

**PENERAPAN MEDIA GACHA BERBASIS GAME BASED LEARNING UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP DALAM
PEMBELAJARAN PJOK**

Dita Angelia Damayanti¹, Ratna Ekawati², Soni Wahyudi³

¹ PPG PJOK Universitas Negeri Malang,

² Pascasarjana Universitas Negeri Malang,

³ PJKR SMP Negeri 13 Malang,

¹ditaangelia001@gmail.com, ²ratna.ekawati.pasca@um.ac.id,

³soniwahyudi95@guru.smp.belajar.id

ABSTRACT

This research investigates the effectiveness of the Game Based Learning (GBL) strategy supported by gacha media in enhancing the physical fitness of eighth-grade students at a state junior high school in Malang, within the context of Physical Education, Sport, and Health (PJOK) instruction. The study adopted a Classroom Action Research (CAR) framework grounded in the Kemmis and McTaggart cyclical model, structured into two cycles each comprising two learning sessions. Research participants consisted of 32 female students from class 8G during the 2025/2026 academic year. Physical fitness assessment utilized the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) designated for the 13–15 age bracket, complemented by structured observation instruments, photographic documentation, and field notes. Data analysis combined quantitative calculations—including component mean scores, class total scores, and inter-cycle mastery percentages—with qualitative descriptive interpretation. Findings revealed a steady and notable upward trend in students' physical fitness throughout the intervention. The aggregate class score progressed from 451 (56.38%) in the baseline measurement to 499 (62.38%) in Cycle I, ultimately reaching 602 (75.25%) in Cycle II, thereby surpassing the established Minimum Mastery Criterion (KKM) of 75%. The distribution of TKJI performance categories also shifted considerably: in Cycle II, 81.25% of participants achieved the "Good" classification and 6.25% reached "Very Good," a marked contrast to the pre-cycle condition in which 43.75% of students fell within the "Poor" category. These outcomes indicate that the Game Based Learning strategy with gacha media constitutes an effective instructional approach for raising student engagement levels and advancing physical fitness outcomes within PJOK learning environments.

Keywords: game based learning, gacha media, physical fitness, TKJI, PJOK

ABSTRAK

Penelitian ini dirancang untuk mengkaji sejauh mana penerapan strategi Game Based Learning (GBL) yang didukung media gacha dapat mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di salah satu SMP Negeri di Malang dalam mata

pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Rancangan penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengadopsi model siklus Kemmis dan McTaggart yang mencakup dua siklus, masing-masing berlangsung dalam dua pertemuan pembelajaran. Partisipan penelitian berjumlah 32 siswa perempuan dari kelas 8G tahun pelajaran 2025/2026. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13–15 tahun, yang dilengkapi dengan lembar observasi terstruktur, dokumentasi visual, serta catatan lapangan. Analisis data mengintegrasikan pendekatan kuantitatif—meliputi perhitungan nilai rata-rata tiap komponen, total nilai kelas, dan persentase ketuntasan antarsiklus—dengan interpretasi deskriptif kualitatif. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan kebugaran jasmani yang berlangsung secara progresif dan konsisten. Total nilai kelas bertumbuh dari 451 (56,38%) pada tahap pra-siklus, meningkat ke angka 499 (62,38%) pada Siklus I, dan akhirnya mencapai 602 (75,25%) pada Siklus II sehingga berhasil melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75%. Pola distribusi kategori TKJI turut mengalami pergeseran yang bermakna: pada Siklus II, sebesar 81,25% siswa berhasil masuk dalam kategori Baik dan 6,25% mencapai kategori Baik Sekali, berbanding terbalik dengan kondisi pra-siklus di mana 43,75% siswa masih tergolong dalam kategori Kurang. Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa strategi Game Based Learning berbantuan media gacha merupakan pendekatan pembelajaran yang tepat guna dalam mendorong keterlibatan aktif sekaligus meningkatkan kapasitas kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: *game based learning*, media gacha, kebugaran jasmani, TKJI, PJOK

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berorientasi pada pengembangan kemampuan gerak dan kondisi fisik siswa. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Park et al., 2021). Dari perspektif konseptual, kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas fisiologis individu untuk

menjalani aktivitas fisik rutin tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sekaligus masih menyimpan cadangan energi yang cukup untuk berbagai kegiatan produktif lainnya (Pratama et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, tingkat kebugaran jasmani yang memadai berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar, daya ingat, dan kapasitas kognitif siswa (Putranto & Efendi, 2024). Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah

cenderung mengalami gangguan dalam proses belajar, mudah lelah, serta kurang aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik (Arif, 2020; Destriana, 2022).

