saat Pembelajaran

Aktivitas siswa selama pembelajaran lari estafet dengan model TGFU menunjukkan keterlibatan aktif, baik dari aspek fisik maupun kognitif. Seluruh tahapan pembelajaran berlangsung secara sistematis dan memberikan ruang bagi siswa untuk berpartisipasi secara menyeluruh. Pada saat bermain, siswa tampak antusias dan kompetitif, namun tetap menunjukkan kerja sama dan sportivitas. Penerapan model TGFU terbukti mendorong siswa untuk tidak hanya melakukan gerakan secara mekanis, tetapi juga untuk berpikir secara strategis, merencanakan tindakan, dan membuat keputusan. Hal ini terlihat dari bagaimana siswa merespons situasi permainan dan memperbaiki kesalahan setelah melakukan refleksi.

Guru juga memberikan perhatian khusus pada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Dengan pendekatan yang humanis, guru mendampingi mereka secara personal, memberikan dorongan motivasi, dan menciptakan suasana yang mendukung agar siswa dapat tampil optimal. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan sikap disiplin, antusiasme, dan kesungguhan dalam mengikuti setiap aktivitas pembelajaran. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhammad Ivan Miftahul Aziz dan Andi Sahrul Jahrir. Model TGfU terbukti dapat meningkatkan aktivitas belajar

¹¹¹ Ai Lisnawati dkk., "Problematika Sarana Prasarana dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar" 7 (2023).

siswa, baik secara fisik maupun mental. Siswa menjadi lebih aktif, berani mengambil keputusan, dan mampu bekerja sama dalam kelompok. Guru juga dapat memberikan perhatian khusus pada siswa yang kurang percaya diri, sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif dan inklusif.¹¹²

e. Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar

Guru di MI Munjungan 1 menunjukkan upaya yang konsisten dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui pendekatan yang adaptif dan kontekstual. Dalam proses pembelajaran, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator dan pembimbing emosional. Guru memberikan latihan teknik secara bertahap sesuai dengan kemampuan siswa, sambil terus memberikan umpan balik yang membangun. Untuk siswa yang mengalami hambatan, baik dari segi fisik maupun kepercayaan diri, guru melakukan pendekatan personal serta menjalin komunikasi intensif dengan orang tua siswa. Hal ini bertujuan agar siswa mendapatkan dukungan baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Dengan menggabungkan pendekatan teknis, emosional, dan sosial, guru mampu menciptakan pembelajaran yang komprehensif. Hasil dari pendekatan ini adalah peningkatan kemampuan motorik kasar siswa yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik, namun juga berkontribusi pada penguatan karakter, kepercayaan diri, dan kemampuan sosial siswa secara keseluruhan.

¹¹² Muhammad Ivan Miftahul Aziz dan Andi Sahrul Jährir, "Explorasi Literatur tentang Implementasi Model Teaching Games for Understanding (TGFU) dalam Pembelajaran Bola Basket di Sekolah Menengah Atas Atas," *Jurnal Dunia Pendidikan* 5 (3 Desember 2024), <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>.

Guru meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui latihan bertahap, pendekatan personal, pemberian umpan balik, serta kolaborasi dengan orang tua. Guru juga berperan sebagai motivator dan pembimbing emosional, sehingga anak tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga percaya diri dan mampu bersosialisasi. Guru melakukan pendekatan personal pada anak yang mengalami hambatan, memberikan motivasi, serta menjalin komunikasi dengan orang tua agar anak mendapat dukungan penuh. Dengan demikian, keterampilan motorik kasar anak lebih optimal dan kepercayaan dirinya meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Faizatul Faridy, dkk., menegaskan bahwa upaya guru yang adaptif, personal, dan kolaboratif sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Selain kemampuan fisik, model ini juga memperkuat karakter, kepercayaan diri, dan kemampuan sosial siswa.¹¹³

C. Evaluasi Pembelajaran

a. Umpan Balik

Pemberian umpan balik oleh guru di MI Munjungan 1 memainkan peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, khususnya dalam materi lari estafet. Umpan balik diberikan secara langsung dan konstruktif, diawali dengan apresiasi terhadap usaha siswa, kemudian dilanjutkan dengan koreksi teknis yang disampaikan secara jelas, terarah, dan sesuai dengan kondisi serta kebutuhan masing-masing siswa. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membangun suasana belajar

¹¹³ Faizatul Faridy, Muliana Fitri, dan Mumtazul Fikri, "Pendekatan Guru Dalam Mengoptimalkan Pengembangan Motorik Kasar Anak di PAUD Bungong Seurune Aceh Besar," *Jurnal Raudhah* 12, no. 1 (12 Mei 2024): 1, <https://doi.org/10.30829/raudhah.v12i1.3353>.

yang positif, meningkatkan motivasi, serta menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Hal ini selaras dengan temuan observasi di lapangan, yang menunjukkan bahwa siswa memberikan respons positif terhadap umpan balik yang diberikan, dan secara bertahap menunjukkan perbaikan dalam kualitas gerak, seperti koordinasi saat memberikan tongkat estafet maupun teknik berlari.

Lebih jauh, strategi ini mencerminkan penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU), di mana refleksi dan pemahaman menjadi bagian dari proses belajar. Guru tidak hanya mengoreksi kesalahan, tetapi juga memfasilitasi siswa untuk memahami *mengapa* gerakan tertentu perlu diperbaiki, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Penelitian Ai Lisnawati, dkk. dalam Jurnal Pendidikan Tambusai (JPTAM) menguatkan bahwa meskipun terdapat keterbatasan sarana dan prasarana, efektivitas pembelajaran tetap dapat tercapai selama guru mampu berinovasi dan memaksimalkan potensi lingkungan serta pendekatan pembelajarannya. Dalam konteks ini, inovasi guru dalam memberikan umpan balik yang membangun menjadi kunci dalam menjaga mutu proses belajar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru yang aktif memberikan bimbingan dan umpan balik akan lebih berhasil dalam membina perkembangan keterampilan siswa, karena pendekatan tersebut menciptakan interaksi pedagogis yang mendalam dan responsif. Dengan demikian, pemberian umpan balik di MI Munjungan 1 tidak hanya berperan sebagai alat koreksi, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran yang mengarah pada perbaikan

performa motorik kasar siswa secara berkelanjutan. Hal ini membuktikan bahwa kualitas pembelajaran tidak semata ditentukan oleh kelengkapan fasilitas, melainkan oleh bagaimana guru mampu mengelola pembelajaran secara reflektif dan adaptif sesuai kondisi yang ada.¹¹⁴

b. Refleksi

Refleksi merupakan salah satu tahapan penting dalam proses pembelajaran yang berfungsi untuk mengevaluasi dan memperbaiki kualitas kegiatan belajar mengajar. Dalam konteks pembelajaran lari estafet di MI Munjungan 1, guru melaksanakan refleksi dengan mengajak siswa untuk berdiskusi mengenai kesulitan yang dihadapi, keberhasilan yang telah dicapai, dan aspek-aspek yang masih perlu ditingkatkan. Kegiatan ini dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok setelah sesi pembelajaran selesai. Hasil observasi menunjukkan bahwa proses refleksi yang dilakukan guru bersifat partisipatif, membangun komunikasi dua arah, dan memberi ruang bagi siswa untuk menyampaikan pendapat secara terbuka. Guru mendorong siswa mengevaluasi diri, sekaligus memberikan arahan yang membantu mereka memahami teknik gerakan lari estafet dan meningkatkan kerja sama dalam tim. Refleksi ini terbukti efektif dalam memperdalam pemahaman siswa terhadap materi, meningkatkan rasa percaya diri, serta memotivasi mereka untuk berlatih dengan lebih semangat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sutrisno, dalam jurnal “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes

¹¹⁴ Lisnawati dkk., “Problematika Sarana Prasarana dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar.”

Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas VI SDN Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo.” Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa refleksi dilakukan pada akhir pembelajaran dengan tujuan mengevaluasi hasil belajar siswa dan strategi pembelajaran guru. Refleksi ini memungkinkan guru mencatat kelebihan dan kekurangan siswa sekaligus menyusun perencanaan tindak lanjut untuk perbaikan pada pembelajaran berikutnya. Refleksi juga mampu meningkatkan aspek afektif dan psikomotorik siswa secara signifikan.¹¹⁵

Demikian pula dalam jurnal yang diteliti oleh Agus Raharjo, dkk., disebutkan bahwa refleksi guru menjadi dasar dalam menyusun strategi pembelajaran lanjutan yang lebih tepat sasaran. Guru melakukan evaluasi terhadap sikap dan teknik siswa, memberikan feedback yang membangun, serta memperkuat kerja sama tim. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini, di mana refleksi yang dilakukan guru tidak hanya berfungsi sebagai evaluasi pembelajaran, tetapi juga sebagai alat pengembangan keterampilan sosial siswa.¹¹⁶ Berdasarkan penguatan dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa refleksi guru terhadap siswa dalam pembelajaran lari estafet merupakan langkah strategis yang berdampak besar dalam peningkatan hasil belajar. Refleksi memungkinkan siswa memahami kekurangan dan kelebihan mereka, memperkuat teknik

¹¹⁵ Mei Mintriarti, “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas VI SDN Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo,” *Journal of Indonesian Education* 3 (2 Desember 2020): hal 63-70.

¹¹⁶ Agus Raharjo, Arif Nur Husain, dan Kusmaryati, “Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang,” <https://unnes.ac.id/fh/en/penelitian-dan-pengabdian/jurnal-publikasi/>, t.t., hal 153-160.

gerakan, serta membangun kerja sama yang solid dalam tim. Bagi guru, refleksi berfungsi sebagai bahan evaluasi untuk menyempurnakan strategi pembelajaran, sehingga lebih kontekstual, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan-temuan terdahulu, bahwa kegiatan refleksi memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam konteks pembelajaran lari estafet berbasis TGFU, refleksi menjadi jembatan penting antara proses dan hasil, serta menjadi indikator keberhasilan pendekatan pembelajaran yang menyeluruh dan berpusat pada siswa.

c. Instrumen Penilaian

Instrumen penelitian dalam pembelajaran lari estafet berperan penting untuk memantau secara objektif perkembangan keterampilan motorik kasar siswa. Guru menggunakan pendekatan penilaian autentik yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Penilaian ini tidak hanya menitikberatkan pada hasil akhir perlombaan, tetapi juga memperhatikan aspek proses seperti teknik, kerja sama tim, dan perkembangan karakter siswa. Instrumen yang digunakan terdiri dari beberapa indikator, yaitu:

- 1) Waktu tempuh, yang diukur menggunakan stopwatch untuk memperoleh data objektif mengenai kecepatan siswa mencapai garis finis.
- 2) Teknik gerakan, khususnya dalam menerima dan menyerahkan tongkat estafet, yang diamati secara langsung oleh guru. Sikap dan

kerja sama, yang mencakup kepatuhan terhadap aturan, kerja sama tim, dan sikap sportif.

- 3) Sikap dan kerja sama, yang mencakup kepatuhan terhadap aturan, kerja sama tim, dan sikap sportif.
- 4) Keterampilan motorik kasar, seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan, yang diamati selama aktivitas berlangsung.

Penilaian dilakukan melalui observasi lapangan yang dilengkapi dengan rubrik dan daftar nilai sebagai alat dokumentasi. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mendorong perkembangan keterampilan siswa. Hasil wawancara dengan guru dan siswa menunjukkan bahwa mereka memahami sistem penilaian ini dengan baik. Bahkan, dokumentasi menunjukkan seorang siswa yang awalnya memiliki keterampilan motorik sedang, berhasil meraih Juara 2 dalam lomba lari tingkat kabupaten. Ini menunjukkan bahwa penilaian tidak hanya mendorong peningkatan hasil belajar, tetapi juga mendukung pengembangan potensi dan karakter siswa.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, yang dilakukan Joseph Mintah, menjelaskan bahwa penilaian autentik dalam pendidikan jasmani sangat efektif untuk mengukur keterampilan motorik kasar secara langsung dan berkelanjutan. Penilaian ini mencakup pengukuran waktu dengan stopwatch, observasi teknik, serta penilaian terhadap sikap dan kerja sama tim siswa. Penilaian autentik yang menghargai proses pembelajaran mampu mendorong perkembangan kemampuan motorik kasar siswa secara signifikan. Penilaian ini juga terbukti mendukung

pencapaian prestasi dan memfasilitasi perkembangan siswa dengan beragam latar belakang keterampilannya. Secara khusus penggunaan stopwatch dalam lomba lari estafet untuk menilai waktu tempuh dan observasi teknik dalam penggunaan tongkat estafet. Penilaian juga mempertimbangkan kerja sama tim dan sikap sportif siswa, sebagaimana yang juga diterapkan dalam penelitian ini.¹¹⁷

Penelitian yang dilakukan Cahyo Wibowo, dkk., menguatkan pentingnya observasi lapangan dan penggunaan rubrik sistematis sebagai cara terbaik untuk menilai keterampilan motorik kasar siswa SD. Observasi lapangan dan penggunaan rubrik sistematis dalam mengukur aspek seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi. Penilaian dilakukan secara berkelanjutan untuk memantau perkembangan siswa secara menyeluruh.¹¹⁸ Berdasarkan penguatan dari jurnal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan instrumen penilaian autentik dan berkelanjutan dalam pembelajaran lari estafet merupakan pendekatan yang tepat. Instrumen ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai perkembangan siswa, tidak hanya dari aspek teknis, tetapi juga sikap dan kerja sama. Penilaian seperti ini sangat relevan dalam konteks pembelajaran berbasis model TGFU, yang mengedepankan pemahaman taktis, keterlibatan aktif, serta perkembangan holistik siswa.

