

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SPRINT MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TGT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 MALUKU TENGAH

Rahna Astrid Pawae¹, Albertus Fenanlampir², Johny Melvin Tahapary³

Universitas Pattimura, Ambon ^{1,2,3}

e-mail: rahnaastrid2@gmail.com

Diterima: 8/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 18/7/2026

ABSTRAK

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pengembangan kompetensi gerak peserta didik, namun pembelajaran lari sprint di SMP Negeri 35 Maluku Tengah masih menghadapi kendala berupa rendahnya hasil belajar serta minimnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis peningkatan hasil belajar sprint siswa kelas VII melalui penerapan model pembelajaran Teams Games Tournament (TGT). Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain spiral Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 18 siswa yang terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes unjuk kerja, observasi terstruktur, tes tertulis, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan, yaitu dari 6% pada pra-tindakan menjadi 50% pada siklus I, dan mencapai 100% pada siklus II. Nilai rata-rata kelas juga meningkat dari 64 pada pra-tindakan menjadi 73 pada siklus I dan 78 pada siklus II. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe Teams Games Tournament (TGT) terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Lari Sprint, Teams Games Tournament, Hasil Belajar

ABSTRACT

Physical education plays an important role in developing students' motor competence; however, sprint learning at SMP Negeri 35 Central Maluku still faces obstacles in the form of low learning outcomes and minimal active student involvement in the learning process. This study aims to describe and analyze the improvement of sprint learning outcomes among grade VII students through the implementation of the Teams Games Tournament (TGT) learning model. This research employed a Classroom Action Research (CAR) approach using the Kemmis and McTaggart spiral design, which consists of four stages, namely planning, acting, observing, and reflecting, conducted across two cycles. The research subjects comprised 18 students, consisting of 10 male students and 8 female students. Data were collected through performance tests, structured observation, written tests, and documentation, then analyzed using quantitative descriptive techniques. The results showed a significant improvement in learning mastery, increasing from 6% in the pre-action stage to 50% in cycle I, and reaching 100% in cycle II. The class average score also rose from 64 in the pre-action stage to 73 in cycle I and 78 in cycle II. Therefore, it can be concluded that implementing the cooperative Teams Games Tournament (TGT) learning model effectively improves sprint learning outcomes.

Keywords: Physical Education, Sprint, Teams Games Tournament, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan penting dalam pengembangan kompetensi fisik, kognitif, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan bermakna, PJOK tidak hanya bertujuan membentuk kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti kerja sama, kedisiplinan, dan sportivitas. Tinjauan sistematis dan meta-analisis membuktikan bahwa intervensi berbasis pendidikan jasmani di sekolah secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik peserta didik dan berkontribusi positif terhadap perkembangan mereka secara menyeluruh (Martins et al., 2021). Dalam konteks kurikulum Merdeka Belajar, pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama dituntut untuk lebih inovatif, berpusat pada peserta didik, dan mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan gerak siswa. Salah satu materi pokok dalam pembelajaran atletik yang wajib dikuasai oleh siswa kelas VII adalah lari sprint, yakni lari jarak pendek yang menuntut kemampuan eksplosif, koordinasi neuromuskular, serta penguasaan teknik dasar yang benar (Pokrena & Tahapary, 2024)..

