

# Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) terhadap Kemampuan Lari Estafet

Paysha Kaniadinanty\*, Fauzi Miftakh, Irfan Zinat Achmad, Ruslan Abdul Gani

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

\* Correspondence: [2110631070030@student.unsika.ac.id](mailto:2110631070030@student.unsika.ac.id)

## Abstract

Athletics education, especially in relay running at Santa Theresia Junior High School, faces problems of low student interest and technical mastery. This condition is caused by monotonous teaching methods that lack interaction and cooperation among students. Therefore, this study aims to examine the effectiveness of the Teams Games Tournament (TGT) cooperative learning model in improving the relay running skills of eighth-grade students. This study used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 46 students selected through total sampling. Data were collected through relay running skill tests in the pretest and posttest phases, then analyzed using a paired sample t-test with the help of SPSS version 27 software. The results of the analysis showed a significant increase in the average score, from 47.61 to 81.74, with a significance value of 0.000 ( $< 0.05$ ). These findings indicate that the application of the TGT model effectively improves mastery of basic techniques, speed, and coordination in relay running. Based on these results, it can be concluded that the TGT type of cooperative learning model has a positive and significant effect on students' relay running abilities, while also increasing active involvement, teamwork, and learning motivation in the Physical Education, Sports, and Health learning process.

**Keyword:** TGT; cooperative learning; relay running; student ability.

## Abstrak

Pembelajaran atletik, terutama pada materi lari estafet di SMP Santa Theresia, menghadapi permasalahan rendahnya minat dan penguasaan teknik siswa. Kondisi ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton dan kurang melibatkan interaksi serta kerja sama antarsiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) terhadap peningkatan kemampuan lari estafet siswa kelas VIII. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 46 siswa yang dipilih melalui *total sampling*. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan lari estafet pada fase pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai yang signifikan, dari 47,61 menjadi 81,74, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan model TGT secara efektif meningkatkan penguasaan teknik dasar, kecepatan, serta koordinasi dalam lari estafet. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe TGT memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan lari estafet siswa, sekaligus mampu meningkatkan keterlibatan aktif, kerja sama tim, dan motivasi belajar dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

**Kata kunci:** TGT; pembelajaran kooperatif; lari estafet; kemampuan siswa

Received: 15 Oktober 2025 | Revised: 5, 6 Januari, 14 Februari 2026

Accepted: 16 Februari 2026 | Published: 1 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia dan menentukan arah kemajuan bangsa. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan potensi diri, nilai moral, serta tanggung jawab pribadi dan sosial yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat (Hadiawati et al., 2024). Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mampu mengembangkan potensi spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Zakki et al., 2022).

Salah satu bidang pendidikan yang berperan penting dalam pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani berfungsi sebagai wahana pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial siswa secara seimbang (Sari et al., 2024). Dalam ruang lingkup PJOK, atletik merupakan cabang olahraga dasar yang mencakup gerak fundamental seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Atletik tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga berperan dalam menanamkan nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Purbangkara, 2021).

Namun demikian, implementasi pembelajaran atletik di sekolah menengah pertama masih menghadapi berbagai kendala, khususnya pada materi lari estafet. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK di SMP Santa Theresia, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan minat belajar yang rendah serta kesulitan dalam menguasai teknik dasar lari estafet, terutama pada aspek koordinasi gerak dan teknik pergantian tongkat. Data awal menunjukkan bahwa dari 46 siswa yang mengikuti pembelajaran, hanya 11 siswa (25%) yang mampu memahami dan mempraktikkan materi dengan baik, sementara 35 siswa (75%) belum mencapai kompetensi yang diharapkan.

Guru juga mengungkapkan bahwa siswa cenderung lebih antusias mengikuti olahraga permainan seperti sepak bola dan bola voli dibandingkan cabang atletik, yang dianggap monoton dan kurang menarik. Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi dalam strategi pembelajaran agar pembelajaran atletik menjadi lebih bermakna dan diminati siswa. Salah satu alternatif pendekatan pembelajaran yang dinilai mampu mengatasi permasalahan tersebut adalah model pembelajaran kooperatif. Model pembelajaran kooperatif menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok heterogen untuk mencapai tujuan pembelajaran secara bersama-sama, sekaligus menumbuhkan rasa tanggung jawab individu dan kelompok (Adiputra & Heryadi, 2021; Parhusip et al., 2023).

