

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
KOOPERATIF TIPE *TEAMS GAMES TOURNAMENT*
(TGT) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
PJOK MATERI ATLETIK (LARI ESTAFET) PADA
PESERTA DIDIK KELAS X-5 DI SMAN 1 SINGARAJA
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh
Ida Bagus Made Bukit
NIM 2216011113**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2026

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

	
Menyetujui	
Pembimbing I	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002
Pembimbing II	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009

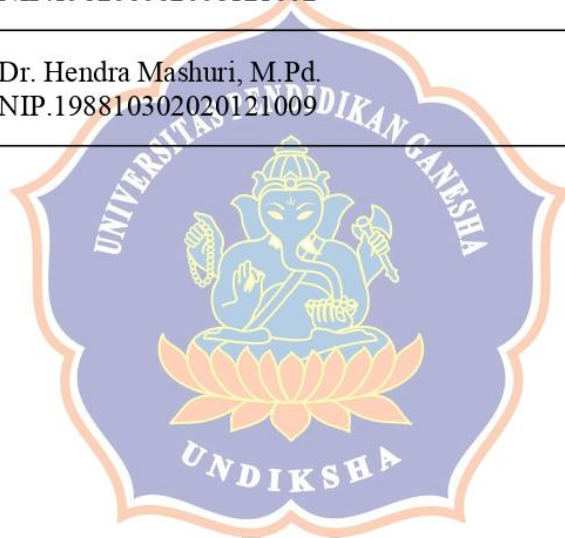


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh IDA BAGUS MADE BUKIT ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Ni Luh Putu Spyawanati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004
Anggota	Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002
Anggota	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik Lari Estafet Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026”** beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 14 April 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Ida Bagus Made Bukit

NIM. 2216011113



KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada

BAPAK DAN IBU TERCINTA

IDA KADE WIDIYASA & IDA AYU PUTU SULISTYAWATI

“Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan dukungan yang ikhlas demi indahnya masa depan peneliti di kemudian hari”

SAUDARA TERCINTA

IDA BAGUS PUTU EKA PRAMANA PUTRA

“Terimakasih atas doa, dukungan, motivasi dan donasi yang diberikan kepada peneliti”

BAPAK DAN IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa.”

SAHABAT DAN TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas doa, dukungan, kebaikan hati dan selalu menyemangati peneliti disaat senang maupun susah dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua sekaligus rumah dalam memotivasi peneliti menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha



MOTTO

**“Hidup Seperti Layangan, Kadang di Tarik Mundur Dulu, Supaya Bisa
Melesat Lebih Tinggi”**

(Ida Bagus Made Bukit)

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik Lari Estafet Pada Peserta Didik Kelas X-5 Di SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis yang banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memimpin penyelenggaraan pendidikan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan administrasi Fakultas serta membina tenaga kependidikan, mahapeserta didik, dan tenaga administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, kerjasama, sistem informasi, dan perencanaan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan bidang administrasi umum, keuangan, kepegawaian, dan sarana dan prasarana di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan bidang kemahapeserta didikan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan

sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama, Dewan Penguji I dan Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta ilmu yang sangat berharga selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada peneliti dalam setiap proses pembelajaran dan pengembangan diri. Semoga segala kebaikan dan dedikasi Bapak menjadi amal yang bernilai dan mendapatkan balasan yang terbaik.

6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam pengelolaan operasional laboratorium, memastikan fasilitas siap digunakan untuk kegiatan akademik, penelitian, dan pengabdian kepada Masyarakat di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga di Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
8. Ni Luh Putu Sptyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Jurusan Olahraga dan Kesehatan.
10. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Wakil dan Dewan Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, kritik, serta saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi bekal berharga dalam penyempurnaan karya ini maupun dalam proses belajar peneliti sebagai mahasiswa. Semoga segala kebaikan dan dedikasi Bapak mendapatkan balasan yang terbaik.
11. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
12. Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMA Negeri 1 Singaraja beserta seluruh guru, staf tata usaha,

dan peserta didik yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Keramahan, keterbukaan, dan kerja sama yang diberikan menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