¹¹⁷ Joseph K. Mintah, "Authentic Assessment in Physical Education: Prevalence of Use and Perceived Impact on Students' Self-Concept, Motivation, and Skill Achievement," *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 7, no. 3 (September 2020): hal 161-174, https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0703_03.

¹¹⁸ Cahyo Wibowo, Dennys Christovel Dese, dan Yahya Eko Nopiyanto, "Developing a Precise Gross Motor Skills Assessment Instrument for Elementary School Students (Ages 7-9)," *Pedagogy of Physical Culture and Sports* 28, no. 2 (30 April 2024): 84-92, <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0201>.

D. Dampak Model TGFU Terhadap Keterampilan Motorik Kasar

a. Keseimbangan

Peningkatan keseimbangan siswa terlihat melalui serangkaian latihan yang dirancang oleh guru sebagai bagian dari penerapan model Teaching Games for Understanding (TGFU). Latihan tersebut mencakup berjalan maju-mundur di atas garis lurus, berjalan menyamping, berjalan mundur, serta berdiri satu kaki secara bergantian sambil membawa tongkat estafet. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kestabilan tubuh saat bergerak. Sebagian besar siswa mampu berlari dengan lebih stabil, khususnya dalam mengatur posisi tubuh saat start dan saat menerima tongkat estafet. Meskipun beberapa siswa masih mengalami kesulitan, latihan yang dilakukan secara rutin telah membantu mereka menunjukkan perkembangan positif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran tidak hanya fokus pada hasil gerak, tetapi juga pada penguatan kemampuan dasar motorik seperti keseimbangan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Wibowo, dkk., dalam jurnal *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, yang mengembangkan instrumen penilaian keterampilan motorik kasar untuk siswa. Salah satu komponen utama dalam instrumen tersebut adalah *one-leg stand* (berdiri satu kaki), yang secara spesifik digunakan untuk mengukur kemampuan keseimbangan statis siswa. Instrumen ini telah diuji pada 310 siswa sekolah dasar dan menunjukkan validitas isi sebesar $1 > 0,763$ serta

reliabilitas yang tinggi dengan nilai Cronbach's alpha $> 0,60$.¹¹⁹ Selain itu, kajian oleh Nagy et al. (2023) dalam jurnal *Sports* menekankan pentingnya penilaian keseimbangan dalam pengembangan keterampilan motorik dasar. Mereka merekomendasikan penggunaan tes keseimbangan statis dan dinamis, seperti berdiri satu kaki, untuk menilai kemampuan stabilitas tubuh siswa secara menyeluruh.¹²⁰ Dengan demikian, penerapan latihan keseimbangan dalam pembelajaran lari estafet tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa tetapi juga selaras dengan model pembelajaran yang diterapkan dan pengembangan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar.

b. Kekuatan

Peningkatan kekuatan siswa diamati melalui serangkaian latihan bertahap yang diterapkan dalam pembelajaran lari estafet berbasis model TGFU. Latihan-latihan tersebut meliputi:

- 1) Lompat di tempat dan lompat jauh ke depan, yakni melatih kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan dorongan saat start dan akselerasi dalam lari estafet.
- 2) Melompati rintangan sederhana seperti kardus, yaitu mengembangkan kekuatan dan koordinasi otot kaki.
- 3) Push-up dan permainan semprengan, yakni melatih kekuatan otot lengan dan koordinasi gerak tubuh secara keseluruhan.

¹¹⁹ Wibowo, Dese, dan Nopiyanto, hal 3-8.

¹²⁰ Ágnes Virág Nagy dkk., "Assessment Tools Measuring Fundamental Movement Skills of Primary School Children: A Narrative Review in Methodological Perspective," *Sports* 11, no. 9 (7 September 2023): hal 8-12, <https://doi.org/10.3390/sports11090178>.

Latihan dilakukan dengan bertingkat, dimulai dari loncatan kecil hingga lebih jauh atau tinggi, menyesuaikan kemampuan tiap siswa. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan dalam tenaga saat melompat dan berlari. Meskipun masih terdapat beberapa kesulitan, terutama pada teknik melompat satu kaki, latihan yang konsisten dan menyenangkan membantu siswa menjadi lebih percaya diri dan kuat secara fisik. Pendekatan adaptif ini tidak hanya meningkatkan kekuatan motorik kasar siswa, tetapi juga memotivasi mereka untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran jasmani.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wibowo, dkk., yang mengembangkan instrumen penilaian keterampilan motorik kasar untuk siswa. Salah satu komponen utama dalam instrumen tersebut adalah *jump* (lompat), yang secara spesifik digunakan untuk mengukur kemampuan kekuatan otot tungkai siswa. Instrumen ini telah diuji pada 310 siswa sekolah dasar dan hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat kevalidan yang sangat baik serta reliabilitas tinggi, yang membuktikan latihan tersebut meningkatkan keterampilan motorik kasar bagian kelentukan, terutama dalam aspek kekuatan otot tungkai melalui aktivitas lompat..¹²¹ Selain itu, penelitian oleh Allsabab dan Harmono, melakukan survei terhadap keterampilan motorik kasar siswa di SD Negeri 2 Mojoroto, Kediri. Penelitian ini menggunakan tes lompat untuk mengukur kekuatan otot tungkai siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa

¹²¹ Wibowo, Dese, dan Nopiyanto, "Developing a Precise Gross Motor Skills Assessment Instrument for Elementary School Students (Ages 7-9)," hal 3-8.

sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dalam hal kekuatan otot tungkai, menekankan pentingnya latihan rutin untuk meningkatkan aspek ini. Dengan demikian, penerapan latihan kekuatan dalam pembelajaran lari estafet tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa tetapi juga selaras dengan pendekatan ilmiah dalam penilaian dan pengembangan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar.¹²²

c. Kelincahan

Latihan kelincahan dalam pembelajaran lari estafet diterapkan melalui berbagai variasi gerakan seperti lari zig-zag dan lari menyamping dengan rintangan sederhana, seperti cone atau batok kelapa. Latihan ini bertujuan melatih siswa agar mampu mengubah arah dengan cepat, mengatur langkah secara tepat, serta meningkatkan kecepatan reaksi saat bergerak. Penerapan model TGFU menjadikan latihan lebih bermakna dan menyenangkan. Siswa menunjukkan peningkatan kelincahan, terlihat dari gerakan yang lebih luwes dan percaya diri. Meski beberapa masih kesulitan saat menghadapi rintangan, latihan rutin dan bimbingan guru membantu mereka berkembang. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan aspek kelincahan sebagai bagian dari keterampilan motorik kasar siswa dalam lari estafet.

Menurut M. Hismullutfi, dkk., kelincahan sebagai bagian dari keterampilan motorik kasar dapat dikembangkan melalui latihan yang mendorong kemampuan tubuh untuk bergerak cepat, luwes, serta mampu

¹²² M. Akbar Husein Allsabab dan Setyo Harmono, "Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City," *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keolahragaan* 14, no. 2 (28 Juni 2022): hal 10-15, <https://doi.org/10.26858/cjeko.v14i2.35508>.

mengubah arah dengan tepat. Dalam penerapan model TGFU pada pembelajaran lari estafet di kelas 5 MI Munjungan 1, guru telah melakukan berbagai upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa. Upaya tersebut antara lain berupa latihan lari zig-zag, lari menyamping, serta menghadapi rintangan sederhana seperti cone dan batok kelapa. Latihan ini dirancang untuk melatih siswa dalam mengatur langkah, mempercepat reaksi, dan menyesuaikan arah gerak dengan cepat dan tepat.¹²³

Penerapan model TGFU menjadikan proses latihan lebih menyenangkan karena dibalut dengan unsur permainan yang kompetitif dan kolaboratif. Hasilnya, siswa menunjukkan peningkatan dalam aspek kelincahan, terlihat dari gerakan mereka yang lebih luwes dan percaya diri. Meskipun masih terdapat siswa yang mengalami kendala, terutama saat harus mengubah arah dengan cepat, latihan yang dilakukan secara rutin dan dibarengi dengan bimbingan dari guru mampu membantu mereka berkembang secara bertahap. Temuan ini didukung oleh penelitian Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu dan Dicky Edwar Daulay, yang menunjukkan bahwa permainan lari estafet berpengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak dasar motorik kasar siswa sekolah dasar, termasuk kelincahan.¹²⁴

Demikian pula, hasil penelitian Deden Thosin Waskita, dkk., membuktikan bahwa melalui permainan lari estafet, terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan dari siklus I ke siklus II.

¹²³ M Hismullutfi dan Muhammad Salabi, "Efektivitas Model Teaching Games For Understanding Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar" 12, no. 1 (2025): hal 50-58.

¹²⁴ Hismullutfi dan Salabi, hal 9-14.

Kedua jurnal tersebut menunjukkan bahwa latihan kelincahan melalui pendekatan permainan atau model seperti TGFU efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak.¹²⁵ Berdasarkan temuan lapangan dan penguatan dari jurnal-jurnal tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan yang diterapkan oleh guru dalam konteks pembelajaran lari estafet telah sesuai dengan teori pengembangan motorik anak. Latihan yang variatif, adaptif, dan menyenangkan mampu mendorong siswa untuk aktif bergerak, meningkatkan kelincahan, serta membentuk sikap percaya diri dan tanggap dalam aktivitas jasmani.

d. Koordinasi

Latihan koordinasi dalam pembelajaran lari estafet dilakukan secara bertahap melalui aktivitas dasar seperti lempar-tangkap bola kecil hingga latihan menyerahkan tongkat estafet dalam berbagai variasi posisi. Guru memanfaatkan pendekatan model Teaching Games for Understanding (TGFU) agar latihan terasa menyenangkan dan bermakna. Hasilnya, sebagian besar siswa mampu mengatur gerakan tangan, mata, dan tubuh secara lebih terkoordinasi saat menyerahkan tongkat. Beberapa siswa masih terlihat ragu dalam situasi gerak kompleks, seperti menyerahkan tongkat sambil berlari zig-zag, namun menunjukkan perkembangan positif. Latihan yang rutin dan bertahap terbukti efektif meningkatkan kemampuan koordinasi motorik kasar siswa, terutama dalam aspek sinkronisasi gerakan tubuh saat melakukan estafet.

¹²⁵ Deden Thosin Waskita, Candra Mochamad Surya, dan Regina Febriana, "Kemampuan Motorik Kasar Melalui Teknik Permainan Lari Estafet Pada Anak Usia 3-4 Tahun," *Jurnal Tahsinia* 3, no. 1 (30 April 2022): hal 53-62, <https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.312>.

Model pembelajaran ini juga membangun kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas motorik secara lebih terarah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu dan Dicky Edwar Daulay, yang menunjukkan bahwa permainan lari estafet memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan gerak dasar motorik kasar siswa kelas 3 SDN Karet II Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan teknik pengumpulan data melalui tes praktek dan tes objektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara permainan lari estafet terhadap kemampuan gerak dasar motorik kasar siswa.¹²⁶ Dengan demikian, penerapan latihan koordinasi dalam pembelajaran lari estafet berbasis model TGfU tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa tetapi juga selaras dengan pendekatan ilmiah dalam penilaian dan pengembangan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar.

e. Kelentukan

Latihan kelentukan dalam pembelajaran lari estafet dilakukan secara konsisten melalui pemanasan dan peregangan, seperti membungkuk, memutar tubuh, dan merentangkan tangan. Guru menerapkan model TGfU agar siswa dapat bergerak lebih fleksibel dan menghindari ketegangan saat menjalani aktivitas. Mayoritas siswa menunjukkan peningkatan fleksibilitas tubuh, sehingga lebih stabil dan nyaman saat berlari atau melompat. Beberapa siswa masih terlihat kaku saat melakukan gerakan

¹²⁶ Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu dan Dicky Edwar Daulay, "Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 SDN Karet II Kabupaten Tangerang," *Jurnal Prestasi* 2, no. 4 (2 Januari 2019): hal 45-52, <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11909>.

tertentu, namun secara umum kelentukan mereka mengalami perkembangan yang signifikan. Latihan peregangan sebelum aktivitas utama juga membantu mencegah cedera ringan dan membuat tubuh lebih siap menjalani gerakan dinamis. Latihan ini terbukti efektif dalam membentuk kesiapan fisik dan keluwesan gerak siswa selama mengikuti pembelajaran lari estafet. Latihan kelentukan yang dikembangkan dalam penelitian oleh Nofi Marlina Siregar, dkk., terbukti mampu meningkatkan motorik kasar bagian kelentukan karena dirancang secara menyenangkan, bervariasi, dan sesuai dengan kemampuan perkembangan anak usia 6–12 tahun. Latihan tersebut melibatkan gerakan-gerakan aktif seperti membungkuk, memutar tubuh, dan merentangkan lengan atau kaki dalam konteks permainan, yang membuat anak lebih terlibat secara fisik dan emosional. Latihan semacam ini merangsang fleksibilitas otot dan sendi, yang merupakan komponen utama dari kelentukan. Ketika anak-anak melakukan gerakan-gerakan tersebut secara rutin dan terstruktur, jaringan otot menjadi lebih elastis, rentang gerak sendi meningkat, dan tubuh menjadi lebih siap untuk aktivitas dinamis seperti berlari, melompat, atau menghindari rintangan. Selain itu, model latihan berbasis permainan membuat anak merasa nyaman dan tidak tertekan saat melakukan gerakan peregangan, sehingga memungkinkan latihan dilakukan lebih optimal.¹²⁷

Penelitian oleh Mohamad Ridho Rinalfi, dkk., memperkuat temuan bahwa latihan kelentukan berperan penting dalam meningkatkan

¹²⁷ Nofi Marlina Siregar, Marlinda Budiningsih, dan Eka Fitri Novitasari, “Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun,” t.t.

keterampilan motorik kasar, khususnya aspek fleksibilitas tubuh. Kajian ini menegaskan bahwa latihan kelentukan tidak hanya meningkatkan rentang gerak sendi dan elastisitas otot, tetapi juga menunjang efisiensi gerak serta mencegah risiko cedera selama aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan merupakan komponen penting dalam kesiapan fisik siswa, dan latihan yang konsisten secara signifikan mendukung peningkatan kualitas gerak dalam pembelajaran jasmani.¹²⁸ Dengan demikian, penerapan latihan kelentukan dalam pembelajaran lari estafet berbasis model TGFU di MI Munjungan 1 meningkatkan kemampuan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar.