Lari sprint merupakan salah satu cabang atletik yang memiliki kedudukan fundamental dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Jika di lihat dalam pengertian yang sesungguhnya bahwa lari sprint adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari dengan secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain (Paunussa & Syaranamual, 2024). Penguasaan teknik sprint yang baik meliputi fase *start*, akselerasi, kecepatan maksimal, dan fase akhir menjadi penentu utama pencapaian hasil belajar yang optimal. Sebuah kajian integratif dari Haugen et al., (2019) yang menggabungkan literatur ilmiah dan praktik terbaik menegaskan bahwa performa sprint sangat bergantung pada pengembangan komponen-komponen terlatih seperti kekuatan, teknik, dan daya tahan kecepatan, yang semuanya dapat dioptimalkan melalui pembelajaran yang terstruktur dan terprogram dengan baik. Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa berada dalam fase perkembangan motorik yang kritis, di mana sistem neuromuskular memiliki plastisitas tinggi sehingga responsif terhadap stimulus pembelajaran (Liu et al., 2025). Ini berarti intervensi pembelajaran yang tepat dan terstruktur pada fase ini dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan performa sprint siswa. Dengan demikian, pemilihan model pembelajaran yang sesuai dalam materi sprint menjadi sangat krusial untuk mengoptimalkan capaian kompetensi peserta didik.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran sprint di banyak sekolah, termasuk di SMP Negeri 35 Maluku Tengah, masih menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, sebagian besar siswa kelas VII menunjukkan hasil belajar sprint yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Permasalahan ini bersumber dari beberapa faktor, antara lain: (1) pendekatan pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan monoton sehingga kurang mampu membangkitkan motivasi intrinsik siswa; (2) minimnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran; dan (3) rendahnya pemahaman teknik dasar sprint, mulai dari posisi *start*, gerakan lengan, hingga teknik pendaratan kaki. Temuan serupa juga dilaporkan oleh beberapa peneliti di Indonesia yang menemukan bahwa hasil belajar lari jarak pendek siswa SMP secara umum masih berada di bawah standar kompetensi yang diharapkan (Aji & Wismanadi, 2023). Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk menerapkan model pembelajaran yang lebih inovatif, interaktif, dan mampu meningkatkan partisipasi aktif seluruh peserta didik.

Pembelajaran kooperatif telah terbukti secara ilmiah sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani. Sebuah

tinjauan sistematis literatur oleh Zach et al., (2023) yang mencakup 44 studi penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif yang diterapkan dalam pendidikan jasmani memberikan dampak positif terhadap pencapaian akademik, pengembangan keterampilan interpersonal, peningkatan partisipasi, serta kesehatan psikologis peserta didik. Lebih lanjut, tinjauan literatur sistematis yang dilakukan oleh Suryadi et al., (2024) dengan periode 2019 hingga 2024 menegaskan bahwa pembelajaran kooperatif terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi, partisipasi, keterampilan sosial, dan capaian pembelajaran siswa dalam domain pendidikan jasmani. Penyesuaian strategi pembelajaran kooperatif dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik menjadi kunci keberhasilan pendekatan ini.

Salah satu model pembelajaran kooperatif yang dipandang relevan dan sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran sprint adalah model *Teams Games Tournament* (TGT). Model TGT yang dikembangkan oleh Slavin ini memadukan unsur kerja tim, permainan edukatif, dan turnamen akademik yang berjalan secara terstruktur. Dalam model TGT, siswa bekerja dalam kelompok-kelompok kecil yang heterogen, saling membantu dan mendukung satu sama lain untuk mempersiapkan diri menghadapi turnamen, yang pada akhirnya mendorong setiap anggota kelompok untuk berupaya maksimal demi keberhasilan tim (Astrina et al., 2026). Unsur kompetisi yang terintegrasi dalam struktur TGT terbukti mampu membangkitkan motivasi belajar, meningkatkan keterlibatan aktif siswa, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan namun tetap kondusif.

Sejumlah penelitian telah membuktikan keefektifan model TGT dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Rubiyanto et al., (2023) melaporkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TGT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* sepak bola siswa kelas VIII SMP, dengan nilai signifikansi 0,000 yang jauh di bawah ambang 0,05. Senada dengan hal tersebut, Astrina et al., (2026) menemukan bahwa penerapan model TGT dalam pembelajaran bola voli di tingkat SMP mampu meningkatkan keterampilan fisik sekaligus motivasi belajar siswa secara signifikan dari pra-siklus hingga siklus II. Di bidang atletik khususnya lari estafet, penelitian oleh Kaniadinanty et al., (2026) pada SMP Santa Theresia membuktikan peningkatan rata-rata skor dari 47,61 menjadi 81,74 setelah implementasi TGT, dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Temuan-temuan ini secara konsisten menegaskan bahwa TGT merupakan model pembelajaran yang unggul untuk cabang olahraga dalam PJOK.