Di antara berbagai tipe pembelajaran kooperatif, model teams games tournament (TGT) memiliki karakteristik yang memadukan kerja tim, permainan, dan kompetisi akademik, sehingga mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan menantang (Imawan, 2023; Amni et al., 2021). Sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas model TGT dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik. Menurut (Kurniyanto, 2024) melaporkan bahwa penerapan model TGT pada pembelajaran lari jarak

pendek di SMA Negeri 9 Denpasar mampu meningkatkan ketuntasan hasil belajar siswa secara signifikan, dari 41,02% pada kondisi awal menjadi 92,30% setelah tindakan.

Temuan ini menunjukkan bahwa unsur permainan dan kompetisi dalam TGT dapat meningkatkan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Penelitian (Triutami, 2022) di SMAN 1 Randudongkal juga menunjukkan bahwa TGT berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar atletik melalui peningkatan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Sementara itu, menurut (Fakhriyah & Baalwi, 2025) membuktikan bahwa model TGT berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa SMP, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil belajar. Penelitian tindakan kelas oleh (Azwira et al., 2023) turut menguatkan bahwa penerapan TGT dapat menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang lebih kondusif dan menyenangkan.

Penelitian terdahulu memberikan landasan empiris yang kuat bagi pelaksanaan penelitian ini. Berbagai studi menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) efektif meningkatkan hasil belajar, motivasi, dan keaktifan siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik. Temuan (Kurniyanto, 2024; Triutami, 2022) membuktikan bahwa integrasi unsur permainan dan kompetisi dalam TGT mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta ketuntasan belajar secara signifikan. Selain itu, penelitian (Fakhriyah & Baalwi, 2025; Azwira et al., 2023) menegaskan bahwa TGT berpengaruh positif terhadap motivasi belajar dan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan kondusif.

Dukungan hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat asumsi bahwa penerapan model TGT, terutama dengan modifikasi permainan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP, berpotensi meningkatkan kemampuan teknik lari estafet sekaligus keaktifan dan motivasi siswa, sehingga relevan dan layak untuk diteliti lebih lanjut dalam konteks penelitian ini. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada peningkatan hasil belajar atletik secara umum atau pada nomor lari individu, serta belum secara spesifik mengkaji kemampuan lari estafet di jenjang SMP dengan karakteristik perkembangan siswa yang berbeda.

Selain itu, penerapan model TGT pada penelitian sebelumnya umumnya menggunakan format permainan yang standar, tanpa penyesuaian khusus terhadap kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengembangkan dan memodifikasi bentuk permainan dalam model TGT agar lebih variatif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP Santa Theresia, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik lari estafet sekaligus motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan utama dalam penelitian ini difokuskan pada pertanyaan mengenai bagaimana penerapan model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) dengan modifikasi permainan dilaksanakan dalam pembelajaran lari estafet pada siswa SMP Santa Theresia.

Selain itu, penelitian ini juga mempertanyakan apakah penerapan model pembelajaran tersebut mampu meningkatkan kemampuan lari estafet siswa secara signifikan. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan keaktifan siswa selama proses pembelajaran PJOK serta bagaimana pengaruhnya terhadap motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari estafet.

## Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut (Aiman et al., 2022), pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis serta menganalisis hubungan dan pengaruh antarvariabel secara objektif melalui data numerik. Pendekatan ini dipandang tepat digunakan dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk mengukur secara empiris pengaruh variabel X, yaitu model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT), terhadap variabel Y, yaitu kemampuan lari estafet siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), khususnya pada materi atletik nomor lari estafet.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre-eksperimen (pre-experimental), dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberi tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan. Pemilihan desain ini didasarkan pada keterbatasan kondisi penelitian di lapangan, terutama tidak memungkinkan untuk membentuk kelompok kontrol karena keterbatasan jumlah kelas dan kebijakan sekolah. Meskipun demikian, desain *one-group pretest-posttest* tetap relevan untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran TGT.