¹²⁸ Mohamad Ridho Rinalfi dan Yohana Bela Christian Sari, "Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Hasil Tendangan Naryo Chagi Pada Atlet Cadet Putra Savic Taekwondo Club Lampung" 11, no. 1 (2025): hal 45-52.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa perencanaan pembelajaran dilakukan guru dengan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual. Guru tidak hanya menyusun modul ajar secara sistematis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, serta kondisi fisik siswa. Model TGFU dirancang dalam skenario pembelajaran yang mencakup fase permainan awal, penggalian pemahaman taktik, latihan teknik, hingga permainan akhir. Setiap aktivitas yang dirancang bertujuan tidak hanya untuk memenuhi kompetensi dasar, tetapi juga untuk membentuk karakter, memupuk kerja sama tim, dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Perencanaan ini memperlihatkan bahwa guru memiliki kesadaran penuh akan pentingnya pembelajaran berbasis proses, bukan hanya berorientasi pada hasil akhir.

Perencanaan yang matang tersebut kemudian diwujudkan secara konkret dalam proses pelaksanaan pembelajaran di kelas. Pelaksanaan pembelajaran lari estafet dengan model TGFU berlangsung secara dinamis dan partisipatif. Guru mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan namun tetap bermakna. Setiap kegiatan diawali dengan apersepsi yang mengaitkan pengalaman nyata siswa, dilanjutkan dengan permainan yang dirancang secara bertahap dari yang sederhana ke kompleks. Guru tidak berperan sebagai satu-satunya sumber ilmu, melainkan sebagai fasilitator yang membimbing siswa untuk menemukan sendiri solusi dari tantangan permainan yang diberikan. Hasil

observasi menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif, mengurangi kecemasan dalam berolahraga, dan memperkuat kolaborasi antaranggota kelompok.

Tahapan ini diikuti dengan evaluasi yang terarah dan menyeluruh. Evaluasi pembelajaran dilakukan secara berkelanjutan, autentik, dan berorientasi pada proses serta perkembangan belajar siswa. Guru menggunakan instrumen penilaian yang disusun dalam rubrik dan lembar observasi yang mencakup aspek kecepatan (waktu tempuh), teknik menyerahkan dan menerima tongkat, kerja sama tim, sikap sportif, serta lima aspek motorik kasar: keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan. Penilaian tidak hanya dilakukan di lapangan, tetapi juga didokumentasikan secara administratif untuk memastikan keterlacakannya. Evaluasi ini tidak sekadar menghasilkan skor, melainkan memberikan gambaran menyeluruh tentang kekuatan dan kelemahan siswa sebagai dasar perencanaan latihan lanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya menilai “hasil”, tetapi juga menghargai “proses” pembelajaran.

Hasil evaluasi ini mencerminkan dampak positif penerapan model TGFU terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa. Penerapan model TGFU terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan. Peningkatan ini tidak hanya tampak dari hasil observasi dan lembar penilaian, tetapi juga dari perubahan perilaku dan capaian nyata siswa. Siswa yang awalnya menunjukkan kemampuan sedang dalam aspek motorik kasar, seperti koordinasi dan kelentukan, mengalami peningkatan performa secara bertahap dan konsisten. Latihan-latihan terstruktur seperti lari zig-zag,

lompat kardus, oper tongkat sambil berlari, dan peregangan dinamis menjadikan tubuh siswa lebih adaptif, kuat, dan fleksibel. Bahkan, salah satu siswa yang sebelumnya dianggap biasa saja, mampu meraih Juara 2 dalam lomba lari estafet tingkat kabupaten, sebuah pencapaian yang menjadi bukti bahwa pembelajaran yang terstruktur dan bernilai dapat menggali potensi tersembunyi dalam diri anak.

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan. Fokus penelitian hanya tertuju pada penerapan model pembelajaran TGFU dalam pembelajaran PJOK. Sehingga, peneliti belum bisa membandingkan efektivitas penerapan model pembelajaran TGFU di berbagai mata pelajaran, jenjang kelas, guru dan sekolah lain dengan lebih rinci.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan dukungan yang lebih luas terhadap penerapan model pembelajaran inovatif seperti Teaching Games for Understanding (TGFU) dalam mata pelajaran PJOK. Dukungan ini dapat diwujudkan melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, pelatihan guru, serta ruang kreativitas dalam merancang pembelajaran berbasis permainan yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat mengembangkan pembelajaran PJOK dengan pendekatan yang lebih partisipatif dan berpusat pada siswa. Model TGFU dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan

keterampilan motorik kasar sekaligus menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas. Guru juga disarankan untuk melakukan evaluasi berkelanjutan, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik, guna memastikan perkembangan siswa secara menyeluruh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi materi PJOK lainnya (seperti bola besar, permainan tradisional, atau senam) maupun pada jenjang pendidikan yang berbeda. Selain itu, akan sangat bermanfaat jika penelitian dikembangkan untuk mengukur dampak model TGFU terhadap aspek lain, seperti motivasi belajar, sikap sosial, atau prestasi akademik siswa secara holistik. Penelitian kolaboratif antar guru juga dapat menjadi strategi efektif untuk menghasilkan pembelajaran yang lebih kaya dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Allsabab, M. Akbar Husein, dan Setyo Harmono. "Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City." *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga* 14, no. 2 (28 Juni 2022): 273. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v14i2.35508>.
- Aminatun, Khontri, Upik Elok Endang Rasmani, dan Muhammad Munif Syamsuddin. "Penerapan Permainan Lari Estafet Modifikasi Untuk Meningkatkan Kompetensi Motorik Anak Usia 5-6 Tahun." *Kumara Cendekia* 8, no. 4 (31 Desember 2020): 369. <https://doi.org/10.20961/kc.v8i4.43818>.
- Anggraini, Denok Dwi, dan M Pd. "Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini." *CV Kreator Cerdas Indonesia*, 2022, 1–139.
- Aziz, Muhammad Ivan Miftahul, dan Andi Sahrul Jahrir. "Explorasi Literatur tentang Implementasi Model Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam Pembelajaran Bola Basket di Sekolah Menengah Atas Atas." *Jurnal Dunia Pendidikan* 5 (3 Desember 2024). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>.
- Budiman, Indra Adi, Brio Alfatihah Rama Yudha, dan Yoyo Zakaria Anshori. "Increasing Self-Esteem through Traditional Sundanese Games and Sport from Indonesia in Physical Education." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9, no. 4A (Juli 2021): 25–30. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091305>.
- Bunayar. "Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Dalam Hadis-Hadis tentang olahraga." *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (23 Juni 2022): 252–75. <https://doi.org/10.58577/dimar.v3i2.59>.
- Candra, Oki, Nuridin Widya Pranoto, Ropitasari Ropitasari, Didik Cahyono, Ellyzabeth Sukmawati, dan Ansar Cs. "Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2 (12 Mei 2023): 2538–46. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>.
- Creswell, John. *RESEARCH DESIGN JOHN W. CRESWELL Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. 4 ed. Pustaka Pelajar, t.t.
- Dianto, Alfian Rizki, Agus Darmawan, Agus Pujianto, dan Wahyu Ragil. "Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Motorik Kasar Di Sekolah Dasar." *Physical Education and Sport*, 2024.
- Ekayanti Tarigan, dan Servista Bukit. "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Foot Print Game di TK Negeri Pembina Pancur Batu T.A 2021/2022." *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (26 April 2022): 152–58. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.676>.

- Fajar Sidik Siregar, Riska Sri Pratiwi Tambunan, Febri Deasari Simamora, Delima Situmorang, dan Karina Sitorus. "Analisis Peran Sarana dan Prasarana dalam Proses Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya* 3, no. 4 (9 Desember 2024): 157–67. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i4.4639>.
- Faridy, Faizatul, Muliana Fitri, dan Mumtazul Fikri. "Pendekatan Guru Dalam Mengoptimalkan Pengembangan Motorik Kasar Anak di PAUD Bungong Seurune Aceh Besar." *Jurnal Raudhah* 12, no. 1 (12 Mei 2024): 1. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v12i1.3353>.
- Guntoro, PTri Setyo, dan Rodhi Rusdianto Hidayat. "Pelatihan Model Pembelajaran Terbaru Teaching Games For Understanding (Tgfu) Pada Guru Penjasorkes" 4 (2022).
- Guru. Wawancara dengan Wali Kelas 5, sebagai guru PJOK serta pembimbing siswa. Ruang guru, 13 Februari 2025.
- Hidayat, Ahmad, Agus Mahendra, dan Anira. "Pengaruh Model Pembelajaran *Teaching Games For Understanding* (TGFU) Terhadap Keterampilan Bermain Futsal." *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* Vol. 4 (April 2024): 832–43. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i3.2203>.
- Hismullutfi, M, dan Muhammad Salabi. "Efektivitas Model Teaching Games For Understanding Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar" 12, no. 1 (2025).
- Ismoko, Anung Probo. "Analisis Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas Bawah Di Sekolah Dasar Anung Probo Ismoko," t.t.
- Khaulani, Fatma, Neviyarni S, dan Irdamurni Irdamurni. "Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7, no. 1 (29 Januari 2020): 51. <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.51-59>.
- Liani, Putri, Hafisa Ambarwati, dan Intan Tristya. "Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Anak Usia Dini." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 1 (2 Desember 2023). <https://media.neliti.com/media/publications/583421-media-pembelajaran-dalam-meningkatkan-pe-02934075.pdf>.
- Lisnawati, Ai, Febby Nur Adhari, Rika Hanipah, dan Deti Rostika. "Problematika Sarana Prasarana dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar" 7 (2023).
- Mahmud, Bonita. "Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini." *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan* 12, no. 1 (20 Juni 2019): 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>.
- Marinda, Leny. "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman* 13, no. 1 (18 April 2020): 116–52. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>.

- Mintah, Joseph K. “Authentic Assessment in Physical Education: Prevalence of Use and Perceived Impact on Students’ Self-Concept, Motivation, and Skill Achievement.” *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 7, no. 3 (September 2020): 161–74. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0703_03.
- Mintriarti, Mei. “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas VI SDN Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo.” *Journal of Indonesian Education* 3 (2 Desember 2020).
- Nadlir, Nadlir, Vilda Zahrotul Khoiriyatin, Berliana Aulia Fitri, dan Durroh Nasihatul Ummah. “Peran Perencanaan Pembelajaran dalam Meningkatkan Kualitas Pengajaran.” *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 11, no. 2 (2 Juni 2024): 1–15. <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i2.2332>.
- Nagy, Ágnes Virág, Márta Wilhelm, Mihály Domokos, Ferenc Györi, dan Tamás Berki. “Assessment Tools Measuring Fundamental Movement Skills of Primary School Children: A Narrative Review in Methodological Perspective.” *Sports* 11, no. 9 (7 September 2023): 178. <https://doi.org/10.3390/sports11090178>.
- Naples, Lauren H., dan Elizabeth D. Tuckwiller. “Taking Students on a Strengths Safari: A Multidimensional Pilot Study of School-Based Wellbeing for Young Neurodiverse Children.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 13 (29 Juni 2021): 6947. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136947>.
- Natas Pasaribu, Ahmad Muchlisin, dan Dicky Edwar Daulay. “Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 SDN Karet II Kabupeten Tangerang.” *Jurnal Prestasi* 2, no. 4 (2 Januari 2019): 9. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11909>.
- Ningsih, Apriliana. “Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 3 Ketol” 1 (2020).
- Puji Afiatna, dan Indri Mulyasari. “Tingkat Perkembangan Motorik Kasar dengan Keperahan Stunting (Studi pada Anak Sekolah Dasar).” *Amerta Nutrition* 6, no. 1SP (23 Desember 2022): 235–42. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.235-242>.
- Raharjo, Agus, Arif Nur Husain, dan Kusmaryati. “Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang.” <https://unnes.ac.id/fh/en/penelitian-dan-pengabdian/jurnal-publikasi/>, t.t.
- Rinalfi, Mohamad Ridho, dan Yohana Bela Christian Sari. “Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Hasil Tendangan Naryo Chagi Pada Atlet Cadet Putra Savic Taekwondo Club Lampung” 11, no. 1 (2025).