Keunggulan model TGT tidak hanya terletak pada peningkatan hasil belajar aspek psikomotorik, tetapi juga pada dimensi motivasi dan hasil belajar secara holistik. Riyanti et al., (2024) membuktikan bahwa implementasi model TGT secara signifikan meningkatkan hasil belajar dan motivasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan kajian Zhou et al., (2023) melalui analisis bibliometrik yang mengidentifikasi motivasi sebagai salah satu variabel utama dengan nilai kekuatan tertinggi dalam riset pembelajaran kooperatif di pendidikan jasmani. Lebih jauh, studi yang dilakukan oleh Zhou & Colomer, (2024) dengan kajian sistematis atas 50 artikel menemukan bahwa pembelajaran kooperatif tidak hanya mempromosikan perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif siswa, tetapi juga menjadi fondasi pembelajaran sepanjang hayat dan pengembangan berkelanjutan.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas model TGT dalam berbagai cabang olahraga dan mata pelajaran, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan TGT dalam pembelajaran lari sprint pada jenjang SMP khususnya di daerah terpencil seperti Maluku Tengah masih sangat terbatas. Kondisi geografis dan keterbatasan sumber daya di sekolah-sekolah di wilayah kepulauan seperti Maluku Tengah menghadirkan tantangan tersendiri dalam implementasi pembelajaran PJOK yang inovatif. Oleh karena itu, penelitian

ini memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi, tidak hanya untuk mengisi kesenjangan literatur, tetapi juga untuk memberikan solusi praktis bagi para guru PJOK di daerah serupa. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peningkatan hasil belajar sprint siswa kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah melalui penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT), yang diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan praktik pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menyenangkan di tingkat sekolah menengah pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain *Classroom Action Research* yang dilaksanakan di kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Subjek yang dilibatkan adalah 18 siswa, yang terbagi atas 10 remaja laki-laki dan 8 remaja perempuan. Penelitian tindakan ini diselenggarakan selama 4 minggu efektif melalui implementasi 2 siklus terstruktur, di mana tiap siklusnya mengakomodasi 2 pertemuan tatap muka. Prosedur pelaksanaan operasional riset mengadaptasi model spiral yang mencakup tahapan *planning*, *acting*, *observing*, dan *reflecting*. Pada tahapan pertama, peneliti merumuskan skenario pengajaran teknik dasar lari cepat serta menyiapkan pembagian kelompok heterogen. Tahap kedua diisi dengan implementasi sintaks *Teams Games Tournament* yang meliputi fase *class presentation*, latihan kelompok atau *teams*, kompetisi gerak berupa *games*, pelaksanaan *tournament*, serta pemberian apresiasi berupa *team recognition*. Selanjutnya, aktivitas belajar siswa diamati secara berkala oleh seorang kolaborator guru olahraga. Proses refleksi kolaboratif dilakukan pada setiap akhir siklus untuk memetakan kendala serta menyusun rancangan perbaikan tindakan pada tahap berikutnya demi mencapai target peningkatan mutu proses edukasi fisik yang sedang dikaji oleh pihak pengajar di sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam studi ini menggunakan 4 jenis instrumen penilaian, yaitu tes unjuk kerja, observasi terstruktur, ujian tertulis, serta kelengkapan dokumentasi. Lembar *performance test* diaplikasikan guna menilai kemampuan motorik siswa saat melakukan teknik awal start, akselerasi tubuh, mempertahankan kecepatan maksimal, hingga memasuki garis finis melalui skala penilaian 1 sampai 4. Pengamatan terstruktur difungsikan untuk memantau kedisiplinan kelompok, sedangkan tes tertulis mengevaluasi pemahaman kognitif siswa mengenai aturan lari cepat pada akhir siklus. Seluruh draf instrumen diuji kelayakannya terlebih dahulu melalui validasi isi dan konstruk oleh 2 pakar, yakni dosen pendidikan jasmani serta guru senior. Data numerik yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif guna menghitung rata-rata serta persentase ketuntasan belajar secara klasikal. Ukuran keberhasilan riset tindakan ini didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimal mata pelajaran olahraga dengan nilai batas sebesar 70. Eksperimen diklaim berhasil apabila minimal 14 siswa mampu meraih kriteria penguasaan gerak dalam rentang skor 70 hingga 84 dengan tingkat ketercapaian akhir maksimal 100% sesuai target indikator yang telah dirancang sebelumnya oleh tim pengajar di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dirancang secara sistematis dan dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Setiap siklus terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan. Pelaksanaan dua siklus ini bertujuan untuk melihat perkembangan serta peningkatan hasil belajar siswa secara bertahap setelah diterapkannya tindakan perbaikan pembelajaran.

