

**PENERAPAN MODEL TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING
(TGFU) BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN GERAK DOMINAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP**



OLEH:

Leoni Apriyanti Simamora

2210122320026

ARTIKEL

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Selasa, 23 Juni 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|-----------------------------------|--------------|--|
| 1. Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd | (Ketua) |  |
| 2. Dr. Rahmadi, S.Pd., MPd | (Sekretaris) |  |
| 3. Drs. Perdinanto, M. Pd. | (Anggota) |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S.Pd., MPd
NIP.197807312002121001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Penerapan Model TGFU untuk Meningkatkan Gerak Dominan Lompat Jauh pada Siswa SMPN 9 Banjarbaru”. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti Seminar Proposal serta sebagai tahapan awal dalam penyusunan tugas akhir pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penyusunan proposal penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi atletik lompat jauh, agar proses pembelajaran menjadi lebih bermakna, menyenangkan, dan berpusat pada siswa. Melalui penerapan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGFU), diharapkan peserta didik tidak hanya mampu meningkatkan hasil belajar secara teknis, tetapi juga memahami konsep gerak dominan lompat jauh secara menyeluruh melalui aktivitas permainan yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun demikian, berkat bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, proposal ini dapat diselesaikan

dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM)
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO Dekan FKIP ULM yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan artikel
3. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru
4. Bapak Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. selaku pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan artikel ini.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan artikel ini.
6. Kedua orang tua tercinta Beres Marganda Simamora dan Tetty Evalina Simanjuntak yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan selama ini
7. Seluruh keluarga dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan artikel ini baik rekan dan teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan semangat dalam penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan proposal ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Pendidikan

Jasmani, khususnya dalam penerapan model pembelajaran berbasis permainan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap proposal ini dapat dilaksanakan dengan baik dan memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan rahmat dan bimbingan-Nya kepada kita semua.

Banjarbaru, Febuari 2026

Leoni Apriyanti Simamora

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	7
A. Latar Belakang	7
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatas Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Teori	12
B. Lompat Jauh	14
C. Hasil Penelitian Yang Relevan	16
D. Kerangka Berpikir	18
E. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian	21

B. Metode Penelitian	21
C. Populasi dan Sempel	22
D. Rancangan Perlakuan	23
F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisis Data	38
H. Hipotesis Statistika	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Hipotesis Statistika	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi - kisi Instrumen Terikat (Y).....	25
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Lari Cepat 60 Meter	26
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Standing Broud Jump	28
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Bridge Up Test.....	30
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Balance Up.....	32
Tabel 3.6 Kisi - kisi Instrumen Variabel Bebas (X).....	37
Tabel 4.1 Analisis Statistik Deskriptif	44
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Lari Cepat 60 Meter	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Standing Broud Jump.....	49
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Bridge Up Tes.....	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Balance Up.....	50
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Lari Cepat 60 Meter	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Standing Broud Jump	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Bridge Up Tes	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Balance Tes	52
Tabel 4.10 Hasil Hipotesis Statistika Lari Cepat 60 Meter	54

Tabel 4.11 Standing Broud Jump	54
Tabel 4.12 Hasil Hipotesis Statistika Bridge Up Tes	54
Tabel 4.13 Hasil Hipotesis Statistika Balance Up.....	55

DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1 Rata - rata Pre-Test & Post-Test	47
---	----