Kebugaran jasmani siswa di Indonesia masih mengkhawatirkan dan menuntut perhatian serius dari berbagai pihak. Data Kemenpora mengungkapkan bahwa proporsi penduduk yang aktif bergerak sesuai anjuran aktivitas fisik harian baru mencapai sekitar 32,9% dari total populasi (Amali, 2022). Kondisi ini diperparah oleh pendekatan pembelajaran PJOK yang masih didominasi metode konvensional dan cenderung monoton, sehingga kurang mampu membangkitkan motivasi dan partisipasi aktif siswa (Fadly et al., 2025). Pada observasi awal siswa kelas VIII SMPN di Malang menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kelelahan dini, kurang antusias, dan belum berpartisipasi secara optimal dalam aktivitas fisik. Kondisi ini tecermin dari nilai TKJI pra-siklus yang hanya mencapai 56,38%, masih belum mencapai KKM yang ditetapkan sebesar 75%.

Berbagai kajian telah mengidentifikasi pendekatan *Game Based Learning* (GBL) sebagai

strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Prananda, et al., 2024). GBL memanfaatkan mekanisme permainan seperti tantangan, hadiah, dan kompetisi untuk menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan sekaligus produktif (Prabowo & Mintarto, 2022). Dalam konteks PJOK, GBL memiliki potensi untuk mengintegrasikan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan kejujuran ke dalam aktivitas fisik yang terstruktur (Moerianto et al., 2021). Pendekatan ini juga sejalan dengan kebutuhan akan inovasi pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif siswa secara berkelanjutan (Musto, et al., 2025).

Dalam praktik pembelajaran PJOK, penggunaan media pembelajaran masih cenderung terbatas pada penjelasan guru dan aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang (Ezeddine et al., 2025). Keadaan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang monoton berpotensi mengurangi partisipasi siswa karena aktivitas yang dilakukan cenderung kurang menarik perhatian mereka. Wicaksana et al., (2025) menjelaskan bahwa penggunaan

metode pembelajaran yang kurang inovatif dapat menyebabkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik menjadi rendah. Selain itu, penggunaan media pembelajaran konvensional dalam PJOK cenderung menghasilkan keterlibatan dan hasil belajar siswa yang kurang optimal (Komalasari et al., 2025). Sehingga pembelajaran PJOK memerlukan media yang dapat memberikan suasana belajar yang menarik, menantang, dan dapat mendorong keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Dalam hal tersebut, diperlukan media pembelajaran yang mendukung penerapan *Game Based Learning* sekaligus memberikan variasi aktivitas fisik melalui mekanisme permainan yang menarik bagi siswa.

Penelitian terkait *Game Based Learning* dalam pembelajaran PJOK telah banyak dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan gerak dasar siswa (Firmansyah et al., 2024). Namun, penerapannya pada materi kebugaran jasmani masih relatif terbatas, khususnya dalam melatih komponen kebugaran secara terpadu dalam satu kegiatan pembelajaran. Komponen tersebut meliputi kecepatan,

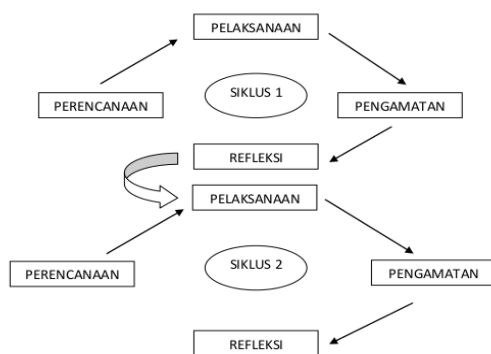
kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiorespirasi (Barba-mart et al., 2020; Sanmiguel-rodr & Á, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan pembelajaran yang lebih variatif dan mampu melibatkan siswa secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik selama proses pembelajaran berlangsung.