Hasil

1. Kondisi Awal (Para Tindakan)

Tabel 1. Rekap Hasil Penilaian Pra-Tindakan(Kognitif, Psikomotor Dan Afektif)

Tuntas	1
Tidak Tuntas	17
Rata-Rata Persentase Ketuntasan	6%
Rata-Rata Persentase Tidak Tuntas	94%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan sangat rendah. Dari 18 siswa, hanya 1 siswa (6%) yang dinyatakan Tuntas, yaitu siswa berinisial C dengan nilai 81. Sementara 17 siswa (94%) masih Tidak Tuntas. Ini menandakan hampir seluruh kelas belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang berdasarkan data tampaknya berada di kisaran 70. Nilai akhir rendah dan rentang sempit. Nilai akhir siswa berkisar antara 59 (terendah) hingga 81 (tertinggi), dengan rata-rata kelas 64. Sebagian besar siswa terkonsentrasi di rentang 59–68, sehingga rata-rata berada jauh di bawah ambang tuntas. Hanya satu siswa yang menonjol di atas kelompoknya.

Kondisi awal kelas ini menunjukkan kesenjangan yang besar antara sikap (afektif) yang sudah baik dengan pemahaman (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) yang masih sangat lemah. Dengan ketuntasan klasikal hanya 6%, data ini menjadi justifikasi kuat bahwa diperlukan suatu tindakan atau metode pembelajaran baru untuk memperbaiki hasil belajar, khususnya menyasar aspek kognitif dan psikomotor lari sprint.

2. Hasil Penelitian Siklus I

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu, perencanaan, pelaksanaan tindakan, Pengamatan dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I sebagai berikut:

a. Perencanaan (Planning)

Pada tahap ini dilakukan:

- 1) Identifikasi masalah: rendahnya hasil belajar sprint, kurangnya pemahaman teknik start, akselerasi, dan finish, serta rendahnya motivasi siswa.
- 2) Penyusunan RPM berbasis model TGT.
- 3) Pembentukan kelompok.
- 4) Penyusunan instrumen tes dan rubrik penilaian (teknik start, teknik berlari, teknik dan finish).
- 5) Menetapkan indikator keberhasilan: minimal 100% siswa mencapai KKM (≥ 70).

b. Pelaksanaan (Acting) Pembelajaran dilaksanakan sesuai sintaks TGT:

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada Siklus I dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2026 di kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang. Kegiatan pembelajaran ini dilaksanakan sesuai dengan perangkat pembelajaran yang telah disusun sebelumnya, dengan mengacu pada modul ajar yang relevan serta dilengkapi dengan instrumen asesmen penilaian untuk mengukur aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang secara sistematis guna memastikan proses pembelajaran berjalan terarah dan mampu memberikan gambaran yang akurat mengenai peningkatan hasil belajar siswa

c. Pengamatan (Observing) Hasil observasi menunjukkan:

Pengamatan dilaksanakan secara langsung dan berkesinambungan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Observasi dilakukan dengan menggunakan instrumen asesmen penilaian yang telah disusun sebelumnya untuk menilai hasil

belajar lari sprint melalui penerapan model pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 35 Maluku Tengah.

Selama kegiatan pembelajaran, peneliti melakukan pengamatan secara sistematis mulai dari tahap pendahuluan, kegiatan inti (penerapan langkah-langkah TGT), hingga penutup. Aspek yang diamati meliputi keterlibatan siswa dalam kelompok, pemahaman teknik dasar sprint (start, teknik berlari, dan finish), kerja sama tim, serta peningkatan keterampilan praktik siswa.