- Salahudin, Salahudin dan Rabwan Satriawan. “Olahraga Lari dalam Pandangan Agama Islam.” *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA* 12, no. 1 (30 Juni 2022): 17–27. <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.1139>.
- Sari, Bibit Retno, dan Santa Idayana Sinaga. “Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Usia 5-6 Tahun TK Yaspa Palembang.” *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 2 (5 Agustus 2020): 178–90. <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4183>.
- Sari, Fitria, Rafita Sari, dan Prodi Pg-Paud. “Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Lari Estafet: Studi Literatur,” 2020.
- Sartika, Rini, dan Lauhil Mahfuzoh. “Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di PAUD Istiqomah Desa Kampung Besar” 1, no. 1 (2024).
- Septiani, Friska Indah, Wulan Purnama, dan Agus Sumitra. “Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Kreatifitas Seni.” *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)* 2, no. 3 (14 Juni 2019): 74. <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i3.p74-83>.
- Sidiq, Umar, Moh. Choiri, dan Anwar Mujahidin. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. CV. Nata Karya, t.t.
- Siregar, Nofi Marlina, Marlinda Budiningsih, dan Eka Fitri Novitasari. “Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun,” t.t.
- Siswa 1. Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Tinggi. Gedung ASWAJA, 11 Februari 2025.
- Siswa 2. Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Sedang. Gedung ASWAJA, 11 Februari 2025.
- Siswa 3. Wawancara dengan Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1 Kategori Keterampilan Motorik Kasar Rendah. Gedung ASWAJA, 11 Februari 2025.
- Sitorus M, Salsabilah, Anggraini S P, Simanjuntak S S, Sindy Y A, dan Tanjung Z F U. “Pengembangan Alat Permainan Engklek Untuk Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Di Paud Swadaya,” 4 September 2023. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8314704>.
- Sugiyono. *Prof. Dr. Sugiyono Metode Kualitatif*. Alfabeta Bandung, t.t.
- Sulistyo, Intan Tiara, Adriani Pudyaningtyas, dan Vera Sholeha. “Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.” *Kumara Cendekia* 9, no. 3 (17 September 2021): 156. <https://doi.org/10.20961/kc.v9i3.50732>.

- Thosin Waskita, Deden, Candra Mochamad Surya, dan Regina Febriana. “Kemampuan Motorik Kasar Melalui Teknik Permainan Lari Estafet Pada Anak Usia 3-4 Tahun.” *Jurnal Tahsinia* 3, no. 1 (30 April 2022): 53–62. <https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.312>.
- Wibowo, Cahyo, Dennys Christovel Dese, dan Yahya Eko Nopiyanto. “Developing a Precise Gross Motor Skills Assessment Instrument for Elementary School Students (Ages 7-9).” *Pedagogy of Physical Culture and Sports* 28, no. 2 (30 April 2024): 84–92. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0201>.
- Widyanto, I Putu, dan Endah Tri Wahyuni. “Implementasi Perencanaan Pembelajaran” 04, no. 02 (2020).
- Wijaya, Lucky, dan Nurdian Ahmad. “Pengaruh Teaching Games For Understanding (TGfU) Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Permainan Bola Basket (Studi Peserta Didik SMP Unggulan At-Thoyyibah Mojoduwur Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019” 7, no. 2 (2019).
- Yeniningsih, Taat, Nelvi Maulid, Hayati, Aida Fitri, Israwati, Dani Setiawan, dan M Lubis. “Children Motoric Development Through Variety of Greetings.” *Jurnal Serambi Ilmu Journal of Scientific Information and Educational Creativity* Vol. 22 (2021): 50–61. <https://doi.org/file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2672-6340-1-PB.pdf>.
- Zultaniah, Anna. “Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGfU) Terhadap Hasil Belajar Servis Bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Takalar,” t.t.

LAMPIRAN

Lampiran I Surat Izin Survey



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
http:// fitk.uin-malang.ac.id. email : fitk@uin_malang.ac.id

Nomor : 2666/Un.03.1/TL.00.1/07/2024 24 Juli 2024
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Survey

Kepada

Yth. Kepala MI Munjungan 1
di
Trenggalek

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan proposal Skripsi pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama : Lu'lu'ul Jannah
NIM : 210103110069
Tahun Akademik : Ganjil - 2024/2025
Judul Proposal : **Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Lari Estafet pada Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1**

Diberi izin untuk melakukan survey/studi pendahuluan di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

an. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Muhammad Walid, MA
NIP. 19730823 200003 1 002

Tembusan :

1. Ketua Program Studi PGMI
2. Arsip

Lampiran II Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
http://fitk.uin-malang.ac.id. email : fitk@uin_malang.ac.id

Nomor : 4726/Un.03.1/TL.00.1/12/2024
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

27 Desember 2024

Kepada

Yth. Kepala MI Munjungan 1
di
Trenggalek

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama	: Lu'lu'ul Jannah
NIM	: 210103110069
Jurusan	: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Semester - Tahun Akademik	: Ganjil - 2024/2025
Judul Skripsi	: Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet dengan Menggunakan Model Pembelajaran TGFU (Teaching Games For Understanding) pada Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1
Lama Penelitian	: Januari 2025 sampai dengan Maret 2025 (3 bulan)

diberi izin untuk melakukan penelitian di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik di sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

D. Muhammad Walid, MA
NIP. 19730823 200003 1 002



Tembusan :

1. Yth. Ketua Program Studi PGMI
2. Arsip

Lampiran III Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana no.50 Malang
Website: <https://pgmi.fitk.uin-malang.ac.id/> / email: pgmi@uin-malang.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Lu'lu'ul Jannah
NIM : 210103110069
Judul Skripsi : Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Lari Estafet Dengan Menggunakan Model Pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*) Pada Siswa Kelas 5 MI Munjungan 1
Dosen Pembimbing : Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP : 19760405200801101

No	Tgl/Bln/Thn	Materi Bimbingan	TTD Pembimbing
1.	15 Juli 2024	Judul Penelitian	
2.	5 Agustus 2024	Judul Penelitian	
3.	12 Agustus 2024	Konsultasi BAB I	
4.	24 September 2024	Konsultasi BAB II	
5.	10 Oktober 2024	Konsultasi BAB III	
6.	17 Oktober 2024	Konsultasi BAB III	
7.	24 Oktober 2024	Instrumen Penelitian	
8.	1 November 2024	Konsultasi BAB I-III	
9.	28 Februari 2025	Konsultasi BAB IV	
10.	17 Maret 2025	Konsultasi BAB IV	
11.	22 April 2025	Konsultasi BAB V	
12.	30 April 2025	Konsultasi BAB V-VI	
13.	15 Mei 2025	Konsultasi BAB IV-VI	

Dosen Pembimbing,

Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 19760405200801101

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Dr. Bintoro Widodo, M.Kes
NIP. 19760405200801101

Lampiran IV Hasil Wawancara

Transkrip Hasil Wawancara Guru

Wawancara ditujukan kepada : Wali kelas 5

Nama Informan : Mahmudi, S.Ag

Tempat : Ruang Guru

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Februari 2024

1. Apakah bapak selalalu menyusun modul ajar sebelum mengajar?

"Biasanya iya, awal semester buat mbk tapi kalau sekarang ga buat, paling kalau ada kebutuhan untuk administrasi baru saya buat."

2. Bisakah bapak menjelaskan proses penyusunan modul ajar yang pernah bapak lakukan?, apa saja komponen yang perlu diperhatikan?

"Gimana ya mbak, kalau proses penyusunan modul ajar, sebenarnya sekarang saya nggak buat sendiri dari nol karena sudah ada modul ajar yang bisa dijadikan acuan. Biasanya saya tinggal menyesuaikan dengan yang sudah ada di lembar kerja siswa dari KKG PJOK MI Kab. Trenggalek dan melihat referensi dari internet. Tapi tentu saja, pas mau mengajar, saya tetap melihat kondisi dan kebutuhan siswa di kelas. Jadi, nggak harus mengikuti modul ajar secara kaku, yang penting tujuan pembelajaran tetap tercapai dan siswa bisa lebih mudah memahami materi yang diajarkan."

a. Apakah Bapak merumuskan CP, TP, dan ATP sendiri atau menggunakan dan menyesuaikan dari sumber yang sudah ada?

"Kalau CP, TP sama ATP biasanya saya lihat dari yang sudah dibuat KKG atau dari panduan yang dibagikan atau juga dari internet yang dirasa sesuai. Tapi saya nggak langsung pakai semuanya, biasanya saya sesuaikan dulu sama kelas. Jadi"

ada yang saya ambil, ada juga yang saya modifikasi. Apalagi kalau melihat kondisi siswa di sini, kadang nggak bisa dipaksakan pakai yang umum.“

b. Bagaimana prosedur yang Bapak gunakan dalam menyusun CP, TP, dan ATP, mulai dari cara membagi CP, memperoleh TP, hingga menyusun komponen dalam ATP?

“Kalau CP itu saya ambil dari yang sudah dibuat oleh KKG atau dari referensi yang ada, terus saya lihat elemen gerakannya apa, pengetahuan gerakannya apa, baru saya sesuaikan sama materi dan fase kelas. Untuk TP itu saya turunkan dari CP, tapi tetap saya sesuaikan sama konteks permainan yang akan saya pakai, karena saya pakai model TGFU. Kalau ATP saya urutkan dari kegiatan awal sampai akhir, mulai dari game pengenalan, pertanyaan, latihan teknik, sampai evaluasi. Tapi biasanya saya bagi dua, elemen keterampilan sama pengetahuan gerak.”

3. Apa langkah-langkah yang bapak terapkan selama pembelajaran TGFU untuk memastikan siswa dapat berpartisipasi secara aktif?, ceritakan tentang bagaimana bapak menerapkan model TGFU dalam pembelajaran!

“Oke, gini, simpelnya TGFU itu kan belajar lewat bermain. Jadi langkah-langkahnya kayak gini:

- a. *Main dulu!. Saya kasih permainan yang ada tantangan taktiknya. Biar mereka mikir dulu sebelum belajar tekniknya.*
- b. *Terus, saya tanya-tanya. Saya kumpulin mereka, terus saya tanya, "tadi gimana?, susahny di mana?, kenapa pilih cara itu?." Biar mereka sadar masalahnya apa dan cari solusinya bareng-bareng.*
- c. *Baru deh latihan. Nah, abis itu, saya kasih latihan yang fokus buat ngatasin masalah yang tadi mereka temuin. Saya yang bimbing latihannya. Terakhir,*

d. *main lagi!. Saya kasih permainan lagi yang dirancang khusus biar mereka bisa pakai taktik dan keterampilan yang udah dipelajari tadi. Biar mereka nggak cuma main, tapi juga paham kenapa mereka main kayak gitu dan gimana caranya jadi lebih baik. Jadi, mereka lebih aktif dalam pembelajaran.*

4. Bagaimana bapak menyesuaikan penggunaan media pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan keterampilan motorik kasar siswa?

"Saya pakai media yang sederhana tapi efektif mbak. Misalnya, buat keseimbangan pakai tongkat estafet, buat kelincahan pakai cone atau batok kelapa buat rintangan. Kalau nggak ada alat khusus, ya pakai kardus atau karet gelang dibikin jadi lompat tali. Yang penting, anak-anak tetap bisa latihan motorik kasar dengan baik."

5. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?

"Sebenarnya fasilitas terbatas. Lapangan kecil, jadi kadang ruang gerak anak-anak sempit. Kalau hujan, gak bisa latihan di luar. Tapi saya memanfaatkan ruang yang ada sebaik mungkin. Kadang kalau butuh lapangan yang luas kita pergi ke lapangan Aliyah yang satu yayasan sama sini mbk."

6. Bagaimana aktivitas siswa selama pembelajaran lari estafet menggunakan model TGFU?, dan bagaimana bapak menangani siswa yang kurang aktif atau enggan berpartisipasi dalam kegiatan?

"Mereka lebih aktif, lebih banyak diskusi sama temannya, dan berpikir strategi. Jadi gak cuma lari aja, tapi juga mikir gimana caranya lebih efektif dalam bermain. Kalau pakai model TGFU, anak-anak lebih aktif karena mereka nggak cuma disuruh main, tapi juga diajak mikir strategi. Mereka lebih banyak diskusi sama temannya, kerja sama, dan ngerti kenapa mereka harus main dengan cara tertentu."

Kalau model biasa, mereka cuma ikut instruksi tanpa banyak mikir. Kuncinya ya seperti yang saya omongkan tadi mbk, di motivasi dan di dekati, kayak kasus D ini kalau parah guru pasti nyariin kerumahnya mbk, biar anaknya mau dan sekolah lagi.”*

7. Bagaimana upaya bapak untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa dalam proses pembelajaran dengan model TGFU?, dan apa tantangan yang bapak hadapi saat menerapkan model pembelajaran TGFU serta bagaimana cara Bapak mengatasinya?

“Saya buat variasi permainan dan latihan tambahan supaya mereka lebih terlatih, serta kasih feedback setiap selesai bermain. Selain itu saya lebih banyak mengamati dan membimbing. Saya tanya ke mereka, apa yang sulit, lalu kasih latihan yang sesuai. Setelah itu saya beri kesempatan mereka mencoba lagi dengan teknik yang benar. Tapi sebenarnya point utamanya ini mbk, bagaimana keterampilan motorik kasar anak meningkat dan mereka mau olahraga, biar seimbang yang disukai antara akademik dan non akademik. Saya rasa sekarang belum banyak sekolah yang menyeimbangkan antara pendidikan akademik dan non akademik, maka dari itu saya berusaha, biar yang aslinya punya potensi non akademik ini tidak terkubur, kan sayang banget kalau tidak digali dan diberi wadah. Yang pertama itu anak-anak kadang butuh waktu buat ngerti konsepnya. Soalnya model TGFU ini bukan cuma sekedar main lari biasa, tapi mereka juga harus paham strategi dan cara mainnya. Nah, seringkali mereka fokusnya cuma lari aja, nggak mikirin gimana cara ngasih tongkat estafet yang benar ke temannya. Jadi, biasanya saya kasih contoh berulang-ulang, terus sebelum mulai main, saya ajak mereka ngobrol dulu, diskusi bareng biar mereka lebih paham. Kadang saya

juga pakai cara yang lebih sederhana dulu, baru nanti masuk ke aturan yang lebih lengkap supaya mereka nggak bingung."

