Indonesian Society and Religion Research
E-ISSN: 3046-9678
Volume 3 Nomor 3 November 2026
https://ccg-edu.org/index.php/isah

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Pemahaman Konseptual Siswa SMP

Alhadi Muis[1], Dana[2], Octavina Rizky Utami Putri[3]
[123]Magister Pedagogi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding authors email: alhadimuis@gmai.com
Email: elangdana9@gmail.com, octavina@umm.ac.id

Abstract: *Physical education in junior high schools often emphasizes mechanical skill drilling and memorization of terms, so students can repeat movements without understanding the concepts behind them. This article examines the implementation of a deep learning approach in physical education, sport, and health (PJOK) to improve junior high school students' conceptual understanding. The study uses a library research method, reviewing deep learning theory, understanding-based physical education models, national curriculum policy, and prior research. The findings show that deep learning, grounded in the principles of mindful, meaningful, and joyful learning, can be translated into four instructional phases: understanding through movement problems, exploring and applying concepts in games or activities, reflecting on experience, and transferring concepts to new situations. The approach aligns with Teaching Games for Understanding, Sport Education, and cooperative learning. Its effectiveness depends on teacher readiness, formative assessment that measures conceptual understanding, and adequate facilities. This article proposes an implementation model and assessment instruments that can be tested through experimental research or classroom action research.*

Keywords*: deep learning, physical education, conceptual understanding, junior high school, Merdeka Curriculum*

Abstrak : Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah menengah pertama masih kerap berfokus pada penguasaan gerak secara mekanis dan hafalan istilah, sehingga siswa mampu mengulang gerakan tetapi kurang memahami konsep di baliknya. Artikel ini bertujuan mengkaji implementasi pendekatan pembelajaran mendalam (deep learning) dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan pemahaman konseptual siswa SMP. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan menelaah teori pembelajaran mendalam, model pembelajaran PJOK berbasis pemahaman, kebijakan kurikulum nasional, serta temuan penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran mendalam yang berprinsip berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan dapat diterjemahkan ke dalam empat tahap pembelajaran PJOK, yaitu memahami melalui pemicu masalah gerak, mengeksplorasi dan menerapkan konsep dalam permainan atau aktivitas, merefleksikan pengalaman, dan mentransfer konsep ke situasi baru. Pendekatan ini selaras dengan model Teaching Games for Understanding, Sport Education, dan pembelajaran kooperatif. Efektivitasnya bergantung pada kesiapan guru, perancangan asesmen formatif yang menilai pemahaman konseptual, serta dukungan sarana. Artikel ini menawarkan model implementasi dan instrumen asesmen yang dapat diuji lebih lanjut melalui penelitian eksperimen atau penelitian tindakan kelas..

Kata kunci: pembelajaran mendalam, PJOK, pemahaman konseptual, siswa SMP, Kurikulum Merdeka.

PENDAHULUAN

PJOK memiliki peran strategis dalam membentuk manusia yang sehat, aktif, dan berkarakter. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik kasar dan halus, tetapi juga menumbuhkan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. (Azizah & Abd Jabar, 2023). Capaian pembelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka menempatkan pemahaman, keterampilan gerak, dan sikap

sebagai satu kesatuan yang harus dikembangkan secara terpadu.(Rahmad, Dewi, Mulyadi, Surahman, Sanusi, Dianasari, Alpen, Apriani, Yeni, 2021).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang dominan membutuhkan aktivitas fisik (Maksum, 2018). Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di jenjang SMP sering didominasi pola demonstrasi guru, latihan berulang, lalu penilaian keterampilan. Pola ini efektif untuk membentuk kemampuan teknik dasar, tetapi sering gagal membangun pemahaman tentang mengapa suatu gerakan dilakukan, kapan teknik tertentu dipilih, dan bagaimana prinsip gerak dapat dipakai pada situasi berbeda. Akibatnya, siswa dapat melakukan passing bola voli dalam latihan terstruktur, tetapi kesulitan mengambil keputusan ketika bermain sebenarnya. Pengetahuan konseptual mereka tentang ruang, waktu, kekuatan, strategi, dan kebugaran sering hanya berupa hafalan untuk ujian tertulis, olahraga permainan yang digemari dan diminati oleh banyak siswa siswi karena ada unsur rekreasinya. Salah satu materi permainan bolavoli yang wajib dikuasai oleh siswa siswi adalah materi teknik dasar bolavoli. (Suma et al., 2013)