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat diterapkan yaitu melalui strategi *Game Based Learning* dengan memanfaatkan media gacha dalam pembelajaran PJOK. Media gacha digunakan untuk memberikan variasi aktivitas melalui mekanisme pengundian sehingga mampu meningkatkan antusiasme dan keterlibatan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Penerapan media tersebut dipadukan dengan aktivitas circuit training agar siswa tidak hanya terlibat dalam permainan, tetapi juga melakukan berbagai latihan fisik yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Dengan demikian, penerapan media gacha dalam strategi *Game Based Learning* diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian

tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan strategi *Game Based Learning* dengan media gacha dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

B. Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau yang dikenal pula sebagai *Classroom Action Research* (CAR). Pemilihan desain PTK didasari oleh orientasi penelitian yang bersifat perbaikan tindakan pembelajaran secara langsung di kelas, yakni melalui implementasi strategi *Game Based Learning* berbantuan media gacha sebagai wahana pembelajaran interaktif dalam PJOK. Sesuai dengan model Kemmis dan McTaggart, pelaksanaan PTK ini mencakup dua siklus yang terdiri dari dua pertemuan (Irzan, P. A. M., & Marta, 2025). Setiap siklus ada 4 tahapan sistematis, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi (Wijayati, I. W, 2022).



Gambar Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Gambar 1 Desain PTK Kemmis dan MC. Tagart

Tahap an	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Perencanaan	Observasi awal dan pengukuran TKJI sebagai data baseline.	Menyusun RPP berbasis GBL, merancang media gacha dengan aktivitas fisik tingkat mudah, menyiapkan lembar observasi dan indikator keberhasilan.	Merevisi RPP, menambahkan variasi dan intensitas aktivitas gacha, serta merancang pola rotasi circuit training yang berbeda.
Pelaksanaan	Pembelajaran PJOK masih menggunakan metode konvensional.	Circuit training berbasis media gacha di empat pos dengan aktivitas plank should er tap, side step, jumpin	Circuit training dengan pola rotasi pos dan aktivitas russian twist, backpedal, half burpee, dan lompat

		g jack, dan high knee.	putar 180°.
Observasi	Mengamati kondisi kebugaran jasmani dan partisipasi siswa selama pembelajaran berlangsung.	Mengamati keterlibatan siswa, kesesuaian pelaksanaan dengan RPP, dan kualitas teknik gerakan.	Mengamati peningkatan kepercayaan diri siswa, kelancaran transisi antar pos, dan suasana kompetisi yang sehat.
Refleksi	Nilai TKJI pra siklus mencapai 56,38% dan belum memenuhi KKM 75%.	Nilai TKJI meningkat menjadi 62,38%, namun masih belum memenuhi KKM sehingga dilakukan perbaikan pada siklus II.	Nilai TKJI mencapai 75,25% dan telah melampaui KKM sehingga penelitian dihentikan.

Tabel 1 menyajikan tahapan pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada setiap siklus yang meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Partisipan penelitian ini ialah 32 siswa perempuan dari kelas 8G SMPN di Malang tahun pelajaran 2025/2026. Penetapan kelas 8G sebagai subjek penelitian berlandaskan temuan observasi awal yang secara konsisten menunjukkan kondisi kebugaran jasmani yang belum memenuhi standar KKM, disertai indikasi rendahnya motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran PJOK. Pertimbangan ini menjadikan kelas 8G sebagai konteks yang relevan untuk penerapan tindakan perbaikan.

Penelitian ini menggunakan TKJI usia 13–15 tahun sebagai instrumen untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani siswa. Melalui instrumen tersebut, kemampuan fisik siswa dievaluasi berdasarkan lima komponen utama yang direpresentasikan dalam tes lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter.(Nugraheni & Belvana, 2023). Penelitian diperkuat melalui instrumen pendukung, yaitu

observasi terhadap proses pembelajaran, dokumentasi, serta catatan lapangan yang digunakan sebagai bahan pembanding.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata per komponen TKJI, total nilai kelas, dan persentase ketuntasan pada setiap siklus. Perbandingan antarsiklus digunakan untuk mengukur besaran peningkatan kebugaran jasmani siswa. Data kualitatif dari lembar observasi dan catatan lapangan dianalisis secara deskriptif-interpretatif untuk menjelaskan proses dan dinamika pembelajaran. Penelitian dinyatakan berhasil apabila persentase ketuntasan kebugaran jasmani siswa mencapai atau melampaui KKM sebesar 75% (Firmansyah et al., 2024).