8. Bagaimana bapak memberikan umpan balik kepada siswa setelah mereka melakukan aktivitas fisik?

"Saya kasih komentar positif dulu supaya mereka percaya diri, lalu kasih saran perbaikan biar mereka tahu bagian mana yang harus ditingkatkan."

9. Bagaimana bapak melakukan refleksi setelah siswa menyelesaikan permainan lari estafet?, dan apakah refleksi ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan keterampilan siswa?"

"Setelah pelajaran lari estafet, saya ajak siswa diskusi. Kami bahas apa yang mereka rasakan, apa yang sulit, dan apa yang sudah bagus. Saya juga lihat catatan hasil pengamatan selama pelajaran. Jadi, saya tahu siapa yang perlu bantuan lebih. Kadang, saya minta mereka nilai diri sendiri, biar mereka sadar kemampuan mereka. Kalau ada siswa yang cenderung diam maka dilakukan pendekatan secara pribadi. Refleksi ini bantu siswa lebih paham teknik lari estafet. Mereka jadi tahu cara kerja sama tim yang baik. Mereka juga jadi lebih percaya diri karena tahu perkembangan mereka. Saya sebagai guru, jadi tahu bagian mana yang perlu saya perbaiki dalam mengajar."

10. Apa saja instrumen penilaian yang digunakan dalam menilai keterampilan siswa dalam permainan lari estafet?, apakah penilaian ini cukup efektif dalam mengukur keterampilan siswa?

"Kalau instrumen penilaiannya sih ada beberapa mbak. Pertama yaitu waktu tempuh. Jadi, kaya sing tak lakoni, lomba lari biasa, terus diukur waktune nganggo stopwatch. Sapa sing paling cepet tekan garis finish, yo otomatis entuk nilai paling

apik. Kan sekalian ngeliat kecepatane siswa, seberapa efisien gerakane. Terus kedua, ya teknik gerakan. Aku ngamatin juga pas siswa nerima sama nyerahkan tongkat estafet. Tak lihat, gerakannya uda bener, apa masih ragu-ragu atau salah. Soalnya teknik iki penting banget mbak, buat memastikan pas lomba beneran, jangan malah nyusahno tim. Ketiga, ya bservasi sikap lan kerja sama. Tak lihat giamana caranya siswa koordinasi sama tim, manut apa enggak sama aturan main, terus sikap sportif e ada apa enggak. Pokoknya ya dilihat semua, ndak cuma lari cepat aja, tapi sikapnya pas main juga penting. Lha terus, keterampilan motorik kasar ya tak nilai. Kaya keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, lan kelentukan gerakane pas lari, zigzag, belok, atau lompat. Kalau soal efektif apa nggak, yo aku yakin efektif mbak. Soale hasile nyata. Siswaku yang awalnya motorik kasarnya biasa aja, setelah latihan pakai model ini dan dinilai lengkap, malah keterampilan tambah apik, lan alhamdulillah bisa juara lomba lari tingkat kabupaten. Ndak ada yang nyangka mbak, soalnya ya biasa wae gerakane. Tapi pas digabungkan mainan sama pelajaran, ya kelihat bakate.

11. Bagaimana bapak membantu siswa yang kesulitan menjaga keseimbangan saat berlari?

"Saya kasih latihan tambahan, misalnya jalan maju-mundur di garis lurus sambil membawa tongkat, biar mereka terbiasa menjaga keseimbangan sebelum mulai lari estafet."

12. Bagaimana bapak melatih kekuatan siswa dalam melompat?

"Biasanya saya kasih latihan loncat kecil dulu, baru loncat lebih tinggi atau jauh. Saya juga pakai kardus sebagai rintangan biar mereka terbiasa melompat dengan tenaga yang cukup."

13. Bagaimana bapak melatih kelincahan siswa saat berlari?

"Saya pakai latihan zig-zag dengan rintangan cone atau batok kelapa, supaya mereka terbiasa mengatur langkah dan berpikir cepat saat berlari."

14. Bagaimana bapak memastikan siswa dapat mengkoordinasikan mata, tangan, dan tubuh saat menyerahkan tongkat estafet?

"Saya latih mereka dengan teknik sederhana dulu, misalnya latihan lempar tangkap bola kecil biar refleksnya bagus. Baru setelah itu mereka latihan menyerahkan tongkat dengan teknik yang benar."

15. Bagaimana bapak melatih kelentukan siswa dalam pembelajaran lari estafet?

"Saya biasakan pemanasan yang banyak peregangan dulu, terutama di bagian kaki dan tangan. Biar saat lari atau melompat, tubuh mereka lebih fleksibel dan gak gampang cedera."

Transkrip Hasil Wawancara Siswa

Wawancara ditujukan kepada : Siswa

Nama Informan : Alvian Septa Prasetya

Tempat : Gedung ASWAJA

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Februari

- 1. Bagaimana perasaanmu saat bermain lari estafet dengan model pembelajaran TGFU, dan seberapa efektif langkah-langkah yang diterapkan guru dalam menjelaskan strategi serta teknik dasar permainan sehingga memudahkanmu memahami permainan tersebut?**

“Tambah enak, tambah senang aku mbk, soalnya langsung praktik ndak usah materi yang panjang-panjang. Ya pokoknya efektif, tambah mudah dan mbantu banget mbk. Soalnya belajarnya gak cuma teori saja, tapi langsung dipraktikkan. Diajari pelan-pelan, kayak cara memegang tongkat, lari yang benar, sama waktu pas ngasihkan tongkat. Jadi ya enak, gak pusing, bisa langsung ngerti.”

- 2. Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU, apakah cara pandangmu terhadap olahraga berubah?. Selain itu, apakah kamu merasakan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar?. Jika iya, keterampilan apa yang paling meningkat?**

“Iya mbk. Dulu mikirnya olahraga itu cuma capek-capekan, saiki malah senang. Soalnya TGFU ini buat olahraga jadi tambah nyantai. Iya mbk ada peningkatan. Aku sekarang larinya lebih cepet. Pokoknya sekarang ya lumayan dibanding dulu yang amburadul. Anu kelincahan sama loncat-loncat itu lo mbk, eh iya kekuatan.”

- 3. Apakah media pembelajaran yang digunakan guru membantu dalam memahami permainan dan meningkatkan keterampilan motorik kasar?**

“Iya mbk bantu banget, ada aja latihannya, jadi kayak kelincahan itu ada latihannya sendiri, keseimbangan ya ada, dan yang lainnya juga. Pas latihan keseimbangan awal-awal ingin jatuh ketika keliling lapangan bawa tongkat, kalau sekarang mah aman.”

4. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?

“Kurang si mbk, lahannya sempit, lapangan ya seadanya, jadi kita ni kalau mau olahraga yang niat biasanya ke lapangan sebelah punya yayasan, kadang juga keliling di jalan kalau pas pemanasan atau lari-lari santai.”

5. Apa saja aktivitas yang biasanya kamu lakukan selama pembelajaran olahraga, khususnya saat pelaksanaan lari estafet?

“Ya macem-macem mbk tergantung materinya apa, tapi biasanya pas mau lari estafet kita sering disuruh latihan dulu, koyok latihan keseimbangan, kelincahan dll. Jadi ga melulu langsung estafet.”

6. Bagaimana guru membantumu meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam permainan lari estafet?

“Dengan latihan, kadang ga pasti lari estafet dulu, tapi ya latihan dulu lah sama pak favorite ku. Kayak latihan loncat-loncat dulu pakai semprengan.”

7. Apakah guru pernah menanyakan kepadamu tentang keterampilan motorik kasarmu, dan apakah kamu juga menyampaikan keluhan jika ada masalah?

“Pernah, di awal semester 1 ditanyai, ga aku aja. Bilanglah mbk, kadang aku request biar ada latihan loncat, soalnya agak lemah aku mbk kalau loncat-loncat, abistu dibikin semprengan sama pak guru.”

- 8. Apakah guru sering memberikan komentar atau masukan saat latihan?, komentarnya bagaimana?"**

"Iya, sering. Guru ngomong, "Cepet larinya, tapi jangan tegang pas nyerahkan tongkat!". Kalau sudah benar, guru muji, "Nah, kaya gini, kerjamu apik.!" Jadi aku tau bagian mana aja yang perlu diperbaiki."

- 9. Setelah latihan, apakah guru mengajak diskusi?, bagaimana diskusinya?**

"Iya, setelah latihan, kita dikumpulkan terus guru tanya, "Tadi pas main, apa yang susah?, apa yang harus diperbaiki?." Kita diajak ngomong pendapat dan dikasih solusi."

- 10. Bagaimana cara guru menilai permainan lari estafet yang kamu lakukan?**

"Biasanya pake stopwatch atau siapa yang sampai duluan dapat nilai bagus mbk."

- 11. Apakah kamu merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat berlari setelah berlatih dengan model TGFU?**

"Yoi mbk, kalau dulu sering oleng pas belok, kalau sekarang amanlah. Pokok sering-sering latihan jalan mundur keliling lapangan sambil bawa tongkat."

- 12. Setelah latihan kekuatan, apakah kamu merasa lebih kuat saat melompat?**

"Iya, pas lompat sekarang lebih tinggi, gak takut jatuh. Soale sering dilatih loncat-loncat pas pemanasan mbk."

- 13. Apakah kamu merasa lebih cepat dalam berlari dibanding sebelum latihan kelincahan?**

"Iya, sekarang bisa srut-srut lari lebih lancar dan kelincahan iki paling favorite latihan lari zig-zag."

- 14. Apakah sekarang kamu lebih mudah dalam hal koordinasi, yaitu menangkap atau menyerahkan tongkat estafet?**

"Iya, sekarang gak sering jatuh, soale udah tahu cara pegang sama ngasihnya."

15. Apakah latihan kelentukan yang diberikan guru membantu membuat tubuhmu lebih mudah meliuk atau lentur saat bergerak?

"Iya, gak gampang jatuh lagi, sekarang lebih stabil. Pokok intinya pemanasan sama peregangan dulu mbk biar aman."

Transkrip Hasil Wawancara Siswa

Wawancara ditujukan kepada : Siswa

Nama Informan : Kayla Fidelia Janeta

Tempat : Gedung ASWAJA

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Februari 2025

- 1. Bagaimana perasaanmu saat bermain lari estafet dengan model pembelajaran TGFU, dan seberapa efektif langkah-langkah yang diterapkan guru dalam menjelaskan strategi serta teknik dasar permainan sehingga memudahkanmu memahami permainan tersebut?**

“Nyaman banget, aku paling semangat kalau pelajaran olahraga. Selalu nungguin sesi latihan. Emang ada sih beberapa yang bikin aku agak kesulitan, tapi gak apa-apa kak, aku bisa kok karena sering latihan. Misalnya latihan yang lompat-lompat itu, awalnya susah tapi lama-lama bisa. Kalau cara gurunya ngasih penjelasan itu biasa aja sih, dijelasin langkah-langkahnya terus langsung dicontohin. Kadang gampang dimengerti, kadang masih agak bingung. Tapi ya efektif banget kok, jadi ngerti cara lari, nyerahin tongkat, sama jaga keseimbangan.”

- 2. Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU, apakah cara pandangmu terhadap olahraga berubah?. Selain itu, apakah kamu merasakan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar?. Jika iya, keterampilan apa yang paling meningkat?**

“Iya berubah, jadi ngerasa olahraga itu bikin sehat, gak cuma main voli terus kayak waktu kelas 3 sama 4. Sekarang lebih sering main, jadi senang dan gampang masuk ke otak. Ada peningkatan sih, semua keterampilan meningkat, tapi yang paling terasa itu kelincahan, kekuatan, sama keseimbangan.”

- 3. Apakah media pembelajaran yang digunakan guru membantu dalam memahami permainan dan meningkatkan keterampilan motorik kasar?**

"Iya meningkatkan, soalnya tiap pelajaran ada aja latihannya."

- 4. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?**

"Alhamdulillah, tapi lapangannya seadanya."

- 5. Apa saja aktivitas yang biasanya kamu lakukan selama pembelajaran olahraga, khususnya saat pelaksanaan lari estafet?**

"Tergantung pak guru, tapi aku biasane minta semprenan, soalnya aku suka banget."

- 6. Bagaimana guru membantumu meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam permainan lari estafet?**

"Guru sabar ngajari, kasih contoh langsung, terus selalu nyemangatin kita."

- 7. Apakah guru pernah menanyakan kepadamu tentang keterampilan motorik kasarmu, dan apakah kamu juga menyampaikan keluhan jika ada masalah?**

"Iya dong, harus tahu dong gurunya, soalnya aku deket banget sama beliau. Kadang kalau aku lihat sesuatu di TikTok yang menarik, aku suka request ke guru buat dicobain juga. Atau kalau aku kurang suka sama latihannya, ya aku bilang aja."