Tujuan pengamatan ini adalah untuk memperoleh data yang akurat mengenai perkembangan dan hasil belajar siswa setelah tindakan pembelajaran diberikan. Adapun data hasil penelitian pada Siklus I disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Belajar Siklus I Lari Sprint Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah

Tuntas	9
Tidak Tuntas	9
Rata-Rata Persentase Ketuntasan	50%
Rata-Rata Persentase Tidak Tuntas	50%

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata kemampuan belajar siswa 50% atau ada 9 siswa yang sudah tuntas belajar dan 50 % atau 9 siswa yang belum tuntas. berjalan sesuai dengan revisi rancangan sehingga siswa dapat melakukan sprint dengan benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai KKM ≥ 70 ada 50% atau 9 siswa yang belum tuntas. Sehingga untuk memperbaiki ketidaktuntasan siswa, maka pembelajaran harus berlanjut ke siklus II.

d. Refleksi (Reflecting) Kendala yang ditemukan

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan model TGT (Teams Games Tournament) pada pembelajaran sprint, diperoleh hasil sebagai berikut:

Pada tahap awal, guru menyampaikan materi mengenai teknik dasar sprint, meliputi teknik start, posisi badan saat berlari, ayunan lengan, dan teknik melewati garis finish. Guru memberikan contoh gerakan serta penjelasan yang jelas agar siswa memahami konsep sebelum memasuki kegiatan kelompok. Siswa terlihat antusias dan aktif dalam memperhatikan penjelasan guru. Selanjutnya, siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok yang terdiri dari kemampuan yang beragam. Pada tahap permainan (games), setiap kelompok berlatih teknik sprint secara bergantian sambil saling memberikan dukungan dan masukan. Suasana pembelajaran menjadi lebih aktif dan menyenangkan karena adanya unsur kerja sama dan kompetisi yang sehat.

Pada tahap turnamen (tournament), perwakilan dari masing-masing kelompok mengikuti perlombaan sprint sesuai aturan yang telah ditentukan. Dari hasil turnamen, terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa dibandingkan dengan latihan awal. Sebagian besar siswa mampu menerapkan teknik sprint dengan lebih baik, seperti posisi start yang lebih tepat dan koordinasi gerak yang lebih maksimal. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa beberapa siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan sebagian lainnya masih belum memenuhi KKM. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa latihan tambahan dan pembinaan lebih lanjut agar seluruh siswa dapat mencapai hasil belajar yang optimal melalui penerapan model TGT.

3. Hasil Penelitian Siklus II

a. Perencanaan

Perencanaan diperbaiki berdasarkan refleksi Siklus I dengan menekankan peningkatan motivasi dan variasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Sintaks TGT diterapkan kembali dengan perbaikan strategi. Guru memberikan contoh teknik lebih jelas dan membimbing siswa secara intensif.

c. Pengamatan

Pada observasi di siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam proses pembelajaran sprint. Keaktifan siswa mengalami perkembangan yang cukup baik dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Siswa lebih terlibat dalam setiap tahapan kegiatan, baik saat diskusi kelompok maupun saat praktik di lapangan.

Kerja sama pada masing-masing kelompok juga semakin solid. Setiap anggota kelompok saling memberikan dukungan, masukan, dan motivasi sehingga tercipta suasana belajar yang lebih kondusif dan kompetitif secara sehat. Hal ini berdampak positif terhadap pemahaman teknik yang dipelajari.

Selain itu, teknik start dan posisi badan saat melakukan akselerasi menunjukkan perbaikan yang nyata. Gerakan siswa terlihat lebih terkoordinasi, keseimbangan tubuh lebih terjaga, dan kecepatan lari meningkat. Siswa juga tampak lebih percaya diri saat mengikuti turnamen praktik, sehingga performa yang ditampilkan menjadi lebih maksimal. Secara keseluruhan, hasil pada siklus II menunjukkan adanya kemajuan yang berarti baik dari segi keterampilan teknik maupun sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran sprint.