Adapun prosedur media gacha dalam penelitian ini berupa bola-bola kecil yang berisi kartu aktivitas fisik. Setiap siswa atau kelompok mengambil bola secara acak sebelum melakukan gerakan disetiap pos circuit training, lalu melaksanakan jenis dan repetisi gerakan sesuai instruksi yang tertera. Mekanisme

pengundian acak ini menciptakan variasi dan unsur kejutan yang bertujuan meningkatkan antusiasme serta memastikan seluruh komponen kebugaran jasmani terlatih secara merata dalam setiap sesi pembelajaran.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Intervensi penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas 8G yang dihuni oleh 32 siswa perempuan. Asesmen kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI dilakukan pada tiga titik waktu: sebelum tindakan, di akhir Siklus I, dan di akhir Siklus II. Berikut disajikan data kuantitatif dan narasi kualitatif atas seluruh proses dan hasil penelitian.

Tabel 2 Rekapitulasi Hasil TKJI Per Siklus

No	Siklus	Tot al Nilai	Perse n- tase (%)	KK M	Statu s	Penin g- katan
1	Pra Siklus	451	56,38 %	75%	Belum Tuntas	-
2	Siklus I	499	62,38 %	75%	Belum Tuntas	+6,00 %

3	Siklus II	602	75,25 %	75%	Tuntas +12,87 %
---	-----------	-----	---------	-----	-----------------

Data pada Tabel 2 memperlihatkan lintasan perkembangan yang positif dan konsisten. Nilai ketercapaian KKM meningkat secara bertahap, dimulai dari 56,38% pada kondisi awal, naik ke 62,38% setelah intervensi Siklus I, dan akhirnya menembus angka 75,25% pada Siklus II. Peningkatan total nilai kelas dari 451 menjadi 602 (naik 151 poin) menunjukkan bahwa penerapan media gacha memberikan dampak positif yang nyata terhadap kebugaran jasmani siswa.

Tabel 3 Distribusi Kategori TKJl Per Siklus

No	Kategori	Nilai TKJl	Pra-Siklus		Siklus 1		Siklus 2	
			n	%	n	%	n	%
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0	0	0	2	6,25
2	Baik (B)	21-25	2	6,25	4	12,50	2	81,25
3	Sedang (S)	17-20	1	50,00	2	84,38	4	12,50

4	Kurang (K)	10-13	1	43,75	1	3,13	0	0
5	Kurang Sekali (KS)	5-9	0	0	0	0	0	0
Jumlah		32	100 %	32	100 %	32	100 %	

Tabel 3 memperlihatkan bagaimana sebaran kategori TKJl berubah cukup jauh dari awal sampai akhir penelitian. Pada kondisi awal, belum ada satu pun siswa yang masuk kategori Baik Sekali, bahkan mayoritas siswa (43,75%) masih berada di kategori Kurang. Setelah Siklus II berjalan, 81,25% siswa berhasil naik ke kategori Baik dan 6,25% mencapai kategori Baik Sekali. Perubahan ini menjadi salah satu bukti bahwa strategi Game Based Learning dengan media gacha cukup efektif mendorong kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

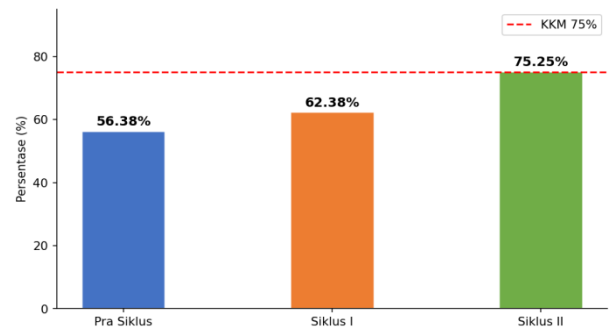
Tabel 4 Rata-Rata Hasil Per Komponen TKJl

Komponen TKJl	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II

Lari 50			
Meter	9,57"	9,22"	8,65"
(detik)			
Gantung			
Siku Tekuk	17,3"	20,3"	27,8"
(detik)			
Baring			
Duduk 60	22,0	24,1	29,6
detik (kali)			
Loncat			
Tegak (cm)	32,2	35,6	42,2
Lari 800			
Meter	6'09"	5'49"	4'59"
(menit)			
Rata-Rata			
Total Nilai	14,09	15,59	18,81