Adapun keterbatasan dari desain ini adalah tidak adanya kelompok pembanding, sehingga faktor luar seperti pengalaman belajar sebelumnya atau pengaruh lingkungan tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini difokuskan pada perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dalam kelompok yang sama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pendapat (Sugiyono, 2022:35) yang menyatakan bahwa apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi sebaiknya dijadikan sampel. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 46 siswa, yang seluruhnya menjadi subjek penelitian.

Data penelitian diperoleh melalui teknik tes, yang dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan lari estafet, sedangkan *posttest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan berupa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TGT. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lari estafet, yang dirancang untuk menilai kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari estafet, meliputi teknik start, cara membawa tongkat, serta teknik pergantian tongkat. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik penilaian atau lembar observasi yang memuat kriteria penilaian untuk setiap aspek keterampilan.

Rubrik penilaian disusun berdasarkan indikator keterampilan lari estafet yang mengacu pada kompetensi dasar PJOK dan kajian teori atletik. Untuk menjamin keabsahan instrumen, rubrik penilaian terlebih dahulu divalidasi melalui validitas isi (content validity) dengan meminta pertimbangan ahli, yaitu guru PJOK dan dosen yang kompeten di bidang pendidikan jasmani. Reliabilitas instrumen diuji melalui konsistensi penilaian dengan menggunakan penilai yang sama dan kriteria yang seragam, sehingga hasil penilaian diharapkan objektif dan

dapat dipercaya. Penerapan model TGT dilakukan melalui tahapan penyajian materi oleh guru, pembentukan kelompok secara heterogen, pelaksanaan aktivitas permainan dan latihan lari estafet yang dimodifikasi, turnamen antar kelompok, serta pemberian penghargaan kepada kelompok dengan performa terbaik. Modifikasi permainan dilakukan agar sesuai dengan karakteristik siswa dan keterbatasan sarana, namun tetap berorientasi pada penguasaan teknik dasar lari estafet.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji statistik inferensial, yaitu uji t (paired sample t-test). Pemilihan uji t didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin mengetahui perbedaan rata-rata kemampuan lari estafet siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Sebelum uji t dilakukan, data terlebih dahulu diuji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal. Seluruh analisis data dilakukan pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe TGT terhadap kemampuan lari estafet siswa.

## Hasil

Data *pretest* yaitu dilakukan sebelum siswa diberikan suatu perlakuan atau treatment terkait kemampuan dalam pembelajaran atletik nomor lari estafet menggunakan model teams games tournament (TGT). Tujuan dari diberikan pretest ini untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik terkait materi yang akan disampaikan. Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics Version 27 Hasil pengukuran deskriptif variabel disajikan dalam tabel 1 di bawah ini yang merangkum gambaran data tes awal (*pretest*) kemampuan lari estafet siswa yang telah diklasifikasikan, deskripsi statistik dengan ukuran skor minimum, maximum, mean, median, mode, variance, dan standard deviation, serta sebaran data untuk melihat kenormalannya dalam tabel 1. sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik deskriptif *pretest* kemampun lari estafet

Statistics		
Pretest		
N	Valid	46
	Missing	0
Mean		47.61
Median		45.00
Mode		40
Std. Deviation		9.296
Minimum		30
Maximum		70

Berdasarkan tabel 1, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) *pretest* adalah 47,61, median = 45,00, mode = 40, simpangan baku (standar deviasi) = 9,296, skor minimum = 30, dan skor maksimum = 70. Data *posttest* yaitu dilakukan sesudah siswa diberikan suatu perlakuan atau treatment terkait kemampuan lari estafet dalam pembelajaran lari estafet menggunakan model teams games tournament (TGT). Tujuan dari diberikan *posttest* ini untuk mengetahui kemampuan akhir peserta didik terkait materi yang akan disampaikan. Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics Version 26 Hasil pengukuran

deskriptif variabel disajikan dalam tabel 1 di bawah ini yang merangkum gambaran data tes akhir (*posttest*) kemampuan lari estafet yang telah diklasifikasikan, deskripsi statistik dengan ukuran skor minimum, maximum, mean, median, mode, variance, dan standard deviation, serta sebaran data untuk melihat kenormalannya dalam tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Statistik deskriptif *posttest* kemampuan lari estafet