- 8. Apakah guru sering memberikan komentar atau masukan saat latihan?, komentarnya bagaimana?**

"Pak guru sering puji aku kalau aku semangat banget olahraga, kalau ada yang salah dibetulin."

- 9. Setelah latihan, apakah guru mengajak diskusi? Bagaimana diskusinya?**

"Iya kadang, dinasehatin mbk."

10. Bagaimana cara guru menilai permainan lari estafet yang kamu lakukan?

"Biasanya pakai stopwatch atau lihat siapa yang duluan dapat nilai bagus."

11. Apakah kamu merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat berlari setelah berlatih dengan model TGFU?

"Wuihh jelas!. Dulu kalau lari suka goyang-goyang kayak perahu kena ombak, sekarang mah stabil kayak atlet beneran. Apalagi kalau belok, udah gak pake acara nabrak-nabrak lagi, mantap!"

12. Setelah latihan kekuatan, apakah kamu merasa lebih kuat saat melompat?

"Iyalah!. Dulu loncat dikit aja rasanya berat, sekarang sih udah kayak kelinci, hop hop langsung mendarat mulus. Kalau disuruh loncat tinggi, ayo aja!. Aku malah paling suka bagian loncat-loncatnya."

13. Apakah kamu merasa lebih cepat dalam berlari dibanding sebelum latihan kelincahan?

"Hehe, dulu sih larinya udah lumayan, tapi sekarang makin sat-set sat-set! Aku tuh paling suka latihan lari zig-zag, serasa ninja lho, gesit banget!.Udah gitu, pas lomba lari, aku yang duluan nyampe finish, ya kan keren?."

14. Apakah sekarang kamu lebih mudah dalam koordinasi, yaitu menangkap atau menyerahkan tongkat estafet?

"Ya iyalah. Masa iya aku jago lari tapi nyerahin tongkatnya berantakan?. Sekarang mah pas nyerahin tongkat tuh feeling-nya udah dapet, tinggal sodorin, dan cling!. Gak ada drama tongkat jatuh, pokoknya smooth banget."

15. Apakah latihan kelentukan yang diberikan guru membantu membuat tubuhmu lebih mudah meliuk atau lentur saat bergerak?

"Bantu banget. Sekarang badanku lebih enteng geraknya, gak kaku kayak robot lagi. Apalagi kalau stretching sebelum latihan, wih rasanya tuh kayak elastis banget! Pokoknya makin lentur dan makin pede buat gerak cepet."

Transkrip Hasil Wawancara Siswa

Wawancara ditujukan kepada : Siswa

Nama Informan : Alisya Amira Putri Gusky

Tempat : Gedung ASWAJA

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Februari 2025

- 1. Bagaimana perasaanmu saat bermain lari estafet dengan model pembelajaran TGFU, dan seberapa efektif langkah-langkah yang diterapkan guru dalam menjelaskan strategi serta teknik dasar permainan sehingga memudahkanmu memahami permainan tersebut?**

"Asik, awal-awal dag dig dug, takut ga bisa. Lama-lama malah asik. Aku jadi ngerasa nyaman dan lebih pede buat lari cepet. Lumayan efektif, biasanya pas dikelas pak guru ngomong kalau nanti mau ngapain gitu, terus nanti dilapangan di contohin dan dijelasin. Langkah-langkahnya mudah, karena belajarnya sambil main, jadi nggak bosen. Aku juga jadi lebih paham cara lari yang bener dan gimana nyerahin tongkat tanpa jatuh. Soalnya dikasih latihan kayak muter-muter di lapangan gitu sambil bawa tongkat."

- 2. Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU, apakah cara pandangmu terhadap olahraga berubah?. Selain itu, apakah kamu merasakan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar?. Jika iya, keterampilan apa yang paling meningkat?**

"Cara pandangku berubah bahwa olahraga asik mudah dan menyenangkan tergantung model pembelajaran apa yang dipakai. Ada, jadi sedikit mudah, sedikit tambah PD. Ada, itu mbk buktinya aku jadi menang lomba lari. Merasa, itu sih kelincahan dan kekuatan. Kelincahan, pas bagian latihan pake lari zigzag. Aku

ngerasa tambah cepat ae larine nek pake latihan iku. Apa lagi di lari estafet ini tambah semangat soalnya berasa lomba mbk.”

- 3. Apakah media pembelajaran yang digunakan guru membantu dalam memahami permainan dan meningkatkan keterampilan motorik kasar?**

“Membantu, aku yang dulunya pendiem jadi PD, karena dengan media ini membantu meningkatkan keterampilanku, setiap keterampilan itu ada media untuk latihan mbk, kayak pas kelincahan lari zig-zag pakai batok kelapa.”

- 4. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?**

“Kurang mbk, tapi bisa dilapangan milik yayasan jadi yo aman.”

- 5. Apa saja aktivitas yang biasanya kamu lakukan selama pembelajaran olahraga, khususnya saat pelaksanaan lari estafet?**

“Pemanasan, latihan, baru main.”

- 6. Bagaimana guru membantumu meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam permainan lari estafet?**

“Bapak sering nyemangatin aku, bilang kalau aku pasti bisa dan selalu dikasih latihan-latihan yang g bosenin gitu. Apalagi ini aku mau makilin porseni, sama bapak dilatih terus disela-sela jam pelajaran.”

- 7. Apakah guru pernah menanyakan kepadamu tentang keterampilan motorik kasarmu, dan apakah kamu juga menyampaikan keluhan jika ada masalah?**

“Iya pernah, didekati satu-satu. Dulu nggak, lebih sering diem aja. Tapi sekarang kalau kesulitan, aku jadi lebih berani ngomong ke pak guru.”

- 8. Apakah guru sering memberikan komentar atau masukan saat latihan?, komentarnya bagaimana?**

"Pak guru biasanya bilang kalau lariku udah bagus atau kalau masih perlu diperbaiki. Kadang dikasih tahu biar lebih cepat atau gak ragu pas nyerahin tongkat. Kalau ada yang salah, guru juga ngajarin cara yang lebih benar biar gak jatuh atau salah langkah."

9. Setelah latihan, apakah guru mengajak diskusi? Bagaimana diskusinya?

"Iya mbk, ya diskusi biasa, kadang teman-teman request ingin latihan apa, mana aja permainan yang disenengi sama enggak."

10. Bagaimana cara guru menilai permainan lari estafet yang kamu lakukan?

"Siapa cepat dan tepat dapat nilai bagus, sama di nilai dikertas."

11. Apakah kamu merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat berlari setelah berlatih dengan model TGFU?

"Dulu kalau lari pasti oleng, apalagi kalau belok mendadak. Tapi karena sering latihan sambil bawa tongkat, sekarang lebih bisa jaga keseimbangan. Aku gak nyangka bisa lari stabil kayak gini."

12. Setelah latihan kekuatan, apakah kamu merasa lebih kuat saat melompat?

"Iya mbak, awalnya kalau disuruh loncat itu takut jatuh, tapi sekarang malah suka. Soalnya sering latihan loncat kecil dulu, terus ditambah loncat jauh. Sekarang lebih berani dan gak ragu pas lompat."

13. Apakah kamu merasa lebih cepat dalam berlari dibanding sebelum latihan kelincahan?

"Banget!. Dulu menurutku larinya pelan, takut salah atau jatuh sama cape. Tapi lama-lama aku tambah pede, dan sekarang kalau lari udah gak ragu-ragu lagi. Sampai bisa menang lomba juga, aku kaget sendiri!."

14. Apakah sekarang kamu lebih mudah dalam koordinasi, yaitu menangkap atau menyerahkan tongkat estafet?

"Iya mbak, awalnya aku takut pas nyerahin tongkat, takut jatuh atau salah posisi. Tapi gara-gara latihan terus, sekarang udah lebih ngerti harus gimana. Jadi lebih lancar pas gantian sama teman."

15. Apakah latihan kelentukan yang diberikan guru membantu membuat tubuhmu lebih mudah meliuk atau lentur saat bergerak?

"Iya, dulu kalau habis lari atau lompat pasti badan rasanya kaku. Tapi setelah sering pemanasan sebelum latihan, aku lebih enak geraknya. Sekarang lebih luwes, gak gampang pegel atau keseleo."

Transkrip Hasil Wawancara Siswa

Wawancara ditujukan kepada : Siswa

Nama Informan : Umar Shaky Abdillah

Tempat : Gedung ASWAJA

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Februari 2025

- 1. Bagaimana perasaanmu saat bermain lari estafet dengan model pembelajaran TGFU, dan seberapa efektif langkah-langkah yang diterapkan guru dalam menjelaskan strategi serta teknik dasar permainan sehingga memudahkanmu memahami permainan tersebut?**

"Senang, jadi makin bisa. Tapi awal-awal tuh aku kurang tertarik. Penjelasannya gampang banget dimengerti. Kalau ada yang belum paham, guru pasti bantuin dan langsung kasih contoh. Iya, efektif kok. Langkah-langkahnya bener-bener membantu. Jadi ngerti cara main yang bener. Selain itu, kalau badan sehat, pelajaran juga jadi gampang masuk."

- 2. Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU, apakah cara pandangmu terhadap olahraga berubah?. Selain itu, apakah kamu merasakan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar?. Jika iya, keterampilan apa yang paling meningkat?**

"Seru, ga melulu dikelas. Iya ada. Kalau diurut yang meningkat kelincahan, kelentukan, kekuatan dan keseimbangan."

- 3. Apakah media pembelajaran yang digunakan guru membantu dalam memahami permainan dan meningkatkan keterampilan motorik kasar?**

"Membantu-membantu saja."

- 4. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?**

"Mbantu, lapangane sempit mbk."

- 5. Apa saja aktivitas yang biasanya kamu lakukan selama pembelajaran olahraga, khususnya saat pelaksanaan lari estafet?**

"Tergantung materi dari guru."

- 6. Bagaimana guru membantumu meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam permainan lari estafet?**

"Guru ngajarin dengan cara yang beda, jadi gak bosan. Terus dikasih tahu juga trik-trik biar bisa lebih cepat dan lebih tepat."

- 7. Apakah guru pernah menanyakan kepadamu tentang keterampilan motorik kasarmu, dan apakah kamu juga menyampaikan keluhan jika ada masalah?**

"Iya sering. Kadang, kalau udah nggak bisa, baru bilang. Tapi lebih sering cari cara sendiri buat nyelesainnya."

- 8. Apakah guru sering memberikan komentar atau masukan saat latihan?, komentarnya bagaimana?**

"Ya apresiasi."

- 9. Setelah latihan, apakah guru mengajak diskusi?, bagaimana diskusinya?**

"Iya, kalau jelek ya dikomentari, kalau bagus ya di apresiasi."

- 10. Bagaimana cara guru menilai permainan lari estafet yang kamu lakukan?**

"Ya dinilai aja siapa yang bagus motorik kasarnya dapat nilai bagus."

- 11. Apakah kamu merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat berlari setelah berlatih dengan model TGFU?**

"Iya sih, dulu kalau lari sering gak stabil, apalagi pas belok suka hampir jatuh."

Sekarang lebih enak, bisa jaga keseimbangan lebih baik. Walaupun kadang masih goyang dikit kalau capek, tapi udah jauh lebih mendingan."

12. Setelah latihan kekuatan, apakah kamu merasa lebih kuat saat melompat?

"Lumayan!. Awalnya kalau loncat rasanya berat banget, tapi sekarang lebih ringan. Kalau disuruh loncat jauh, udah gak terlalu takut lagi. Soalnya sering latihan lompat-lompat kecil dulu, jadi terbiasa."

13. Apakah kamu merasa lebih cepat dalam berlari dibanding sebelum latihan kelincahan?

"Iya, dulu lari tuh kayak ngos-ngosan terus, tapi sekarang lebih tahan lama. Gak langsung capek. Yang paling kerasa sih pas lomba, bisa nyusul teman yang biasanya lebih cepat dari aku!"

14. Apakah sekarang kamu lebih mudah dalam koordinasi, yaitu menangkap atau menyerahkan tongkat estafet?

"Sekarang udah lebih lancar, sih. Dulu sering bingung harus lari dulu atau nunggu tongkatnya, jadi kadang telat. Sekarang udah lebih ngerti cara pegangnya dan nyerahinnya, jadi gak takut salah lagi."

15. Apakah latihan kelentukan yang diberikan guru membantu membuat tubuhmu lebih mudah meliuk atau lentur saat bergerak?

"Iya banget!. Sekarang gak gampang pegal lagi kalau habis olahraga. Dulu habis lari atau loncat rasanya kaku semua, sekarang lebih santai, lebih lemas gitu badannya."

Transkrip Hasil Wawancara Siswa

Wawancara ditujukan kepada : Siswa

Nama Informan : Waliyustafa Ilmi Al Baits

Tempat : Gedung ASWAJA

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Februari 2025

- 1. Bagaimana perasaanmu saat bermain lari estafet dengan model pembelajaran TGFU, dan seberapa efektif langkah-langkah yang diterapkan guru dalam menjelaskan strategi serta teknik dasar permainan sehingga memudahkanmu memahami permainan tersebut?**

“Iya, senang mbk. Awalnya bingung, tapi lama-lama ya nyaman, enggak sulit banget. Iya efektif. Dipraktekkan langsung, jadi bisa paham. Iya pokok aku ikut saja mbk.”