Pendekatan deep learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Deep learning tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan fisik semata, tetapi juga menekankan pemahaman mendalam dan penerapan konsep-konsep gerak yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam proses pembelajaran, siswa didorong untuk tidak hanya meniru atau mengulangi gerakan yang diajarkan, tetapi juga memahami alasan di balik setiap teknik dan strategi yang mereka pelajari. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemikiran yang lebih kritis, inovatif, dan mampu menerapkan keterampilan motorik mereka dalam berbagai situasi, baik dalam olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari.(Rahmadani, 2026)

Penerapan pembelajaran mendalam (deep learning) dalam dunia pendidikan telah didukung oleh berbagai kerangka kerja dan model yang banyak memanfaatkan teknologi serta strategi pengajaran inovatif. Salah satu perkembangan penting adalah integrasi kecerdasan buatan dan analisis data besar dalam penilaian pendidikan. Teknologi-teknologi ini memungkinkan para pendidik untuk menganalisis kinerja siswa, mengidentifikasi pola pembelajaran, dan menyesuaikan instruksi guna memenuhi kebutuhan individu (Rahmat et al., 2020). Sebagai contoh, sebuah model evaluasi berbasis pembelajaran mendalam untuk pendidikan bahasa Inggris di perguruan tinggi telah dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pengajaran melalui umpan balik waktu nyata (*real-time*) dan jalur pembelajaran yang dipersonalisasi.(Rahmat et al., 2020)

Persoalan tersebut sejalan dengan kritik terhadap pendidikan jasmani yang terlalu berorientasi pada teknik. mengusulkan pendekatan permainan yang dimulai dari pemahaman taktik, menekankan perlunya kurikulum

pendidikan jasmani yang mengembangkan kecakapan (skillfulness) yang bermakna, bukan sekadar kemampuan teknis terisolasi.(Liu et al., 2025)

Pada saat yang sama, kebijakan pendidikan nasional mendorong penguatan pembelajaran mendalam (deep learning). Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, memperkenalkan pembelajaran mendalam sebagai pendekatan yang menekankan pengalaman belajar berkesadaran (mindful), bermakna (meaningful), dan menggembirakan (joyful). Perlu ditegaskan bahwa istilah deep learning dalam artikel ini merujuk pada pendekatan pedagogis, bukan teknik kecerdasan buatan (machine learning).(Pinton, 2025)

Pendekatan deep learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Deep learning tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan fisik semata, tetapi juga menekankan pemahaman mendalam dan penerapan konsep-konsep gerak yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses pembelajaran, siswa didorong untuk tidak hanya meniru atau mengulangi gerakan yang diajarkan, tetapi juga memahami alasan di balik setiap teknik dan strategi yang mereka pelajari. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemikiran yang lebih kritis, inovatif, dan mampu menerapkan keterampilan motorik mereka dalam berbagai situasi, baik dalam olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari.(Pinton, 2025)

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah artikel ini adalah: (1) bagaimana konsep pembelajaran mendalam dapat diterjemahkan ke dalam pembelajaran PJOK di SMP; (2) bagaimana model implementasinya untuk meningkatkan pemahaman konseptual siswa; dan (3) bagaimana asesmen serta tantangan implementasinya. Artikel ini diharapkan memberi kontribusi konseptual bagi guru, calon guru, dan peneliti pendidikan jasmani.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Sumber data berupa buku, artikel jurnal bereputasi, dan dokumen kebijakan kurikulum yang relevan dengan pembelajaran mendalam, pendidikan jasmani, dan pemahaman konseptual. Penelusuran dilakukan menggunakan kata kunci deep learning, deep approach, conceptual understanding, physical education, Teaching Games for Understanding, dan pembelajaran mendalam PJOK.