Statistics		
Posttest		
N	Valid	46
	Missing	0
Mean		81.74
Median		80.00
Mode		80
Std. Deviation		9.081
Minimum		65
Maximum		100

Berdasarkan tabel 2, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) *posttest* adalah 81,74, median = 80,00, mode = 80, simpangan baku (standar deviasi) = 9,081, skor minimum = 65, dan skor maksimum = 100.

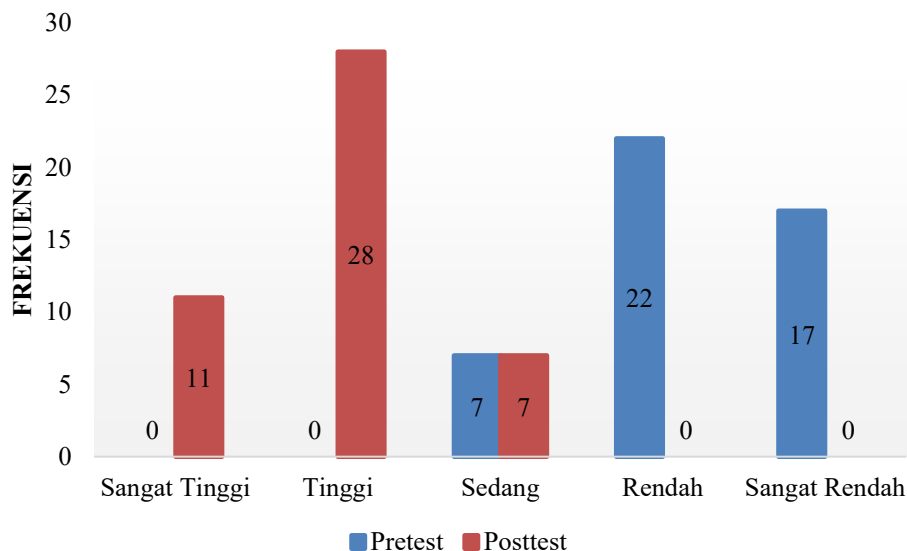


Diagram 1. Grafik *pretest* dan *posttest* kemampuan lari estafet

Berdasarkan grafik hasil *pretest* dan *posttest* di atas, terlihat adanya peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan siswa setelah diterapkannya model pembelajaran. Pada saat *pretest*, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah sebanyak 22 siswa dan sangat rendah sebanyak 17 siswa, sedangkan tidak ada siswa yang mencapai kategori tinggi maupun sangat tinggi. Hanya 7 siswa yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, kemampuan siswa masih tergolong rendah secara keseluruhan. Setelah penerapan model pembelajaran, hasil *posttest* menunjukkan perubahan yang mencolok. Jumlah



siswa pada kategori tinggi meningkat menjadi 28 siswa, dan sebanyak 11 siswa berada pada kategori sangat tinggi.

Sementara itu, tidak ada lagi siswa yang termasuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah, dan 7 siswa berada pada kategori sedang. Perubahan distribusi ini menggambarkan bahwa model pembelajaran yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran tersebut efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dari kondisi awal yang rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 47,61 meningkat menjadi 81,74 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan model pembelajaran teams games tournament (TGT) kemampuan siswa dalam pembelajaran lari estafet mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Tabel 3. Hasil uji normalitas kemampuan lari estafet

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.163	46	.004	.952	46	.054
Posttest	.141	46	.022	.958	46	.095

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas data kemampuan lari estafet siswa dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk melalui program SPSS 27 for Windows. Uji ini digunakan karena jumlah sampel penelitian adalah 46 siswa, sehingga sesuai dengan kriteria penggunaan Shapiro-Wilk yang direkomendasikan untuk sampel kurang dari 50. Pada hasil pengujian normalitas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk data *pretest* sebesar 0,054 dan nilai signifikansi (Sig.) untuk data *posttest* sebesar 0,095. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan kriteria tersebut, dapat dijelaskan bahwa data *pretest* dengan nilai Sig. = 0,054 ( $> 0,05$ ) dinyatakan berdistribusi normal. Begitu pula dengan data *posttest* yang memiliki nilai Sig. = 0,095 ( $> 0,05$ ), juga dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, baik data *pretest* maupun *posttest* kemampuan lari estafet siswa berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, data penelitian memenuhi salah satu prasyarat utama untuk dilakukan analisis statistik parametrik, sehingga dapat dilanjutkan pada uji homogenitas dan pengujian hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test).