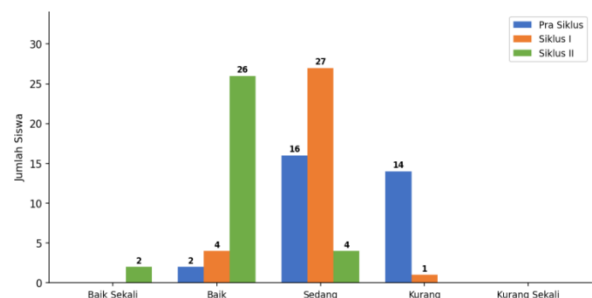
Tabel 4 menggambarkan bagaimana rata-rata setiap komponen TKJI berubah dari pra siklus ke siklus II. Semua komponen mengalami kenaikan, tanpa terkecuali. Komponen gantung siku tekuk paling menonjol perubahannya, dari rata-rata 17,3 detik menjadi 27,8 detik, yang mengarah pada peningkatan kekuatan dan daya tahan otot lengan siswa. Komponen lari 800 meter juga membaik cukup jelas, waktu tempuhnya turun dari 6 menit 09 detik menjadi 4 menit 59 detik, yang mencerminkan daya tahan

kardiorespirasi siswa yang semakin baik.



Gambar 2 Grafik Persentase Ketercapaian KKM Per Siklus

Gambar 2 memperlihatkan peningkatan persentase ketercapaian KKM yang konsisten pada setiap siklus. Garis merah putus-putus menunjukkan batas KKM 75% yang berhasil dilampaui pada siklus II. Hal ini mengonfirmasi keberhasilan penerapan strategi *Game Based Learning* dengan media gacha dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.



Gambar 3 Grafik Distribusi Kategori TKJI Per Siklus

Gambar 3 menggambarkan perubahan distribusi kategori TKJI

secara visual. Terlihat jelas bahwa kategori Sedang yang mendominasi pada siklus I (84,38%) bergeser menjadi kategori Baik yang mendominasi pada siklus II (81,25%). Pergeseran ini menunjukkan peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa yang signifikan setelah penerapan tindakan selama dua siklus.

C. ssPembahasan

Data yang sudah dipaparkan di atas memperlihatkan bahwa strategi Game Based Learning melalui media gacha pada pembelajaran PJOK cukup membantu mendorong kebugaran jasmani siswa kelas 8G secara bertahap dan terus membaik. Capaian KKM yang naik dari 56,38% di pra-siklus, menjadi 62,38% di Siklus I, hingga 75,25% di Siklus II menjadi gambaran nyata dari proses tersebut. Keberhasilan ini tidak lepas dari tahapan PTK yang dijalankan secara berulang dan tertata di setiap siklusnya.

Pada tahap perencanaan siklus I, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilakukan oleh peneliti yang mengintegrasikan strategi *Game Based Learning* dengan media gacha sebagai alat

pembelajaran utama pada kegiatan inti. Selain RPP, peneliti juga merancang dan menyiapkan bola gacha yang memuat berbagai jenis aktivitas fisik mencakup komponen kebugaran jasmani. Lembar observasi disusun untuk memantau keterlibatan dan antusiasme siswa, serta ditetapkan indikator keberhasilan berupa peningkatan nilai kebugaran jasmani siswa dibandingkan hasil pra siklus.

Pelaksanaan Siklus I berlangsung dalam dua sesi pembelajaran dengan struktur yang terdiri dari kegiatan pembuka, kegiatan inti, dan penutup. Pada fase pembuka, guru mengkondisikan kesiapan belajar melalui apersepsi, penyampaian tujuan, dan pemandu pemanasan. Pada kegiatan inti, siswa dibentuk kelompok dan diarahkan untuk mengambil bola gacha secara acak yang berisi jenis dan repetisi gerakan yang harus dilakukan. Setelah itu, siswa melakukan gerakan melalui circuit training dengan gerakan yang berbeda setiap kelompok dan setiap pos. Unsur kejutan dan keberagaman aktivitas dalam media gacha mampu menumbuhkan antusiasme dan semangat siswa untuk bergerak aktif

dan tetap fokus dengan hasil bola gacha yang diperoleh, sehingga seluruh komponen kebugaran jasmani dapat terlatih secara merata. Pada kegiatan penutup, guru melakukan pendinginan, tanya jawab reflektif, dan memberikan penguatan motivasi kepada siswa. Hasil TKJI pada akhir siklus I menunjukkan peningkatan total nilai kelas dari 451 pada pra siklus menjadi 499, dengan persentase ketercapaian mencapai 62,38%, meskipun belum memenuhi KKM 75%.

