

Implementasi Pembelajaran Atletik Berbasis *Teaching Games For Understanding* (TGFU) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Padangsidimpuan

Hendro Septiadi Sihombing^{1*}, Haris Fadilla Siregar¹, Febby Syafita Putri¹, Wilda Agustina¹

¹ Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

* Corresponding e-mail: septiadihendro01@gmail.com

Artikel History

Dikirim : 02-03-2026
Diterima: 18-03-2026
Disetujui : 25-03-2026
Dipublish: 30-04-2026

Doi

10.61924/insanta.v4i2.234

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun, mengenalkan, dan mampu memperbaiki keterampilan gerak tubuh serta kebugaran jasmani siswa/siswi Sekolah Dasar. Anak-anak masih perlu pembelajaran atletik yang bersifat menyenangkan dan beragam agar mereka memiliki kekayaan gerak yang mendukung untuk penguasaan gerak selanjutnya. Maka dari itu Salah satu alternatif pembelajaran yang menyenangkan, edukatif, dan sesuai karakteristik anak adalah pembelajaran Atletik Berbasis *Teaching Games For Understanding* (TGFU). Atletik merupakan program pengenalan olahraga atletik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak, dengan pendekatan belajar sambil bermain. Melalui kegiatan seperti lari, lompat, dan lempar dalam bentuk permainan, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara alami. Edukasi pembelajaran berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan mampu meningkatkan motivasi siswa.

Kata kunci: Implementasi, Atletik, TGFU, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This community service program aims to develop, introduce, and improve the motor skills and physical fitness of elementary school students. Children still need fun and diverse athletics learning to develop a rich range of movements that support their subsequent mastery. Therefore, one alternative learning method that is fun, educational, and tailored to children's characteristics is Teaching Games for Understanding (TGFU)-based athletics. Athletics is an introductory athletics program tailored to the needs and abilities of children, using a learning-through-play approach. Through activities such as running, jumping, and throwing in the form of games, students can naturally improve their physical fitness. Game-based learning provides meaningful learning experiences and can increase student motivation.

Keywords: Implementation, Athletics, TGFU, Physical Fitness



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga atletik sebagai salah satu olahraga terkemuka di dunia merupakan induk dari segala bidang olahraga yang ada. Atletik sudah dipertandingkan sejak dahulu kala pada even olimpiade, tak heran jika atletik merupakan salah satu olahraga yang tertua di dunia. Menurut (Tedi Purbangkara, 2021) Atletik merupakan olahraga yang paling tua di dunia, gerak-gerak dasar yang terkandung di dalam atletik sudah ada seiring dengan perkembangan peradapan manusia di permukaan bumi ini. Menurut (Yacob Souhoka, 2022) Atletik adalah cabang olahraga yang mengangkat tinggi sportifitas yang mana hal itu disebabkan atletik tidak dibenarkan untuk membahayakan diri sendiri maupun juga kepada lawan. Sedangkan menurut (Sobarna, 2016) Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Aktifitas jasmani pada atletik terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Pengalaman Yaitu atletik yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Selain persyaratan tersebut, proyek *International Association of Athletics Federations* (IAAF) juga harus benar-benar sistematis. Pada 2001, IAAF *Kids' Athletics Working Group* mengambil inisiatif dan mengembangkan konsep acara untuk anak-anak yang menampilkan permainan berbeda dari model atletik dewasa. Konsep tersebut selanjutnya diberi label, IAAF *Kids' Athletics*, dan sejak itulah sejarah *Kids' Athletics* dari konsep sederhana kemudian mendunia. Kemudian, pada tahun 2005, IAAF membuat kebijakan atletik global untuk pemuda. Kebijakan ini memiliki dua tujuan. Pertama, menjadikan atletik sebagai acara individu yang paling banyak dipraktikkan di sekolah-sekolah di seluruh dunia. Kedua, agar anak-anak bisa mempersiapkan masa depan mereka dan bermanfaat bagi negara. *Kid's Athletics* merupakan salah satu permainan yang diciptakan oleh para ahli di bidang olahraga untuk merangsang anak atau memberikan motivasi anak untuk bergerak menyerupai pembelajaran atletik yang sesungguhnya.