- 2. Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU, apakah cara pandangmu terhadap olahraga berubah?. Selain itu, apakah kamu merasakan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar?. Jika iya, keterampilan apa yang paling meningkat?**

“Mmmm kadang-kadang males, kadang-kadang tidak. Kadang menyenangkan, kadang tidak, penting tergantung gurunya. Tapi setelah penerapan model pembelajaran ini aku banyak senangnya, soalnya banyak paham mbk dengan langkah-langkah yang diberikan pak guru. Iya kekuatan paling ningkat, koordinasi iya.”

- 3. Apakah media pembelajaran yang digunakan guru membantu dalam memahami permainan dan meningkatkan keterampilan motorik kasar?**

“Alhamdulillah membantu, medianya tidak susah jadi e aku bisa ngikuti.”

- 4. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?**

"Lumayan meskipun sempit, kalau perlu lapangan luas ya tinggal ke sekolah sebelah."

- 5. Apa saja aktivitas yang biasanya kamu lakukan selama pembelajaran olahraga, khususnya saat pelaksanaan lari estafet?**

"Ngikut arahan pak guru saja, kayak ya pemanasan dulu baru pelajaran."

- 6. Bagaimana guru membantumu meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam permainan lari estafet?**

"Iya dikasih latihan dan didekati gitu mbk, kayak contoh aku maluan gini biar mau latihan."

- 7. Apakah guru pernah menanyakan kepadamu tentang keterampilan motorik kasarmu, dan apakah kamu juga menyampaikan keluhan jika ada masalah?**

"Bilang ke ibuk, terus ibuk bilang ke pak guru."

- 8. Apakah guru sering memberikan komentar atau masukan saat latihan?, komentarnya bagaimana?**

"Pak guru sering kasih semangat."

- 9. Setelah latihan, apakah guru mengajak diskusi?, bagaimana diskusinya?**

"Iya mbk, iya ada saran perbaikan apa enggak, ada masukan latihan apa enggak, ada yang perlu ditingkatkan apa enggak latihannya."

- 10. Bagaimana cara guru menilai permainan lari estafet yang kamu lakukan?**

"Dinilai di buku nilai beliau mbk."

- 11. Apakah kamu merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat berlari setelah berlatih dengan model TGFU?**

Iya, mbak. Tapi kalau zig-zag iku ngerasa tetep angel, kadang agak miring kalau pas belok. Tapi uda mendingan, soalnya sering dilatih jaga keseimbangan pas lari sambil bawa tongkat."

12. Setelah latihan kekuatan, apakah kamu merasa lebih kuat saat melompat?

"Dulu kalau loncat ngelewati kardus sering nabrak, malah kadang kalau kurang tenaga ya jatuh. Sekarang suda sedikit bisa, soalnya sering disuruh latihan loncat kecil-kecil dulu. Tapi tetep harus ati-ati mbak, kalau kardusnya tinggi agak takut."

13. Apakah kamu merasa lebih cepat dalam berlari dibanding sebelum latihan kelincahan?

"Sekarang aga cepet mbak, tapi kalau pas zig-zag aku masih grogi, kaki kadang nabrak rintangan. Tapi kalau lurus suda mendingan dan lebih luwes aja."

14. Apakah sekarang kamu lebih mudah dalam koordinasi, yaitu menangkap atau menyerahkan tongkat estafet?

"Dulu sering bingung pas nyerahkan tongkat, tanganku malah kadang kepleset. Sekarang suda lumayan, tapi kadang masih kagok kalau nyerahkan sambil lari zig-zag."

15. Apakah latihan kelentukan yang diberikan guru membantu membuat tubuhmu lebih mudah meliuk atau lentur saat bergerak?

"Enggeh, mbak. Pas latihan peregangan iku mbantu, kalau dulu pas loncat rasanya berat, sekarang uda ringan. Tapi kadang kalau lompat terus-terus ya tetep capek."

Transkrip Hasil Wawancara Siswa

Wawancara ditujukan kepada : Siswa

Nama Informan : Amalia Klarista Putri

Tempat : Gedung ASWAJA

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Februari 2025

- 1. Bagaimana perasaanmu saat bermain lari estafet dengan model pembelajaran TGFU, dan seberapa efektif langkah-langkah yang diterapkan guru dalam menjelaskan strategi serta teknik dasar permainan sehingga memudahkanmu memahami permainan tersebut?**

“Senang, awalnya aku kesulitan mbk tapi lama-lama enggak. Iya mbk efektif, kalau ada yang belum paham nanti dijelasin lagi.”

- 2. Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan model TGFU, apakah cara pandangmu terhadap olahraga berubah?. Selain itu, apakah kamu merasakan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar?. Jika iya, keterampilan apa yang paling meningkat?**

“Dulu biasa aja, sekarang bawannya semangat, nunggu kira-kira nanti dapat latihan apalagi ya. Iya, Kelincahan sama koordinasi.”

- 3. Apakah media pembelajaran yang digunakan guru membantu dalam memahami permainan dan meningkatkan keterampilan motorik kasar?**

“Iya mbk.”

- 4. Apakah sarana dan prasarana di sekolah mendukung pembelajaran lari estafet dengan model TGFU?**

“Kurang, tapi guru bisa menyesuaikan.”

- 5. Apa saja aktivitas yang biasanya kamu lakukan selama pembelajaran olahraga, khususnya saat pelaksanaan lari estafet?**

"Ya biasa sih mbk tergantung disuruh latihan apa sama pak guru."

- 6. Bagaimana guru membantumu meningkatkan keterampilan motorik kasar dalam permainan lari estafet?**

"Ngajari pelan-pelan, kalau belum bisa diulangi lagi."

- 7. Apakah guru pernah menanyakan kepadamu tentang keterampilan motorik kasarmu, dan apakah kamu juga menyampaikan keluhan jika ada masalah?**

"Pernah mbk, awalnya enggak dan memilih coba dulu sendiri kalau tidak bisa."

Tapi setelah didekati aku mau ngomong."

- 8. Apakah guru sering memberikan komentar atau masukan saat latihan?, komentarnya bagaimana?**

"Pak guru biasanya ngasih semangat dan bilang apa aja yang sekiranya perlu diperbaiki."

- 9. Setelah latihan, apakah guru mengajak diskusi? Bagaimana diskusinya?**

"Ya diskusi apa yang perlu diperbaiki, atau diskusi soal keluhan temen-temen."

- 10. Bagaimana cara guru menilai permainan lari estafet yang kamu lakukan?**

"Biasanya di stopwatch sama ada penelaian yang dicatat dikertas."

- 11. Apakah kamu merasa lebih mudah menjaga keseimbangan saat berlari setelah berlatih dengan model TGFU?**

"Iya, mbak. Dulu larinya sering goyang-goyang, sekarang udah mendingan. Tapi kalau lari zig-zag masih agak susah."

12. Setelah latihan kekuatan, apakah kamu merasa lebih kuat saat melompat?

"Iya, agak lebih kuat sih. Dulu kalau loncat suka nabrak kardus, sekarang kadang bisa, kadang juga masih belum."

13. Apakah kamu merasa lebih cepat dalam berlari dibanding sebelum latihan kelincahan?

"Sedikit lebih cepat. Tapi kalau ada rintangan kardus, aku larinya pelan-pelan, takut kesandung."

14. Apakah sekarang kamu lebih mudah dalam koordinasi, yaitu menangkap atau menyerahkan tongkat estafet?

"Lumayan. Dulu sering jatuh pas nyerahin tongkat, sekarang udah mendingan. Tapi kalau lagi grogi, kadang malah kepleset."

15. Apakah latihan kelentukan yang diberikan guru membantu membuat tubuhmu lebih mudah meliuk atau lentur saat bergerak?

"Iya, ngebantu. Tapi kadang masih terasa kaku. Tapi kalau stretching dulu, jadi lumayan enak geraknya."

Lampiran V Hasil Observasi

Transkrip Hasil Observasi

Hari/Tanggal : Kamis, 23 Januari 2025

Tempat : Lapangan Yayasan

Tema Observasi : Keterampilan motorik kasar siswa kelas 5 MI Munjungan 1

No	Aspek yang diamati	Iya	Tidak	Keterangan Pengamatan
1.	Guru melatih siswa berlari dengan seimbang (keseimbangan)	✓		Selama observasi, terlihat bahwa siswa mampu berlari dengan cukup seimbang. Namun, beberapa siswa masih perlu meningkatkan stabilitas saat berlari, terutama saat melakukan start dan saat menerima tongkat estafet. Guru memberikan latihan tambahan berupa berdiri dengan satu kaki selama 1 menit secara bergantian, berjalan di atas garis lapangan, pertama berjalan lurus kedepan, kedua berjalan menyamping, ketiga berjalan mundur sambil membawa tongkat estafet.
2.	Guru membimbing siswa dalam kemampuan melompat dengan satu atau dua kaki (kekuatan)	✓		Sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan melompat yang baik, walaupun ada yang kesulitan saat melakukan lompatan dengan satu kaki. Guru memberikan latihan loncatan berupa lompat ditempat semampunya sebanyak mungkin, lompat jauh kedepan sesuai jarak kon yang dipasang, push up untuk melatih kekuatan otot lengan, semprengan individu tiap anak lalu dilanjut semprengan berkelompok.

3.	Guru melatih siswa agar bergerak secara cepat dan benar, melakukan gerakan perubahan secara cepat serta mampu mengatur kecepatan saat berlari (kelincahan)	✓		Mayoritas siswa mampu mengubah arah gerakan dengan cepat dan mengontrol kecepatan saat berlari. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan saat melewati rintangan dan mengatur langkah mereka. Guru memberikan latihan tambahan berupa lari zig-zag dengan kon kerucut maupun kon yang dibuat dari batok kelapa dan lari menyamping bolak-balik dengan menyentuh kon kerucut.
----	--	---	--	--

Transkrip Hasil Observasi

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Februari 2025

Tempat : Lapangan Yayasan

Tema Observasi : Keterampilan motorik kasar siswa kelas 5 MI Munjungan 1

No	Aspek yang diamati	Iya	Tidak	Keterangan Pengamatan
1.	Guru melatih siswa mengkoordinasikan mata, tangan dan seluruh tubuh saat memberikan tongkat estafet (koordinasi)	✓		Koordinasi antara mata, tangan, dan tubuh siswa cukup baik saat melakukan penyerahan tongkat estafet, meskipun ada beberapa siswa yang perlu latihan lebih lanjut. Guru memberikan latihan berupa lempar tangkap bola, melempar dan menangkap bola dengan teman sebaya seraya berjalan miring, baris sesuai kelompok masing-masing lalu bergantian memberikan tongkat estafet ke temannya dengan cara diberikan dari atas kepala, menyamping dan bawah kaki, anak yang terakhir memegang tongkat estafet lari menuju batas kon yang sudah ditentukan oleh guru.
2.	Guru membimbing siswa untuk meningkatkan kelentukan, yaitu meliukkan tubuh (seberapa stabil anak dapat berdiri atau bergerak setelah melakukan gerakan yang memerlukan kelentukan, seperti lompatan) (kelentukan)	✓		Mayoritas siswa dapat menjaga stabilitas tubuh setelah melakukan lompatan atau perubahan arah yang cepat. Beberapa siswa masih kurang fleksibel dalam melakukan gerakan meliukkan tubuh saat menghindari rintangan. Guru menerapkan latihan peregangan yang lebih intensif sebelum sesi latihan utama, seperti menyentuh jari kaki, merentangkan tangan dll., meloncati kon dan rintangan kardus yang sudah dibuat oleh guru.

Transkrip Hasil Observasi

Hari/Tanggal : Kamis, 6 Februari 2025

Tempat : Ruang kelas V dan lapangan MI Munjungan 1

Tema Observasi : Penerapan model pembelajaran TGFU (*Teaching Games For Understanding*)

No	Aspek yang diamati	Iya	Tidak	Keterangan Pengamatan
1.	Guru menerapkan langkah-langkah model pembelajaran TGFU	✓		Guru melaksanakan model TGFU dengan baik. Guru memulai pembelajaran dengan permainan, lalu memberikan kesempatan siswa untuk menganalisis strategi. Setelah itu, guru memberikan latihan yang relevan sebelum mengulang permainan dengan penerapan keterampilan yang diperbaiki. Guru aktif memandu diskusi dan membimbing siswa agar memahami strategi permainan.
2.	Guru menggunakan media pembelajaran yang sesuai	✓		Guru menggunakan media pembelajaran beragam sesuai dengan keterampilan motorik kasar apa yang mau ditingkatkan. Media pembelajaran yang digunakan sangat mendukung pemahaman siswa mengenai permainan yang dilakukan.
3.	Guru menyesuaikan sarana dan prasarana dengan kebutuhan pembelajaran	✓		Sarana yang digunakan cukup mendukung, meskipun lapangan terbatas. Guru memanfaatkan area yang ada dengan baik dan mengatur permainan agar tetap efektif. Jika diperlukan, guru membawa siswa ke lapangan lain yang lebih luas. Guru menyesuaikan strategi pengajaran dengan kondisi lapangan dan jumlah siswa

				agar semua peserta didik dapat ikut serta secara aktif.
4.	Siswa aktif dan terlibat selama pembelajaran (Aktivitas siswa)	✓		Sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti permainan. Mereka berlari dengan semangat dan bersaing secara sehat. Namun, ada beberapa siswa yang awalnya masih ragu untuk terlibat aktif, tetapi setelah diberikan dorongan oleh guru dan teman-temannya, mereka mulai lebih percaya diri. Siswa juga terlihat aktif dalam setiap tahapan pembelajaran TGFU. Mereka antusias berdiskusi strategi dengan teman, mencoba berbagai teknik yang diajarkan, dan mengaplikasikannya dalam permainan ulang. Beberapa siswa yang kurang aktif didampingi dan diberi motivasi oleh guru agar lebih terlibat.
5.	Guru melakukan upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa	✓		Guru secara aktif melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui permainan lari estafet. Guru membimbing siswa dalam