Tabel 3. Hasil Belajar Siklus II Lari Sprint Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah

Tuntas	18
Tidak Tuntas	0
Rata-Rata Persentase Ketuntasan	100%
Rata-Rata Persentase Tidak Tuntas	0%

Berdasarkan hasil tes akhir pada siklus II menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar belajar lari sprint dengan total ketuntasan klasikal adalah 100 % (18 siswa) telah mencapai dan melewati KKM yang ditetapkan oleh sekolah, selain itu nilai rata-rata siswa meningkat dari 73 menjadi 78. Dengan demikian, penerapan pembelajaran sprint pada siklus II terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

d. Refleksi

Pada tahap ini dilakukan kajian terhadap proses pembelajaran sprint dengan menggunakan model Teams Games Tournament (TGT) untuk mengetahui aspek yang sudah berjalan dengan baik maupun yang masih perlu diperbaiki. Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan siklus I dan siklus II, diperoleh temuan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar peserta didik menunjukkan keaktifan dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran sprint, terutama saat kegiatan diskusi tim dan permainan (games). Suasana belajar menjadi lebih hidup karena adanya kerja sama dan kompetisi yang sehat antar kelompok.
- 2) Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar sprint sesuai arahan guru, seperti teknik start, posisi badan saat fase akselerasi, koordinasi ayunan lengan dan langkah

- kaki, serta teknik melewati garis finish. Latihan yang dilakukan secara berkelompok membantu siswa memahami dan memperbaiki gerakan.
- 3) Koordinasi gerak sebagian peserta didik pada siklus I masih belum maksimal, khususnya saat melakukan start jongkok dan mempertahankan kecepatan. Namun melalui bimbingan teman satu tim dan arahan guru, kemampuan tersebut mengalami peningkatan pada siklus II.
 - 4) Pada awalnya masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang percaya diri saat mengikuti turnamen praktik. Akan tetapi, melalui dukungan tim dan pengalaman mengikuti kompetisi dalam model TGT, rasa percaya diri siswa meningkat secara bertahap.
 - 5) Kekurangan pada siklus I cukup beragam, seperti teknik yang belum konsisten dan kurangnya fokus saat perlombaan. Setelah dilakukan perbaikan strategi pembelajaran dan penguatan kerja sama tim pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan pada keterampilan dan sikap siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.
 - 6) Hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan bahwa seluruh peserta didik telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai 70.

Pembahasan

Sebelum diterapkannya model pembelajaran Teams Games Tournament (TGT), proses pembelajaran lari sprint pada siswa kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar lari sprint dengan benar. Kesalahan sering terjadi pada saat siswa melakukan teknik start dan fase akselerasi ketika kecepatan berlari mulai meningkat, serta teknik ketika memasuki garis finish. Selain itu, keterlibatan siswa dalam pembelajaran juga masih terbatas, sehingga motivasi, keaktifan, dan kerja sama antar siswa belum berkembang secara optimal. Hal ini sejalan dengan Munawar et al., (2018) bahwa dalam proses pembelajaran kendala yang menjadi hambatan bagi guru untuk mendorong siswa untuk memahami materi lari sprint adalah motivasi siswa, kurangnya pemahaman dan pengetahuan siswa terkait dasar start yang baik khususnya bagi siswa putri, kurangnya waktu bagi siswa untuk mengekspresikan diri pada saat pembelajaran, kurangnya waktu bagi siswa untuk memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan dan kurangnya keaktifan siswa dalam bertanya. Hal ini yang membuat pembelajaran atletik dengan materi lari sprint tidak memuaskan bagi siswa serta membuat hasil belajar siswa menjadi menurun. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa, maka guru harus mampu menerapkan model pembelajaran yang inovatif sehingga memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih aktif, kreatif, dan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran (Saputra et al., 2026).

Berdasarkan hasil penelitian Marselino & Efendi, (2024) bahwa model pembelajaran lari jarak pendek (sprint) yang efektif di SMP harus bersifat holistik, aktif, partisipatif, dan berbasis diferensiasi. Hal ini sejalan dengan Rumfot et al., (2024) bahwa karakteristik model pembelajaran TGT adalah penyajian kelas, belajar dalam kelompok, permianan, dan pertandingan atau lomba serta penghargaan. Penerapan model pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) merupakan salah satu cara yang sangat tepat untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa kelas VII SMP Negeri 35 Maluku Tengah. Hal ini terbukti dengan peningkatan yang cukup signifikan dari tingkat ketuntasan hanya 6 % atau 6 siswa dari 18 siswa menjadi 50 % atau 9 siswa dari 18 siswa pada siklus I dan pada siklus II tingkat ketuntasan siswa meningkat menjadi 100% atau 18 siswa. Hasil tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan model tersebut.