Sebagaimana diketahui PJOK dapat diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Menurut (Hasibuan & Rahim, 2025) Kebugaran Jasmani melalui latihan fisik dengan teratur baik dengan melalui olahraga, kegiatan kebugaran maupun dengan aktivitas fisik lainnya tubuh akan mempertahankan fleksibilitas, kekuatan, daya tahan yang diperlukan untuk menjaani kehidupan sehari-hari dengan baik. Sedangkan Menurut (Putranto & Efendi, 2024) Kebugaran Jasmani merupakan komponen penting dari kesejahteraan holistik individu, masyarakat bahkan Pendidikan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Menurut (Rumpoko et al., 2024) Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Sampai dengan saat ini pemahaman tentang pendekatan dan pembelajaran atletik untuk anak masih belum diketahui secara meluas oleh guru maupun pelatih atletik. Bukan hanya di daerah perkotaan yang mudah mendapatkan informasi kebaruaran, hal ini masih sangat dijumpai di daerah perkampungan.

Menurut (Humahid, 2022) *Kids Athletics* merupakan suatu cabang olahraga dari cabang olahraga atletik yang telah dimodifikasi untuk siswa Sekolah Dasar. Nomor-nomor yang dilombakan meliputi lari, lempar, loncat, dan terdapat senam lantai seperti roll depan. Sedangkan Menurut (Ipa Sari Kardi, Ansar Cs, 2025) *Kids' Athletics* meliputi model latihan *crocodile river*, *socorro*, dan *meo duoi chuot* untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi anak usia 6-7 tahun. Departemen

Pendidikan Nasional pun menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah Kids' Athletics yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar Sekolah Dasar sesuai dengan kebijakan IAAF. Peralatan yang digunakan dalam kid's athletic tidak seperti pada olahraga atletik dewasa namun disesuaikan karakteristik dan perkembangan anak, sehingga anak lebih mudah melakukan setiap gerakan-gerakan yang terdapat dalam gerak dasar atletik Nomor- nomor perlombaannya adalah *Sprint/Hurdles Shuttle Relay (Kanga's Escape)*, *Forward Squat Jumps* (Loncat Katak), *Kids Javelin Throwing* (Lempar Turbo) dan *Formula One* (Lari, Rintangan, Slalom).

Teaching Games for Understanding (TGFU) menawarkan suatu cara yang memungkinkan siswa untuk mengapresiasi kesenangan bermain sehingga mendorong keinginan anak untuk belajar teknik bermain dan meningkatkan penampilan permainannya. Pengajar atau pendidik butuh model pembelajaran yang tepat untuk menyampaikan materi. Menurut (Dr. Ashar, S.Or., S.Pd. & Dr. Marhani, S.Pd., 2025) Model TGFU adalah mendorong peserta didik untuk aktif terlibat dalam proses belajar, yang membantu mereka mengembangkan keterampilan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu Menurut (Syarif & Olahraga, 2026) Model TGFU adalah mendorong peserta didik untuk berpikir kritis, mengambil keputusan, serta menyesuaikan gerakan dengan situasi permainan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif dan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir taktis dan pengambilan Keputusan. model pembelajaran dirancang untuk digunakan dalam keseluruhan unit pembelajaran termasuk semua fungsi perencanaan, rancangan, implementasi dan penilaian untuk unit itu. Model pembelajaran dapat memuat lebih dari satu macam metode pembelajaran, gaya mengajar maupun strategi pembelajaran. Model pembelajaran yang dapat diterapkan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya ialah model pembelajaran *Teaching Game for Understanding*. Menurut Mitchell & Collier (2009:46) *Teaching Game for Understanding means that teacher must be effective observers of game play in order to encourage thinking processes during game play, diagnose the performance problem of participants, and identify solution*. Sedangkan menurut (Griffin et al., 2014) *Teaching Game for Understanding* (TGFU) ialah sebuah pendekatan pembelajaran yang berpusat pada permainan dan siswa, untuk membelajarkan tentang permainan yang berhubungan erat dengan olahraga dengan sifat pembelajaran yang konstruktif, TGFU sering juga disebut sebagai sebuah pendekatan.