				<p>melakukan gerakan dasar yang tepat, memberikan contoh yang jelas, dan memfasilitasi latihan yang berulang. Guru juga memberikan motivasi dan arahan secara individual bagi siswa yang kesulitan, serta mengatur kelompok agar setiap anak dapat berpartisipasi secara aktif. Upaya ini membuat siswa tampak lebih percaya diri dan terampil dalam berlari, bekerja sama dalam tim, serta menguasai teknik estafet dengan lebih baik.</p>
6.	Guru memberikan umpan balik setelah pembelajaran	✓		<p>Guru memberikan komentar positif sebelum menyampaikan koreksi atau saran perbaikan. Siswa terlihat menerima umpan balik dengan baik dan berusaha memperbaiki tekniknya.</p>
7.	Guru melakukan refleksi bersama siswa	✓		<p>Setelah permainan, guru mengajak siswa berdiskusi mengenai kesulitan yang dihadapi, strategi yang berhasil, serta hal-hal yang perlu ditingkatkan. Siswa juga diberi kesempatan untuk menilai kemampuannya sendiri.</p>

8.	Guru membuat instrument penilaian	✓	<p>Guru telah menyusun dan menggunakan instrumen penilaian yang mencakup beberapa aspek, yaitu waktu tempuh, teknik gerakan, sikap sosial, kerja sama tim, serta keterampilan motorik kasar. Instrumen tersebut dirancang dengan sistematis, berupa penggunaan stopwatch untuk mengukur waktu, lembar observasi untuk mengamati teknik dan sikap siswa, serta rubrik khusus untuk menilai aspek motorik kasar seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan. Setiap elemen penilaian dilakukan secara langsung saat kegiatan pembelajaran berlangsung, baik saat latihan teknik, permainan estafet, maupun dalam sesi refleksi.</p> <p>Penilaian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang kemampuan siswa, tidak hanya dari hasil lomba tetapi juga dari proses bermain, teknik yang digunakan, sikap selama bermain, dan kerja sama dengan tim.</p>
----	-----------------------------------	---	--

Lampiran VI Modul Ajar

MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: Mahmudi, S.Ag
Instansi	: MI Munjungan
Tahun Pelajaran	: 2024/2025
Jenjang Sekolah	: MI
Mata Pelajaran	: PJOK
Fase / Kelas	: C / 5
Bab 5	: Lari
Alokasi Waktu	: 4 JP
B. CAPAIAN PEMBELAJARAN	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemen Keterampilan Gerak: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa 	

permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

- **Elemen Pengetahuan Gerak:** Peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Elemen Keterampilan Gerak:**
 1. Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif berbagai lapangan dan dalam permainan.
 2. Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dalam jenis olah raga Atletik.
- **Elemen Pengetahuan Gerak:**
 1. Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan. olah raga lapangan.
 2. Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.

D. ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Elemen Keterampilan Gerak:**
 1. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan (rounders).
 2. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik (jalan cepat, dan lari jarak pendek).
- **Elemen Pengetahuan Gerak:**
 1. Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan roundes.
 2.
 - a. Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan start, gerakan jalancepat, dan memasuki garis finis jalan cepat.
 - b. Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.

E. PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Gotong royong

- Mandiri
- Bernalar kritis
- Kreatif Mandiri

E. SARANA DAN PRASARANA

- Gambar, foto, video
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD
- Media
- Alat tulis
- Lapangan

F. TARGET PESERTA DIDIK

- Siswa reguler dengan kemampuan motorik rata-rata.
- Peserta didik tidak ada hambatan belajar khusus.

G. JUMLAH PESERTA DIDIK

- 20 Peserta didik

H. MODEL PEMBELAJARAN

- TGFU (*Teaching Games For Understanding*)

KOMPONEN INTI

I. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Melalui kegiatan lari estafet modifikasi, siswa belajar memahami strategi dan teknik gerakan, meningkatkan kemampuan motorik kasar, serta mengembangkan kerja sama tim.

J. PERTANYAAN PEMANTIK

- Bagaimana cara agar tongkat estafet bisa diterima teman dengan cepat dan aman?
- Bagaimana cara melewati rintangan dengan tetap menjaga kecepatan?
- Apa strategi agar tim bisa menang?

K. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a. Guru memberi salam dan doa pembuka.
- b. Apersepsi: diskusi ringan tentang pengalaman siswa bermain estafet.
- c. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat kegiatan hari ini.

2. Kegiatan Inti (60 Menit)

- a. Peserta didik menyimak video pembelajaran yang telah disiapkan oleh guru.
- b. *Game or Game Form*: Siswa mencoba permainan lari estafet modifikasi tanpa banyak instruksi sebagai pengenalan.
- c. *Question*: Guru mengajak siswa refleksi dan diskusi tentang kesulitan serta strategi dalam bermain estafet.
- d. *Practice*: Siswa berlatih teknik start, zigzag, melompat, belok, dan menyerahkan tongkat estafet dengan bimbingan guru.
- e. *Game*: Bermain kembali estafet modifikasi sebagai penerapan latihan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a. Refleksi bersama siswa (hal yang disukai/sulit).
- b. Menyimpulkan pembelajaran.
- c. Menyampaikan kegiatan minggu depan dan doa penutup.

L. REFLEKSI**REFLEKSI GURU**

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah tujuan pembelajaran telah tercapai?	
2.	Apakah semua anak memahami materi yang dipelajari?	
3.	Peserta didik mana yang perlu mendapatkan perhatian khusus? (baik yang kurang maupun yang istimewa)	

4.	Hal apa yang menjadi catatan keberhasilan dari pembelajaran kali ini?	
5.	Hal apa yang harus diperbaiki dari pembelajaran kali ini?	

REFLEKSI PESERTA DIDIK

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana dari materi yang kalian rasa paling sulit?	
2.	Apa yang kalian lakukan untuk dapat lebih memahami materi ini?	
3.	Apakah kalian menyukai kegiatan pembelajaran hari ini?	
4.	Bagian mana yang paling kalian suka?	
5.	Apa yang tidak kalian suka selama kegiatan pembelajaran hari ini?	

M. KEGIATAN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Kegiatan remedial:

- Peserta didik yang hasil belajarnya belum mencapai target guru melakukan pengulangan materi dengan pendekatan yang lebih individual dan memberikan tugas individual tambahan untuk memperbaiki hasil belajar peserta didik yang bersangkutan.

Kegiatan pengayaan:

- Peserta didik yang daya tangkap dan daya kerjanya lebih dari peserta didik lain, guru memberikan kegiatan pengayaan yang lebih menantang dan memperkuat daya serapnya terhadap materi atau kegiatan yang telah dipelajari.

N. ASESMEN / PENILAIAN

Asessmen

1. Asessmen Sikap

Penilaian sikap : Observasi

Tabel Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Kerjasama				Percaya Diri				Mandiri				Total skor	predikat
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
dst															

Tabel Rubrik Penilaian Percaya Diri

No	Indikator Percaya Diri	Penilaian Percaya Diri
1	Berani berpartisipasi dalam permainan awal walau belum tahu strategi yang tepat	Skor 1 jika 1 atau tidak ada indikator yang konsisten ditunjukkan peserta didik
2	Berani mengemukakan pendapat atau menjawab pertanyaan saat sesi diskusi taktik	Skor 2 jika 2 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik
3	Berani mencoba ulang teknik yang salah dan terbuka menerima arahan guru	Skor 3 jika 3 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik
4	Mampu tampil percaya diri saat mengaplikasikan strategi dan teknik dalam permainan	Skor 4 jika 4 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik

Tabel Rubrik Penilaian Mandiri

No	Indikator Mandiri	Skor
1	Menyelesaikan seluruh aktivitas dalam semua langkah TGFU (Game awal, Question, Practice, Game akhir) dengan baik tanpa bantuan orang lain	4
2	Menyelesaikan sebagian besar aktivitas dalam langkah TGFU tanpa bantuan orang lain	3

3	Menyelesaikan sebagian kecil aktivitas dalam langkah TGFU tanpa bantuan orang lain	2
4	Menyelesaikan hampir semua aktivitas dengan bantuan guru atau teman	1

Penskoran :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Tabel Rubrik Predikat Penilaian Sikap

Nilai	Predikat
Angka Predikat > 90 – 100	A
Angka Predikat > 80 – 90 Baik	B
Angka Predikat > 70 – 80 Cukup	C
Angka Predikat > 60 – 70 Sedang	D
Angka Predikat < 60 Kurang	K

2. Asessmen Pengetahuan

Tabel Rubrik Penilaian Pengetahuan

Aspek	Indikator	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Keseimbangan	Berlari & mendarat dengan stabil	Selalu stabil / tepat	Cukup stabil / cukup tepat	Kadang tidak tepat	Sering tidak tepat / gagal
Kekuatan	Melompat kardus dengan tenaga	Selalu stabil / tepat	Cukup stabil / cukup tepat	Kadang tidak tepat	Sering tidak tepat / gagal

	mantap				
Kelincahan	Zigzag dan belok cepat	Selalu stabil / tepat	Cukup stabil / cukup tepat	Kadang tidak tepat	Sering tidak tepat / gagal
Koordinasi	Serah tongkat tepat & akurat	Selalu stabil / tepat	Cukup stabil / cukup tepat	Kadang tidak tepat	Sering tidak tepat / gagal
Kelentukan	Gerakan lentur saat belok/lompat	Selalu stabil / tepat	Cukup stabil / cukup tepat	Kadang tidak tepat	Sering tidak tepat / gagal

Keterangan:

- Skor 4: Sangat Baik
- Skor 3: Baik
- Skor 2: Cukup
- Skor 1: Kurang

Penskoran :

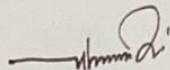
$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Lembar Penilaian Pengetahuan

No.	Nama Siswa	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)	Nilai Akhir
1.						
2.						

Dst.						
O. MATERI						
1. Lari.						
2. Lari estafet.						
P. BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK						
1. Buku LKS PJOK						
Q. DAFTAR PUSTAKA						
Muhajir. 2017. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII. Bogor Penerbit Yudhistira.						
Muhajir. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M. Ts Kelas VII. Bogor Penerbit Yudhistira.						
Muhajir. 2020. Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.						

Munjungan, Desember 2024
Wali Kelas,



Mahmudi, S.Ag
NIP.

Lampiran VII Nilai Siswa

DAFTAR NILAI SISWA											
MATA PELAJARAN: PJOK											
KELAS : 5											
NO	NAMA	FORMATIF				SUMATIF	LINGKUP	MATERI	SU	MA	TIF
		Ulat	Ulat	Ulat	Ulat						
1.	Agha Timur Makkata	90	92	96	93						
2.	Akbar Nur Daffa Pratama	89	87	96	87						
3.	Alisya Amira Putri Gusky	86	85	90	87						
4.	Alvian Septa Prasetya	90	95	97	96						
5.	Amalia Klarista Putri	82	81	84	83						
6.	Anargheo Gavin Achzawibyano	87	90	92	90						
7.	Aqila Hanun Nawindra	85	85	82	84						
8.	Dewangga satria gaharsyah	85	94	90	94						
9.	Fadhil Mahardika Pratama	81	82	92	85						
10.	Fathir Zakka 'Azamy	85	86	82	88						
11.	Jihan Najwa Salsabila	81	82	80	86						
12.	Kayla Fidelia Janeta	89	90	90	92						
13.	Kenza Aulia Kurnia Ramadhani	84	90	86	91						
14.	Luqyana Tahta Zahra	87	87	84	89						
15.	Navisa Dwi Virjianingsih	82	83	80	86						
16.	Nawra Ashila Majda	85	85	80	87						
17.	Tricia Nurmala Fitriana	82	80	82	85						
18.	Umar Sakhiy Abdullah	88	88	89	88						
19.	Waliyustafa Ilmi Al Baits	80	80	82	86						
20.	Yoga Pradana Martha	83	85	83	87						

Lampiran VIII Dokumentasi Penelitian



Langkah TGFU



Media Pembelajaran



Upaya Guru Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar



Lapangan MI Munjungan 1 & Yayasan



Kegiatan Refleksi di kelas



Juara 2 lari tingkat kabupaten



Latihan Keseimbangan



Latihan Kekuatan



Latihan Kelincahan



Latihan Kordinasi



Latihan Kelentukan



Wawancara dengan Guru



Wawancara dengan Siswa 1



Wawancara dengan Siswa 2



Wawancara dengan Siswa 3



Wawancara dengan Siswa 4



Wawancara dengan Siswa 5



Wawancara dengan Siswa 6

BIODATA DIRI

Nama : Lu'lu'ul Jannah
Tempat, Tanggal Lahir : Trenggalek, 08 Agustus 2002
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
NIM : 210103110069
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : RT 13 RW 03 Dsn. Singgihan, Ds. Masaran, Kec.
Munjungan, Kab. Trenggalek, Prov. Jawa Timur
Nomor Telepon : 087861335245
Email : lulukjannah60@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. PAUD Margo Rukun (2006-2007)
2. RA AL-Huda (2007-2009)
3. MI Masaran I (2009-2015)
4. MTsN 3 Trenggalek (2015-2018)
5. MAN 2 Tulungagung (2018-2021)
6. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2021-2025)