Saat pelaksanaan tindakan, observasi dilakukan secara paralel oleh peneliti bersama kolaborator menggunakan lembar pengamatan yang telah divalidasi. Fokus pengamatan terbagi pada dua dimensi utama: perilaku mengajar guru dan perilaku belajar siswa. Pada dimensi guru, observer mencermati konsistensi antara pelaksanaan dan rencana yang tertuang dalam RPP, kemampuan manajemen kelas, serta kejelasan instruksi terkait penggunaan media gacha. Pada dimensi siswa, observer memantau tingkat keaktifan, antusiasme, dan kualitas gerakan yang ditampilkan. Temuan observasi Siklus I mengindikasikan munculnya ketertarikan awal siswa terhadap

media gacha, meskipun masih dijumpai sebagian siswa yang belum terlibat secara aktif. Manajemen waktu dan perpindahan antar aktivitas juga diidentifikasi sebagai area yang masih perlu dibenahi.

Hasil observasi dan analisis data siklus I ini kemudian dijadikan dasar untuk tahap refleksi, guna mencari kekurangan dan merancang langkah perbaikan. Meskipun terjadi peningkatan sebesar 6,00% dibandingkan pra siklus, persentase ketercapaian 62,38% belum memenuhi KKM yang ditetapkan sebesar 75%. Beberapa kendala yang teridentifikasi antara lain: sebagian siswa masih terlihat ragu-ragu saat pertama kali menggunakan media gacha sehingga waktu efektif aktivitas fisik berkurang; variasi jenis aktivitas pada bola gacha masih terbatas sehingga intensitas latihan belum optimal; serta beberapa siswa masih memerlukan bimbingan lebih intensif dalam pelaksanaan teknik gerakan yang benar. Atas dasar refleksi ini, peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II dengan melakukan perbaikan berupa penambahan variasi aktivitas pada bola gacha, peningkatan intensitas dan durasi latihan, serta penguatan

bimbingan teknis. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *Game Based Learning* yang menekankan jika pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar siswa (Firmansyah et al., 2024). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Camacho-Sánchez et al., (2023) menegaskan bahwa metode pembelajaran berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik dan keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas gerak selama pembelajaran berlangsung.

Siklus II dilakukan dalam dua pertemuan sebagai kelanjutan dan perbaikan dari siklus I. Pada tahap perencanaan siklus II, peneliti merevisi RPP dengan menambahkan variasi aktivitas fisik yang lebih beragam dan intensitas yang lebih tinggi guna melatih seluruh komponen kebugaran jasmani secara lebih menyeluruh. Bola gacha diperkaya dengan jenis-jenis gerakan baru yang mencakup latihan kecepatan, kekuatan otot tungkai dan lengan, daya tahan, serta kelincahan. Di samping itu, dirancang pula strategi pendampingan yang lebih intensif bagi siswa yang masih mengalami kesulitan dalam pelaksanaan teknik gerakan, serta ditetapkan target

ketercapaian KKM sebesar 75% sebagai indikator keberhasilan siklus II.

Pada tahap pelaksanaannya, struktur kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup tetap dipertahankan seperti siklus I. Perbedaan utamanya ada pada variasi aktivitas yang lebih banyak dan repetisi yang ditambah. Bola gacha yang digunakan memuat lebih banyak pilihan gerakan dengan tingkat kesulitan yang bervariasi, sehingga setiap siswa mendapatkan tantangan yang lebih beragam dan seluruh komponen kebugaran jasmani terlatih secara seimbang. Di samping itu, dirancang pula pola circuit training yang berbeda dengan siklus I, jika sebelumnya menggunakan circuit training per pos dengan garis lurus namun pada siklus II ini menggunakan sistem rotasi pada setiap pos. Siswa tampak lebih percaya diri, lebih aktif bergerak, dan mampu melakukan transisi antar stasiun aktivitas dengan lebih lancar dibandingkan siklus I. Guru memberikan pendampingan teknis yang lebih intensif kepada siswa yang memerlukan bimbingan khusus, sehingga suasana pembelajaran berlangsung kompetitif namun tetap menyenangkan. Hasil TKJI pada akhir siklus II menunjukkan

peningkatan signifikan dengan total nilai kelas mencapai 602, persentase ketercapaian 75,25%, serta 81,25% siswa berhasil mencapai kategori Baik dan 6,25% mencapai kategori Baik Sekali.

