

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TGT DALAM
MENINGKATKAN GERAK DOMINAN LARI CEPAT DI SMPN 1
MARTAPURA**



OLEH:

KHAIRUNNISA

NIM. 2210122220007

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani

KEMENTRIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

**Penerapan Model Pembelajaran TGT Dalam Meningkatkan
Gerak Dominan Lari Cepat di SMPN 1 Martapura**

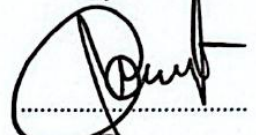
Oleh :

Khairunnisa
NIM 2210122220016

Pembimbing Utama :
Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199202112024211001

Pembimbing Pendamping :
Dr. Nurdiansyah, M. Pd.
NIP. 196107301988031001

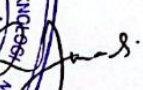
Penguji :
Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 199610082023211009


..... 15/06/2026

..... 15/06 2026

..... 15/06 2026.

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,




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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penelitian yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Team Games Tournament (TGT) dalam Meningkatkan Gerak Dominan Lari Cepat pada Peserta Didik SMPN 1 Martapura”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan gerak dominan lari cepat peserta didik SMPN 1 Martapura setelah diterapkan model pembelajaran TGT. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Sunarno Basuki, M.Kes. selaku Dekan FKIP ULM
2. Bapak Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing utama
3. Bapak Dr. Nurdiansyah, M. Pd. selaku dosen pendamping
4. Bapak Recky Ahmad Haffyandi, S. Pd., M. Pd. selaku dosen penguji
5. Pihak sekolah tempat penelitian yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat kepada penulis.
7. Teman-teman yang telah memberikan bantuan, saran, dan motivasi selama penyusunan penelitian ini. Dan
8. Sumber-sumber yang telah membantu penulis dalam penyusunan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Martapura, April 2026

Penyusun


Khairunnisa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis	7
2.1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	7
2.2. Atletik Dalam Pembelajaran PJOK.....	7
2.3. Lari Cepat.....	8
2.4. Gerak Dominan Lari Cepat	9
2.5. Model Pembelajaran Dalam PJOK	11
2.6. Model Pembelajaran Team Games Tournament (TGT).....	15
2.7. Penerapan Model TGT Dalam Pembelajaran Lari Cepat	18
2.8. Karakteristik Peserta Didik	19
2.9. Profil Sekolah SMP Negeri 1 Martapura	20
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Metode Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Rancangan Perlakuan.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	32
------------------------	----

B. Hasil Pengujian Hipotesis	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Ajar	45
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	66
Lampiran 3 Data Penelitian	68
Lampiran 4 Hasil Pre-Post dan N-Gain Peserta Didik.....	70
Lampiran 5 Dokumentasi Pretest.....	72
Lampiran 6 Dokumentasi Permainan (Perlakuan).....	73
Lampiran 7 Dokumentasi Tournament	75
Lampiran 8 Dokumentasi Posttest	76
Lampiran 9 Dokumentasi Foto Bersama	77
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	78

DAFTAR TABEL

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.2 Instrumen Variabel Terikat.....	30
3.3 Kriteria N-Gain	31
4.1 Data Mentah.....	33
4.2 Statistik Deskriptif	33
4.3 Hasil Rata-Rata N-Gain	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Start Aba-aba “BERSEDIA”	9
Gambar 2.2 Posisi Start Aba-Aba “SIAPP”	10
Gambar 2.3 Posisi Aba-aba “YAA”	10
Gambar 2.4 Pandangan dan Ayunan Lengan	10
Gambar 2.5 Langkah Kaki	10
Gambar 2.6 Finish.....	10