Analisis data dilakukan melalui empat langkah: (1) reduksi, yaitu memilih sumber yang relevan dengan fokus kajian; (2) pengelompokan temuan berdasarkan tema, yaitu prinsip pembelajaran mendalam, model pembelajaran PJOK, asesmen, dan tantangan implementasi; (3) sintesis untuk merumuskan model implementasi; dan (4) penarikan simpulan. Keabsahan kajian dijaga dengan membandingkan beberapa sumber (triangulasi sumber) dan merujuk pada karya primer sedapat mungkin.

PEMBAHASAN

Karakteristik Pembelajaran Mendalam dalam PJOK

Hasil sintesis menunjukkan bahwa tiga prinsip pembelajaran mendalam dapat dimaknai secara khas dalam PJOK.

Berkesadaran (mindful). Siswa menyadari tujuan belajar, kondisi tubuh, dan keputusan geraknya. Dalam PJOK, kesadaran ini muncul ketika siswa memantau denyut nadi saat berlari, merasakan perbedaan tumpuan saat melompat, atau memperhatikan posisi rekan sebelum mengoper bola. Kesadaran tubuh (body awareness) merupakan jembatan antara pengalaman gerak dan konsep.

Bermakna (meaningful). Materi dikaitkan dengan kehidupan nyata dan pengetahuan awal siswa. Konsep keseimbangan, misalnya, dihubungkan dengan pencegahan cedera dalam aktivitas sehari-hari, sedangkan konsep kebugaran dihubungkan dengan kebiasaan hidup sehat keluarga.

Menggembirakan (joyful). Suasana belajar aman, inklusif, dan menantang secara wajar. Permainan yang dimodifikasi, kompetisi yang adil, dan peran yang beragam membuat semua siswa, termasuk yang kurang mahir, tetap terlibat. Kegembiraan di sini bukan hiburan semata, melainkan kondisi afektif yang menopang keterlibatan kognitif.

Model Implementasi: Empat Tahap Pembelajaran

Berdasarkan sintesis teori, artikel ini mengusulkan model implementasi empat tahap yang dapat diterapkan pada satu pertemuan atau rangkaian pertemuan.

Tahap	Aktivitas guru	Aktivitas siswa	Konsep yang dibangun
1. Memahami (pemicu masalah gerak)	Mengajukan masalah atau permainan pemicu, menggali pengetahuan awal, menyampaikan tujuan	Mengamati, bertanya, dan merumuskan dugaan awal tentang cara menyelesaikan masalah gerak	Kesadaran masalah, aktivasi pengetahuan awal
2. Mengeksplorasi dan menerapkan	Menyediakan permainan atau tugas gerak termodifikasi, memberi *scaffolding* dengan pertanyaan pengarah	Bereksperimen, bermain, berdiskusi dalam kelompok, mencoba berbagai strategi	Prinsip gerak, taktik, dan hubungan sebab-akibat
3. Merefleksikan	Memfasilitasi diskusi, meminta siswa menjelaskan alasan keputusan, memberi umpan balik	Menjelaskan, membandingkan, mencatat jurnal atau peta konsep sederhana	Verbalisasi konsep, metakognisi

Tahap	Aktivitas guru	Aktivitas siswa	Konsep yang dibangun
4. Mentransfer	Memberi situasi baru (olahraga lain, konteks kehidupan, peran sebagai pelatih atau wasit)	Menerapkan konsep pada konteks berbeda, membuat rencana aktivitas fisik pribadi	Generalisasi dan transfer konsep

Tahap 1 dan 2 selaras dengan urutan TGfU, yaitu permainan dimodifikasi, kesadaran taktis, lalu pengambilan keputusan. (Hari Amirullah Rachman, 2008)Tahap 3 menjawab kebutuhan membangun pemahaman verbal dan metakognitif yang sering terlewat dalam pelajaran PJOK. Tahap 4 memastikan konsep tidak berhenti pada satu aktivitas, melainkan dapat digunakan dalam konteks lain.