Observasi pada siklus II dilaksanakan dengan prosedur yang sama seperti siklus I, namun dengan fokus pengamatan yang lebih tajam pada aspek-aspek yang sebelumnya menjadi kelemahan. Observer mengamati peningkatan kepercayaan diri siswa dalam menggunakan media gacha, kelancaran transisi antar stasiun aktivitas, serta kualitas dan intensitas gerakan yang dilakukan. Hasil observasi siklus II menunjukkan perbaikan yang sangat signifikan dibandingkan siklus I. Seluruh siswa tampak aktif, percaya diri, dan bersemangat dalam mengikuti setiap sesi aktivitas, dan tidak lagi ditemukan siswa yang pasif atau ragu-ragu dalam melaksanakan gerakan. Pengelolaan kelas dan transisi antar aktivitas berlangsung lebih tertib dan efisien. Observer juga mencatat bahwa suasana kompetitif yang sehat terbentuk secara alami melalui mekanisme gacha, di mana setiap siswa berusaha memberikan performa terbaik pada aktivitas yang diperoleh.

Data hasil observasi ini bersama hasil TKJI siklus II menjadi dasar penilaian bahwa penerapan strategi *Game Based Learning* dengan media gacha telah berhasil mencapai tujuan penelitian.

Refleksi Siklus II mengonfirmasi bahwa seluruh perbaikan yang dirancang dari hasil evaluasi Siklus I berhasil diimplementasikan secara efektif dan berdampak positif yang terukur. Ketercapaian KKM sebesar 75,25% telah melampaui target yang ditetapkan, sehingga penelitian dinyatakan berhasil. Lonjakan peningkatan sebesar 12,87% dari Siklus I ke Siklus II mempertegas bahwa diversifikasi aktivitas dan eskalasi intensitas merupakan variabel kunci yang menentukan keberhasilan. Seluruh komponen TKJI mengalami kenaikan yang bermakna, dengan peningkatan paling mencolok pada komponen gantung siku tekuk (dari 20,3 detik menjadi 27,8 detik) dan lari 800 meter (dari 5 menit 49 detik menjadi 4 menit 59 detik). Sebagaimana dikemukakan oleh Suryadi, D., & Rubiyatno et al., (2022), TKJI memang dirancang untuk mengukur kapasitas fisik multidimensional yang mencakup

kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung-paru. Murdiono et al., (2022) berpendapat bahwa diperlukan upaya pembelajaran yang berorientasi pada inovasi, menyenangkan, dan partisipatif guna mendorong peningkatan kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini sekaligus memperkuat argument Prabowo & Mintarto, (2022) bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu memfasilitasi proses belajar yang lebih efisien dan menyenangkan, yang terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian PTK yang telah dijalankan melalui penerapan strategi Game Based Learning dengan media gacha pada pembelajaran PJOK siswa kelas 8G SMPN di Malang, dapat dikatakan bahwa pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara bertahap dan konsisten. Total nilai TKJI kelas naik dari 451 (56,38%) pada pra siklus menjadi 499 (62,38%) pada siklus I, dan mencapai 602 (75,25%) pada siklus II. Indikator keberhasilan berupa KKM 75%

berhasil dicapai pada siklus II, sehingga penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil. Kenaikan terjadi pada seluruh komponen TKJI, dengan rata-rata total nilai per siswa naik dari 14,09 pada pra siklus menjadi 18,81 pada siklus II. Distribusi kategori TKJI juga membaik cukup jauh, di mana 81,25% siswa mencapai kategori Baik dan 6,25% mencapai kategori Baik Sekali pada siklus II, dibandingkan kondisi pra siklus yang masih menyisakan 43,75% siswa pada kategori Kurang. Dari sini bisa dilihat bahwa strategi Game Based Learning dengan media gacha cukup mampu mendorong motivasi, keterlibatan, dan aktivitas fisik siswa, yang pada akhirnya berdampak langsung pada peningkatan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan temuan ini, guru PJOK kiranya bisa mempertimbangkan media gacha sebagai salah satu alternatif media pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan motivasi siswa. Penelitian berikutnya juga bisa mengembangkan variasi penggunaan media gacha pada materi lain, jenjang pendidikan yang berbeda, atau variabel pembelajaran