Dengan pemilihan pola latihan yang tepat tentu akan membantu anak dalam belajar dan menambah pengalaman gerak mereka. Maka dari itu, perlu adanya sebuah inovasi dan kreativitas dari para guru dalam menciptakan model-model pembelajaran yang ada, salah satu caranya dengan berbasis audiovisual ini. Media Audiovisual dapat dikatakan sebagai media yang paling mudah diterapkan karena dapat membantu mengatasi kekurangan dari kemampuan yang di miliki panca indera. Dalam penerapannya, audiovisual bertujuan untuk membangun, mengenalkan, dan mampu memperbaiki keterampilan gerak tubuh serta kebugaran jasmani siswa/siswi Sekolah Dasar. Anak-anak masih perlu pembelajaran atletik yang bersifat menyenangkan dan beragam agar mereka memiliki kekayaan gerak yang mendukung untuk penguasaan gerak selanjutnya.

Salah satu alternatif pembelajaran yang menyenangkan, edukatif, dan sesuai karakteristik anak adalah pembelajaran Atletik Berbasis *Teaching Games For Understanding* (TGFU). Atletik merupakan program pengenalan olahraga atletik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak, dengan pendekatan belajar sambil bermain. Melalui kegiatan seperti lari, lompat, dan lempar dalam bentuk permainan, siswa dapat meningkatkan

kebugaran jasmani secara alami. Edukasi pembelajaran berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan mampu meningkatkan motivasi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI melalui Implementasi pembelajaran Atletik berbasis *Teaching Games For Understanding* (TGFU).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk hasil observasi yang kami lakukan dengan metode pelatihan, sosialisasi dan konsultasi (Akkasse et al., 2016). Adapun beberapa tahap yang digunakan yaitu Perencanaan, Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Metode Pengabdian merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan dan kegunaan tertentu sebagai hasil dari pencarian data yang bersifat fakta untuk menjawab persoalan dan masalah yang diteliti kemudian dikumpulkan dan dianalisis sesuai dengan kenyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran Atletik dimulai pada tanggal 16 Maret 2026 pukul 08.00 sampai jam 12.00 di Sekolah Dasar Kota Padangsidimpuan. kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan alat dan Media untuk pembelajaran Atletik, Selama Proses pembelajaran seluruh siswa terlihat antusias dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, senang dengan praktek berbasis *Teaching Games For Understanding* (TGFU) yang dipraktekkan serta memahami materi yang disampaikan, di akhir pembelajaran siswa juga dapat mengerjakan dengan baik quis maupun tugas yang diberikan yang berkaitan dengan materi yang menunjukkan bahwa siswa memahami dan menerima dengan baik materi Atletik menggunakan *Teaching Games For Understanding* (TGFU), Sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan sukses. Setelah pelaksanaan kegiatan, dilanjutkan dokumentasi bersama siswa dan kepala sekolah. sembari melakukan evaluasi mengenai hasil dari pelaksanaan *Teaching Games For Understanding* (TGFU) meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas VI SD N 200307 Padangsidimpuan.





Gambar Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Hasil ini tentunya merupakan umpan balik yang positif bagi kami sebagai pelaksana pengabdian. Tentunya besar harapan kami agar pengabdian yang kami lakukan ini bisa diserapkan oleh siswa/i, Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Padangsidimpuan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pembelajaran atletik secara baik dan sportif. Pembelajaran atletik berbasis *Teaching Games For Understanding* (TGUFU) terbukti efektif menarik minat siswa dan memudahkan penyampaian materi, diantaranya pemberian materi dan praktek yang langsung dilaksanakan di lapangan sekolah. Partisipasi aktif dari para siswa/i sehingga membantu pemateri untuk memberikan materi dengan baik dan memberikan penjelasan lebih mendalam sesuai apa yang peserta kurang paham. Selain itu, dukungan dari kepala sekolah dan guru mata pelajaran sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM Implementasi Pembelajaran Atletik Berbasis Teaching Games For Understanding (TGFU) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Padangsidimpuan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pembelajaran atletik secara baik dan sportif. Pembelajaran atletik berbasis Teaching Games For Understanding (TGFU) terbukti efektif menarik minat siswa dan memudahkan penyampaian materi. Antusiasme siswa dan dukungan guru menunjukkan bahwa praktek atletik sangat dibutuhkan di tingkat sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Program ini memiliki potensi untuk diterapkan secara luas di sekolah lain.