Selain peningkatan ketuntasan belajar siswa, nilai rata-rata siswa juga mengalami perubahan yang sangat signifikan. Pada fase pra-tindakan nilai rata-rata siswa adalah 64, jauh dibawah nilai KKM yang telah ditetapkan oleh sekolah. Sementara itu, pada siklus I meningkat signifikan menjadi 73 dimana nilai tersebut telah melampaui nilai KKM dan pada siklus II meningkat menjadi 78. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Triutami, (2022) yang membuktikan bahwa pembelajaran atletik lari jarak pendek yang dilaksanakan dengan menggunakan model pembelajaran Teams Games Tournament terbukti meningkatkan nilai rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum siswa.

Perkembangan juga terlihat pada kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari sprint. Teknik start, akselerasi, dan finish yang sebelumnya masih kurang tepat mulai menunjukkan perbaikan yang cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni, (2020) yang membuktikan bahwa penerepan model Team Games Tournament meningkatkan teknik dasar lari sprint pada siswa SMA Negeri 1 XII Koto Kampar dengan peningkatan. Di samping itu, suasana pembelajaran menjadi lebih hidup karena siswa lebih aktif berpartisipasi, menunjukkan semangat dalam mengikuti kegiatan, serta mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok selama proses pembelajaran berlangsung.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran turnamen permainan tim terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar serta keterampilan teknik dasar lari cepat pada siswa sekolah menengah pertama. Sebelum intervensi dilakukan, proses pembelajaran atletik dinilai kurang memuaskan karena siswa mengalami kesulitan besar dalam menguasai fase awal start, akselerasi, hingga teknik memasuki garis finis akibat rendahnya motivasi serta keterlibatan aktif di lapangan. Namun, setelah model pembelajaran inovatif yang bersifat holistik dan partisipatif ini diimplementasikan secara bertahap, terjadi lonjakan performa yang sangat signifikan baik dari segi nilai rata-rata kelas maupun tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa yang berhasil mencapai target maksimal pada siklus akhir. Selain perbaikan pada aspek psikomotorik, atmosfer pembelajaran di sekolah menjadi jauh lebih hidup, kompetitif secara sehat, serta menyenangkan, karena seluruh siswa menunjukkan peningkatan semangat yang luar biasa, keaktifan bertanya, dan kemampuan kerja sama kelompok yang solid selama aktivitas olahraga berlangsung.