Tabel 4. Hasil uji homogenitas kemampuan lari estafet

Test of Homogeneity of Variances						
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil	Based on Mean	.509	1	90	.477	
Kemampuan	Based on Median	.521	1	90	.472	
Lari Estafet	Based on Median and with adjusted df	.521	1	89.424	.472	

Based on trimmed  
mean

.507      1      90      .478

Berdasarkan tabel 4 hasil uji homogenitas data kemampuan lari estafet dianalisis menggunakan Levene test melalui program IBM SPSS Statistics Version 27 for Windows. Uji homogenitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang sama Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,477. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data dinyatakan tidak homogen, sedangkan jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data dinyatakan homogen. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,477 ( $> 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang sama atau bersifat homogen.

Skor kemampuan lari estafet diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori berdasarkan rentang nilai, dengan klasifikasi skor 0-39 termasuk kategori *sangat rendah*, skor 40-54 termasuk kategori *rendah*, skor 55-69 termasuk kategori *sedang*, skor 70-84 termasuk kategori *tinggi*, dan skor 85-100 termasuk kategori *sangat tinggi*. Pengelompokan ini digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat kemampuan siswa secara lebih jelas sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Berdasarkan kriteria tersebut, hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah, yang menandakan bahwa kemampuan awal siswa dalam lari estafet masih belum optimal.

Sebaliknya, hasil *posttest* memperlihatkan pergeseran distribusi yang signifikan ke kategori tinggi dan sangat tinggi, yang mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah diterapkan model pembelajaran teams games tournament (TGT). Dengan demikian, hasil uji homogenitas ini memperkuat bahwa data penelitian layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik. Setelah uji normalitas dan homogenitas terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan paired sample t-test untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan lari estafet siswa.

Tabel 5. Hasil uji paired sample t-test kemampuan lari estafet

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest- posttest	63.174	18.998	1.981	59.240	67.108	31.896	91	.000

Berdasarkan hasil Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test yang tersaji pada tabel 5, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai ini lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan lari estafet siswa. Dengan kata lain, perlakuan berupa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) terbukti memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kemampuan lari estafet siswa SMP Santa Theresia. Selain itu, hasil uji juga memperlihatkan bahwa nilai t-hitung sebesar 31,896 dengan



arah positif, sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan  $df = 91$  adalah 1,986.

Karena t-hitung jauh lebih besar dari t-tabel ( $31,896 > 1,986$ ), maka keputusan yang diambil adalah menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ . Hal ini berarti bahwa setelah pembelajaran dengan model TGT diterapkan, kemampuan lari estafet siswa mengalami peningkatan signifikan dibandingkan sebelum perlakuan. Hasil tersebut sejalan dengan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa model TGT dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan siswa. Kesimpulan ini semakin diperkuat oleh nilai selisih rata-rata (mean difference) sebesar 63,174 dengan arah positif. Artinya, rata-rata hasil posttest lebih tinggi daripada rata-rata hasil *pretest*, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lari estafet siswa secara signifikan setelah mengikuti pembelajaran dengan model TGT. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) tidak hanya efektif, tetapi juga berpengaruh besar dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa, khususnya pada nomor lari estafet dalam pembelajaran atletik di SMP Santa Theresia.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament (TGT) mampu meningkatkan kemampuan lari estafet siswa secara signifikan, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 47,61 pada *pretest* menjadi 81,74 pada *posttest* serta hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Temuan ini tidak hanya menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi juga mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran TGT yang diterapkan berkontribusi langsung terhadap peningkatan penguasaan teknik lari estafet, khususnya pada aspek koordinasi gerak, pergantian tongkat, dan kecepatan berlari.