lainnya, agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, Z. (2022). *Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun National Sports Policy Towards A Golden Indonesia In 2045 Abstrak*. 2, 63–83.
- Arif, M. A. (2020). S. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja Smk Negeri 3 Pangkep. (2020). *Ekstrakurikuler Palang Merah Pangkep The Survey Of Students Physical Fitness Level On Youth Red Cross Extracurricular Student In Vocational School 3 Pangkep Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja Smk Negeri 3 The Survey Of Students Physical Fitness Level On* .
- Barba-Mart, A., Bores-Garc, D., & Hortigüela-Alcal, D. (2020). *The Application Of The Teaching Games For Understanding In Physical Education . Systematic Review Of The Last Six Years*.
- Camacho-Sánchez Et Al., 2023. (2023). *Education Sciences Game-Based Learning And Gamification In Physical Education :*
- Destriana, Dea Elrosa Ananda, S. (2022). *Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Physical Fitnesss And Learning Outcomes Sport Physical Education*. 4(2), 69–77.
- Ezeddine, G., Souissi, N., & Abaidia, R. (2025). *Game-Based Physical Education : A Pathway To Increased Student Motivation And Greater Learning Outcomes*. October, 1–12. <https://doi.org/10.3389/Feduc.2025.1531651>
- Fadly, C., Lutfi, M., Sri, A., & Anggraeni, D. (2025). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. 17(3), 3574–3589.
- Firmansyah, T., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2024). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Gobak Sodor Pada Siswa Mts*. 2(1), 222–232.
- Irzan, P. A. M., & Marta, R. (2025). (2025). *Penerapan Model Games Based Learning (Gbl) Berbasis Wordwall Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar*. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 257-268. 10, 257–268.
- Komalasari, M., Kurniawan, E., & Muhaimin, A. (2025). *Modifikasi Media Pada Pembelajaran Pjok : Desain Faktorial 2x2 Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Berbasis Motivasi*. 9(September), 332–342.
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). *Pengaruh Permainan Outdoor Education Dan Tingkat Motivasi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa The Effect Of Outdoor Education Games And Motivation Level On Student ' S Physical Fitness*. 1, 168–178.
- Musto, A., Darussalam, A., Dillah, M. S. U., Triputri, Y., Sabrin, L. O. M., & Ibrahim, I. (2025). (2025). *Peningkatan Aktivitas Fisik Siswa Melalui Pembelajaran Pjok Yang Inovatif Di Sekolah Menengah*

- Atas. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 6(2), 188-195. 6(2), 188-195.
- Nugraheni, W., & Belvana, S. (2023). *Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 4(1), 61-68. 4, 61-68.
- Park, K., Yoo, E., Kim, J., Hong, I., Lee, J., & Park, J. (2021). *Applying Latent Profile Analysis To Identify Lifestyle Profiles And Their Association With Loneliness And Quality Of Life Among Community-Dwelling Middle- And Older-Aged Adults In South Korea*.
- Prabowo, E. M., & Mintarto, E. (2022). *Variasi Dan Kombinasi Permainan Gerak Dasar Atletik Lompat Dalam Pembelajaran Pjok Siswa Sekolah Dasar*. 1(1), 1-13.
- Prananda, G., Judijanto, L., Ramadhona, R., & Lestari, N. C. (2024). (2024). *Evaluasi Literatur Terhadap Pengaruh Game-Based Learning Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 388-401. 09.
- Pratama, K. D., Wibowo, S., & Surabaya, U. N. (2024). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dan Siswi Smp Di Sidoarjo*. 8(2021), 31241-31246.
- 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.
- Sanmiguel-Rodr, A., & Á, O. R.-. (2022). *Education Sciences Gamification In Physical Education : A Systematic Review*. 1-20.
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). K. *Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti, Ekstrakurikuler Futsal. Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1., & <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>. (2022). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 5(1), 1-8.
- Wicaksana Roviyan Yusuf Eka, Setiawan Irwan, A. P. S. (2025). *Pembelajaran Yang Inovatif Di Kelas Vi Sdn Jagalan 1 Kota Kediri Sehat Secara Fisik , Mental , Dan Sosial . Pendidikan Jasmani , Olahraga , Dan Kesehatan*. 2(3), 281-288.
- Wijayati, I. W. (2022). Model Kemmis & McTaggart. *Penelitian Tindakan Kelas*, 35. (N.D.). *Penelitian Tindakan Kelas*.