Contoh Penerapan pada Materi Permainan Bola Voli

Pada materi passing bawah, pendekatan konvensional umumnya diawali demonstrasi teknik lalu latihan berpasangan. Dalam model empat tahap, guru memulai dengan permainan kecil tiga lawan tiga di lapangan sempit dan bertanya, "Mengapa bola sering jatuh di antara kita?" Siswa mengeksplorasi posisi, komunikasi, dan arah bola (tahap 1 dan 2). Guru lalu memandu diskusi tentang hubungan sudut lengan, arah pantulan, dan posisi tubuh terhadap bola (tahap 3), sehingga konsep sudut datang dan sudut pantul tidak sekadar dihafal, tetapi dirasakan dan dijelaskan. Pada tahap 4, siswa diminta menerapkan prinsip yang sama pada permainan lain, misalnya sepak takraw atau bulu tangkis, serta menjelaskan persamaan prinsipnya.

Contoh serupa dapat dikembangkan pada materi kebugaran jasmani. Siswa merancang program latihan sederhana, mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas, lalu menjelaskan hubungan intensitas dengan respons tubuh. Konsep prinsip FITT (frequency, intensity, time, type) dibangun dari data yng mereka kumpulkan sendiri.

Asesmen Pemahaman Konseptual

Pembelajaran mendalam menuntut asesmen yang selaras. (Rahmawati et al., 2025), menekankan keselarasan konstruktif, yaitu tujuan, aktivitas, dan asesmen harus saling mendukung. Jika siswa hanya dinilai melalui tes teknik, mereka akan terdorong belajar secara permukaan. Beberapa bentuk asesmen yang dapat digunakan adalah:

- Pertanyaan pemicu dan *exit ticket*: siswa menuliskan satu prinsip yang dipelajari dan satu contoh penerapannya.
- Observasi pengambilan keputusan dalam permainan: guru mengamati ketepatan pilihan taktik menggunakan daftar cek.
- Jurnal refleksi dan peta konsep: menilai kemampuan menghubungkan konsep.
- Tugas transfer: siswa menjelaskan atau mendemonstrasikan prinsip pada konteks baru.

- Asesmen sejawat: siswa memberi umpan balik pada rekan berdasarkan kriteria.

Rubrik berikut dapat dipakai untuk menilai pemahaman konseptual siswa.

Kriteria	Level 1 (Awal)	Level 2 (Berkembang)	Level 3 (Cakap)	Level 4 (Mahir)
Menjelaskan konsep	Menyebutkan istilah tanpa penjelasan	Menjelaskan sebagian dengan bantuan	Menjelaskan dengan benar dengan kata sendiri	Menjelaskan dengan benar dan menghubungkan dengan konsep lain
Menerapkan dalam gerak atau permainan	Belum tepat	Tepat pada kondisi terstruktur	Tepat pada permainan sesungguhnya	Menyesuaikan strategi secara konsisten terhadap situasi
Memberi alasan keputusan	Tidak memberi alasan	Alasan berdasarkan kebiasaan	Alasan berdasarkan prinsip	Alasan berdasarkan prinsip disertai evaluasi alternatif
Transfer ke konteks baru	Belum mampu	Mampu dengan arahan	Mampu mandiri pada konteks serupa	Mampu mandiri pada konteks berbeda

Tantangan dan Strategi Pemecahan

Sintesis kajian mengidentifikasi sejumlah tantangan implementasi dan strategi pemecahannya.