13. Kepada seluruh rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan, peneliti mengucapkan terima kasih atas kebersamaan yang telah terjalin selama masa perkuliahan. Berbagai pengalaman, kerja sama, motivasi, serta semangat yang dibagikan telah menjadi warna tersendiri dalam perjalanan akademik ini. Semoga persahabatan dan kenangan yang telah terukir dapat terus terjaga, serta mengantarkan kita menuju masa depan yang penuh keberhasilan.
14. Teristimewa kepada keluarga tercinta, khususnya kedua orang tua yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi peneliti. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, doa yang tidak pernah terputus, pengorbanan yang tanpa pamrih, serta dukungan yang selalu mengiringi setiap langkah peneliti. Karya sederhana ini peneliti persembahkan sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih atas segala perjuangan yang telah diberikan. Semoga setiap capaian yang diraih dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi keluarga.
15. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini. Meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu, setiap bantuan dan kebaikan yang diberikan memiliki arti yang sangat berharga bagi peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang di miliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 22 Juli 2026

Ida Bagus Made Bukit
NIM. 2216011113

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 x
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORI	 9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.2 Pembelajaran PJOK Materi Lari Jarak Pendek.....	9
2.3 Hasil Belajar.....	18
2.4 Model Pembelajaran <i>Game-Based Learning</i> (GBL).....	20
2.5 Hubungan GBL dengan Hasil Belajar Peserta Didik	22
2.6 Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan	25

2.7 Kerangka Berpikir	35
2.8 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Rancangan Penelitian	37
3.2 Subjek Penelitian.....	39
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	40
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
4.3 Hasil Analisis Data.....	49
4.4 Pembahasan.....	59
4.5 Rangkuman	67
BAB V PENUTUP	69
5.1 Simpulan	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Observasi Awal di SMAN 1 Singaraja.....	2
Tabel 2.1 Sintaks TGT	23
Tabel 3.1 Skor dan Interpretasi	41
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Aspek Kognitif	41
Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Aspek Kognitif	42
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Aspek Psikomotor	43
Tabel 3.5 Lembar Observasi Afektif	43
Tabel 3.6 Rubrik Penilaian Aspek Afektif.....	44
Tabel 3.7 Interpretasi Nilai <i>Gain Score</i>	46
Tabel 4.1 Analisis Data Hasil Belajar PJOK Siklus I.....	52
Tabel 4.2 Analisis Ketuntasan Belajar PJOK Siklus I.....	52
Tabel 4.3 Analisis Data Hasil Belajar PJOK Siklus II	55
Tabel 4.4 Analisis Ketuntasan Belajar PJOK Siklus II	55
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	55
Tabel 4.6 Interpretasi Nilai <i>Gain Score</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Teknik <i>Start</i> Pada Lari Estafet.....	13
Gambar 2.2 Teknik Pergantian Tongkat Secara Visual	15
Gambar 2.3 Teknik Pergantian Tongkat Secara Non-Visual.....	16
Gambar 2.4 Teknik Memasuki Garis <i>Finish</i> Pada Lari Estafet.....	18
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1 Siklus PTK	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Tugas Dosen Pembimbing	76
Lampiran 02. Surat Ijin Observasi	77
Lampiran 03. Surat Hasil Observasi	78
Lampiran 04. Dokumentasi Observasi Awal.....	81
Lampiran 05. Modul Ajar Kelas X Kurikulum Merdeka	82
Lampiran 06. Surat Izin Permohonan Penelitian	89
Lampiran 07. Surat Tugas Pakar/Ahli Validasi Instrumen.....	90
Lampiran 08. Surat Pakar 1 Validasi Instrumen Isi.....	91
Lampiran 09. Surat Pakar 2 Validasi Instrumen Isi.....	100
Lampiran 10. Data Absensi Peserta Didik Kelas X-5 SMAN 1 Singaraja	109
Lampiran 11. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus I.....	111
Lampiran 12. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Siklus I	112
Lampiran 13. Data Hasil Belajar Aspek Sikap (Afektif) Siklus I.....	113
Lampiran 14. Data Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I	114
Lampiran 15. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus II	115
Lampiran 16. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (Psikomotor) Siklus II ...	116
Lampiran 17. Data Hasil Belajar Aspek Sikap (Afektif) Siklus II.....	117
Lampiran 18. Data Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II	118
Lampiran 19. Data Pembagian Kelompok	119
Lampiran 20. Dokumentasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	120
Lampiran 21. Dokumentasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2.....	120
Lampiran 22. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	121
Lampiran 23. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2	121