Berdasarkan keberhasilan implementasi model pembelajaran ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup investigasi dengan menerapkan model turnamen permainan tim pada materi cabang olahraga atletik lainnya, seperti lompat jauh atau lempar cakram. Penyelidikan masa depan perlu dikembangkan dengan membandingkan efektivitas model ini terhadap model pembelajaran berbasis masalah atau pembelajaran penemuan guna melihat model mana yang paling optimal dalam mendorong kebugaran jasmani siswa. Peneliti berikutnya juga direkomendasikan untuk menguji pengaruh variabel moderator lain, seperti perbedaan gender antara siswa putra dan putri, tingkat kecemasan motorik, serta pengaruh sarana prasarana sekolah terhadap kecepatan penyerapan teknik dasar lari jarak pendek. Desain analisis dapat diarahkan menggunakan pendekatan eksperimen murni dengan sampel yang jauh lebih besar dan mencakup beberapa sekolah di wilayah yang berbeda agar diperoleh generalisasi data yang lebih kuat. Langkah metodologis tersebut sangat penting demi memperkaya literatur inovasi pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. P., & Wismanadi, H. (2023). Improving learning outcomes in short-distance running through a play-based approach for grade V students. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.17509/tegar.v6i2.60597>
- Astrina, I., Hudain, M. A., & Juhanis. (2026). Team Games Tournament (TGT) learning model to improve students' abilities and motivation junior high school. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 5(2), 932–942. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v5i2.4460>
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature. *Sports Medicine - Open*, 5(44). <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>
- Kaniadinanty, P., Miftakh, F., Zinat, I., & Gani, R. A. (2026). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Teams Games Tournament (TGT) terhadap kemampuan lari estafet. *Jurnal Porkes*, 9(1), 12–23. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i1.32656>
- Liu, X., Shao, Y., Saha, S., Zhao, Z., & Karmakar, D. (2025). Maximizing sprint performance among adolescent sprinters: A controlled evaluation of functional, traditional, and combined training approaches. *Frontiers in Public Health*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1596381>
- Marselino, A., & Efendi, Y. (2024). Pembelajaran lari jarak pendek pada siswa sekolah menengah pertama. *Seminar Nasional dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ*, 2014–2020. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23594>
- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., & Onofre, M. (2021). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: An updated systematic review of qualitative studies. *European Physical Education Review*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>
- Munawar, A. A., Abady, A. N., & Tarigan, P. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui gaya mengajar resiprokal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i1.464>
- Paunussa, E. A., & Syaranamual, J. (2024). Pengaruh latihan sprint ABC terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet pemula di Club SSC. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2).
- Pokrena, E., & Tahapary, J. M. (2024). Pengaruh latihan panjang langkah terhadap kecepatan lari 200 meter pada atlet SSC Unpatti. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2). <https://doi.org/10.30598/manggurebevol5no2page66-71>
- Riyanti, R. F., Suranto, Yusof, N., & Febriyanti, A. (2024). Improving learning outcomes and learning motivation of students through Teams Games Tournament learning model (TGT). *Jurnal Varidika*, 36(1), 1–12. <https://doi.org/10.23917/varidika.v36i1.4737>
- Rubiyanto, Perdana, R. P., Supriatna, E., Yanti, N., & Suryadi, D. (2023). Team Game Tournament (TGT)-type cooperative learning model: How does it affect the learning outcomes of football shooting? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(1), 86–96. <https://doi.org/10.25299/es:ijope>
- Rumfot, Y., Rumahlewang, E., Matitaputty, J., & Hattu, M. (2024). Meningkatkan hasil belajar menyundul dalam permainan sepakbola melalui model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Ambon.

- Academy of Education Journal*, 15(2), 1677–1684.
<https://doi.org/10.47200/aoej.v15i2.2605>
- Saputra, F. D., Pardiman, Suherman, & Aminulloh. (2026). Model pembelajaran inovatif untuk lari cepat atletik guna meningkatkan keterampilan motorik siswa. *JSPEED (Journal Sport, Physical Education and Empowerment)*, 9(1).
<https://fkipunsika.id/index.php/speed/article/view/13402>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Nofrizal, D., Suganda, M. A., Tulyakul, S., Ahmed, M., Hussain, I., Nasrulloh, A., Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., & Bastian, R. H. (2024). How does cooperative learning work with students? Literature review in physical education. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 55, 527–535. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105256>
- Triutami, A. D. (2022). Pengaruh model pembelajaran kooperatif learning Team Games Tournament (TGT) untuk meningkatkan hasil belajar atletik lari jarak pendek kelas X di SMAN 1 Randudongkal. *Seminar Nasional Keindonesiaan Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan*, November, 743–754.
<https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/3214>
- Wahyuni, W. (2020). *Penerapan model pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) untuk meningkatkan teknik dasar lari sprint SMA Negeri 1 XIII Kota Kampar* (Skripsi sarjana, Universitas Islam Riau). Universitas Islam Riau Repository.
<https://repository.uir.ac.id/17123/>
- Zach, S., Shoval, E., & Shulruf, B. (2023). Cooperative learning in physical education lessons - literature review. *Frontiers in Education*, 9, 1–12.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1273423>
- Zhou, T., & Colomer, J. (2024). Cooperative learning promoting cultural diversity and individual accountability: A systematic review. *Education Sciences*, 14(567).
<https://doi.org/10.3390/educsci14060567>
- Zhou, T., Wang, H., & Li, D. (2023). Focusing on the value of cooperative learning in physical education: A bibliometric analysis. *Frontiers in Physiology*, 14, 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1300986>