1. Kesiapan guru. Banyak guru PJOK terbiasa dengan pendekatan instruksional langsung. Diperlukan pelatihan, komunitas belajar, dan contoh perangkat ajar. (Liu et al., 2025), mengingatkan bahwa perubahan praktik pendidikan jasmani memerlukan perubahan cara pandang tentang tujuan mata pelajaran.
2. Alokasi waktu terbatas. Jam pelajaran PJOK yang singkat menyulitkan sesi refleksi. Strategi: refleksi singkat 3 sampai 5 menit di akhir, penugasan jurnal ringan, dan integrasi pertanyaan pemicu dalam pemanasan.
3. Kelas besar dan sarana terbatas. Strategi: stasiun gerak, permainan kecil, alat modifikasi dari bahan sederhana, dan pembagian peran siswa.
4. Keragaman kemampuan siswa. Strategi: diferensiasi tugas, kelompok heterogen, dan peran non-teknis seperti analis, pencatat, atau wasit agar semua siswa ikut berpikir secara konseptual.
5. Budaya asesmen. Asesmen yang hanya berfokus pada keterampilan teknik harus dilengkapi asesmen formatif yang menilai penalaran.

Implikasi bagi Pengembangan Penelitian

Karena artikel ini bersifat kajian konseptual, efektivitas model empat tahap belum diuji secara empiris. Penelitian lanjutan dapat menggunakan

desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol untuk membandingkan skor pemahaman konseptual (pretest-posttest), atau penelitian tindakan kelas dua siklus untuk menyempurnakan model dalam konteks sekolah tertentu. Instrumen yang dapat dikembangkan meliputi tes konseptual berbasis kasus gerak, rubrik, serta angket keterlibatan dan kegembiraan belajar.

KESIMPULAN

Pendekatan pembelajaran mendalam relevan dan dapat diterapkan dalam PJOK di SMP untuk meningkatkan pemahaman konseptual siswa. Prinsip berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan dapat diwujudkan melalui model empat tahap: memahami, mengeksplorasi dan menerapkan, merefleksikan, serta mentransfer. Model ini diperkuat oleh TGfU, Sport Education, dan pembelajaran kooperatif, serta harus ditopang asesmen formatif yang menilai penalaran, pengambilan keputusan, dan transfer konsep. Keberhasilan implementasi bergantung pada kesiapan guru, pengelolaan waktu dan sarana, serta budaya asesmen yang selaras dengan tujuan pembelajaran.

REFERENSI

Azizah, I., & Abd Jabar, C. S. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Halus melalui Metode Demonstrasi pada Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 1733–1744. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4194

Hari Amirullah Rachman. (2008). Teaching Games For Understanding (TGfU): Memahami Pendekatan Taktik Sebagai Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(November), 1–10.

Liu, X., Sang, X., & Huo, G. (2025). Optimization of intelligent physical education teaching method based on fuzzy logic and virtual reality. Discover Computing, 28(1). https://doi.org/10.1007/s10791-025-09851-4

Maksum. (2018). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 03 Tahun 2023. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 11, 03. http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive

Pinton, S. (2025). MONOGRAF DEEP LEARNING DALAM PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR MONOGRAF DEEP LEARNING DALAM PENDIDIKAN.

Rahmad, Dewi, Mulyadi, Surahman, Sanusi, Dianasari, Alpen, Apriani, Yeni, Y. (2021). PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2022. 167–186. 167–186.

Rahmadani, A. R. (2026). Available online at : http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik Permalink / DOI : https://doi.org/10.21009/GJIK.171.02 Applying a Deep Learning Pedagogical Model in Physical Education and Health Learning. 17(01),

16–28.

Rahmat, Saeful, A., Badriyah, Siti, S., & Rini. (2020). K Ebijak an. Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan, 13, 155–162. https://doi.org/10.24832/jpkp.v13i1.361

Rahmawati, Y., Luthfi, N., Herianingtyas, R., Jakarta, U. N., & Yogyakarta, U. N. (2025). Pembelajaran Mendalam: Transformasi Pembelajaran Menuju. Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan, 18(1), 1–16.

Suma, N. A., Kaswari, K., & Supriatna, E. (2013). Pengaruh Model Teaching Game for Understanding Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Di Smp. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran …, 1–7. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/28653