SARAN

Literasi digital sebaiknya dimasukkan dalam kegiatan pembelajaran rutin di sekolah dasar agar siswa terbiasa menggunakan teknologi secara bijak sejak dini, Guru perlu dilibatkan dalam pelatihan lanjutan untuk memperkuat pemahaman dan kemampuan mengajar literasi digital, Program serupa dapat diperluas ke sekolah lain sebagai upaya preventif terhadap dampak negatif teknologi di kalangan anak-anak, Media edukatif seperti flipbook dan video interaktif perlu terus dikembangkan agar materi mudah dipahami dan menarik bagi siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru dan peserta yang sudah bersedia memberikan waktu dan tempat kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkasse, A. et al. (2016). PKM Sosialisasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan Metode Rice pada Klub Sepak Bola Manisa Utama dan Walet FC Sidrap. *KORSAcs : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 22–27.
- Dr. Ashar, S.Or., S.Pd., M. P., & Dr. Marhani, S.Pd., M. P. (2025). *Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGFU)* (M. P. Syarifah Nur Fajrin, S.Pd. & M. T. Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom. (eds.); Cetakan Pe).
- Griffin, L. L., Brooker, R., & Patton, K. (2014). Physical Education and Sport Pedagogy Working towards legitimacy: two decades of teaching games for understanding Working towards legitimacy: two decades of Teaching Games for Understanding. *Physical Education and Sport Pedagogy, February 2014*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17408980500340703>
- Hasibuan, Y. K., & Rahim, A. F. (2025). Pemahaman Mengenai Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada Komunitas Kesehatan Keluarga di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki Kota Malang. 3(9), 4610–4616.
- Hindriani, D., Sugiyanto, S., & Syafril, S. (2018). Analisis Kemampuan Kids Athletics Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 23–31. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9183>
- Humahid, H. (2022). Penerapan Kids Atletik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada KKG0 Kec . Johar Baru Jakarta. 2022, 311–318.
- Ipa Sari Kardi, Ansar Cs, dkk. (2025). Pengaruh Model Latihan Kids ' Athletics Terhadap Keseimbangan, Kelincahan, Dan Koordinasi. *Jambura Health And Sport Journal*, 7 (1), 27–37.
- Kriswanto, Erwin S. dkk. (2015). Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (Teacing Game For Understanding) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani

- Kesehatan dan Rekreasi. Proceedings Seminar Nasional Olahraga, Yogyakarta: 13 Mei 2015. Hal. 166-181.
- Mitchell, S. & Collier, C. (2009). Observing and diagnosing student performance problem in games teaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Aug 2009; 80, 6; Research Library.
- Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L., & Griffin, Linda L. (2006). *Teaching sport concepts and skills*. United States of America: Human Kinetics.
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. 2009–2013.
- Ramadani Tami. (2021). Pengembangan Model Latihan Kids Athletics Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-10 Tahun (Vol. 15, Issue 2).
- Rumpoko, S. S., Sholeh, M., Rasyid, A., Septi, V., Jasmani, P., Tunas, U., Surakarta, P., Kepelatihan, P., Universitas, O., Pembangunan, T., & Universitas, P. J. (2024). Sosialisasi Dan Pengenalan Kid ' S Atletik Sebagai Sarana Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sd Muhammadiyah Alam. 5, 939–944.
- Sobarna, A. (2016). Model Pembelajaran Atletik Ditinjau Dari Perspektif Pedagogik Penjas (Athletic Learning Model See From Pedagogi Perspektive). VII, 15–23.
- Syarif, A., & Olahraga, P. (2026). Pengaruh Metode Teaching Game for Understanding (TGFU) dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa kelas VIII. 4(4), 21747–21755.
- Tedi Purbangkara, A. P. (2021). Hubungan Antara Ketebalan Lemak , Kebugaran Jasmani Studi Korelasi Pada Ekstrakurikuler Atletik Di Sma Negeri 2 Sukatani Universitas Singaperbangsa Karawang SMA Negeri 2 Sukatani. *Jurnal of S.P.O.R.T*, 5(1).
- Yacob Souhoka, J. M. (2022). Hubungan Panjang Kaki Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Prodi Penjaskesrek Dan Rekreasi Tahun 2020 FKIP. *Journal Physical Education Health and Recreation*, 3.