Peningkatan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai dampak dari penerapan prinsip utama TGT yang mengombinasikan kerja kelompok, permainan, dan turnamen dalam satu rangkaian pembelajaran. Dalam penelitian ini, model TGT tidak diterapkan secara konvensional, melainkan disertai dengan modifikasi permainan lari estafet, seperti penyederhanaan aturan, penyesuaian jarak lintasan, penggunaan alat bantu yang aman dan menarik, serta pembagian peran yang jelas dalam setiap tim. Modifikasi ini membuat aktivitas pembelajaran lebih sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa SMP, sehingga siswa merasa lebih percaya diri untuk berpartisipasi aktif tanpa takut melakukan kesalahan.

Kondisi tersebut mendorong terjadinya latihan berulang secara alami dalam suasana yang menyenangkan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kemampuan gerak siswa. Dalam konteks pembelajaran PJOK di tingkat SMP, siswa berada pada fase perkembangan awal remaja yang cenderung menyukai aktivitas bermain, kompetisi ringan, dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Model TGT yang dimodifikasi melalui permainan sangat relevan dengan karakteristik tersebut, karena mampu mengalihkan pembelajaran teknik yang bersifat monoton menjadi pengalaman belajar yang lebih kontekstual dan bermakna. Hal ini sejalan dengan pandangan (Sakinah et al., 2025) yang menegaskan bahwa pembelajaran kooperatif efektif ketika siswa terlibat aktif dalam kelompok heterogen dan memiliki tanggung jawab bersama terhadap keberhasilan tim.

Dalam penelitian ini, tanggung jawab kelompok terlihat dari upaya siswa saling memberi umpan balik terkait teknik start, pergantian tongkat, dan ritme lari selama permainan dan turnamen berlangsung. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *learning by doing* yang dikemukakan oleh John Dewey, di mana keterlibatan langsung siswa dalam aktivitas belajar menjadi kunci utama peningkatan keterampilan. Melalui modifikasi permainan dalam TGT, siswa tidak hanya mempraktikkan teknik lari estafet secara berulang, tetapi juga belajar dari pengalaman nyata selama permainan dan kompetisi berlangsung. Proses ini memperkuat aspek psikomotor, sekaligus mengembangkan aspek afektif seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab, serta aspek kognitif melalui pemahaman strategi permainan (Santoso et al., 2025).

Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada hasil fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap dan pemahaman siswa secara menyeluruh. Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian menggunakan satu kelompok dengan *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan hasil belajar belum sepenuhnya dapat dibandingkan dengan model pembelajaran lain. Jumlah sampel yang terbatas dan konteks penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah SMP menyebabkan generalisasi temuan masih perlu dilakukan secara hati-hati. Variasi media pembelajaran yang digunakan masih terbatas, sehingga potensi optimalisasi model TGT melalui dukungan media lain belum sepenuhnya tergal. Berdasarkan keterbatasan tersebut, temuan penelitian ini tetap memberikan implikasi penting bagi pembelajaran PJOK di SMP. Model TGT dengan modifikasi permainan terbukti mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga layak dijadikan alternatif model pembelajaran atletik, khususnya lari estafet.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran tersebut mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dapat tercapai dengan lebih efektif. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu bahwa model pembelajaran berbasis permainan terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan kemampuan siswa pada aspek yang diteliti.

Selain itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan tidak hanya meningkatkan hasil belajar secara kognitif, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan memotivasi siswa. Implikasi praktis dari temuan ini adalah guru, khususnya pada mata pelajaran yang menekankan aktivitas fisik dan keterampilan gerak, dapat menjadikan model pembelajaran berbasis permainan sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa. Sekolah juga dapat mendukung penerapan model ini melalui penyediaan sarana dan pelatihan guru agar pembelajaran menjadi lebih inovatif dan berpusat pada siswa.

## Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa:

1. Naskah artikel ini adalah hasil penelitian asli yang ditulis oleh penulis dan belum pernah dipublikasikan di jurnal atau media publikasi lain.
2. Semua data, analisis, dan interpretasi yang disajikan dalam artikel ini adalah akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.
3. Penulis telah mencantumkan dan merujuk pada semua sumber kepustakaan yang digunakan dalam penelitian ini dengan sesuai etika akademik dan menghindari praktik plagiarisme dalam bentuk apa pun.
4. Tidak ada konflik kepentingan finansial maupun non-finansial yang mempengaruhi hasil atau interpretasi penelitian ini.
5. Penulis bertanggung jawab penuh atas isi artikel ini, dan siap menerima segala konsekuensi yang timbul jika di kemudian hari ditemukan adanya ketidaksesuaian atau pelanggaran atas pernyataan ini.

## Daftar Pustaka

- Adiputra, D. K., & Heryadi, Y. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt (Teams Games Tournament) pada Mata Pelajaran IPA di Sekolah Dasar. *Jurnal Holistika*, 5(2), 104. <https://doi.org/10.24853/holistika.5.2.104-111>
- Azwira, A., Atiq, A., Puspa Hidasari, F., Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Shooting Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 6(1), 246-265. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16742>
- Amni, Z., Ningrat, H. K., & -, R. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Berbantuan Media Destinasi Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar pada Materi Larutan Penyangga. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 15(2), 2840–2848. <https://doi.org/10.15294/jipk.v15i2.25716>
- Aiman, U., Hasda, S., Masita, Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Fakhriyah, I. L., & Baalwi, M. A. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Berbantuan Aplikasi Wordwall Terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa pada Materi Analisis Data. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1291-1300. <https://jipp.unram.ac.id/index.php/jipp/article/view/3277>
- Hadiawati, N. M., Prafitasari, A. N., & Priantari, I. (2024). Pembelajaran Teaching at the Right Level Sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(4), 8-8. <https://edu.pubmedia.id/index.php/jtp/article/view/95>
- Imawan, R. M. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TpsTgt pada Pembelajaran Matematikadi Kelas VIII SMPN 1 Semarang. *Jursih - Jurnal Studi Islam dan Hukum Syariah*, 1(1), 1–9. <https://ojsid.my.id/index.php/JURSIH/article/view/14>
- Kurniyanto, R. I. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik (Lari Jarak

- Pendek) pada Peserta Didik Kelas X-11 di SMAN 9 Denpasar Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 15(1), 1-12. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKO/article/view/82496>
- Parhusip, Kristanto, & Partini, P. (2023). Meningkatkan Keaktifan Belajar Peserta Didik dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT). *JIPM (Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika)*, 11(2), 293. <https://doi.org/10.25273/jipm.v11i2.13816>
- Purbangkara, T. (2021). Hubungan Antara Ketebalan Lemak, Kebugaran Jasmani dan Keseimbangan dengan Hasil Belajar Tolak Peluru Studi Korelasi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Sukatani. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.37058/sport.v5i1.3003>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Saumi, N. R., & Sabarudin, M. (2025). Efektivitas Model Teams Games Tournament (TGT) dalam Meningkatkan Pengetahuan Konsep Rukhsah pada Pelajaran PAI di SMP. *Proceedings: Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah*, 1(1), 201-210. <https://proceedings.staidaf.ac.id/index.php/procedaf/article/view/50>
- Sakinah, T. A., Mardatilah, W. Z., & Gusmaneli, G. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif dalam Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa. *Al-Afkar: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 1(2), 76-89. <https://aksaraakademiaid.com/index.php/al-afkar/article/view/70>
- Santoso, W., Sunarko, A., & Alawiyah, L. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Sport Education dalam Permainan Menggiring Bola untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Siswa pada Materi Tematik. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Al-Amin*, 4(2), 751-762. <https://ejournal.staialamin.ac.id/index.php/pgmi/article/view/417>
- Zakki, A., Husna, A., Adha, I., Al-Mitsaq, H., Haq, O. Z. I., & Nasution, S. (2022). Aksiologis dalam Pendidikan Indonesia (Tinjauan Pasal 1 Ayat 1 UU No. 20/2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9, 103-115. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/20189>