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

Review Literatur: Implementasi Pendekatan Joyful Learning dalam Pembelajaran Pjok untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik

Alimuddin[1], Pradipta Jeniar Sari[2], Siti Fatimah[3], Octavina Rizky Utami Putri[4]

[1234]Program Studi Magister Pedagogi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
Email Korespondensi:
alimuddinkesrek93@gmail.com,
pradiptajeni92@gmail.com,
octavina@umm.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menuntut peserta didik untuk memperhatikan instruksi, memahami aturan gerak, mengambil keputusan, serta terlibat aktif dalam berbagai aktivitas fisik. Pembelajaran yang monoton dan kurang bervariasi berpotensi menimbulkan kejenuhan sehingga perhatian peserta didik selama proses pembelajaran dapat terganggu. Artikel ini bertujuan mengkaji potensi pendekatan joyful learning dalam pembelajaran PJOK untuk mendukung konsentrasi belajar peserta didik. Kajian ini menggunakan metode tinjauan literatur terarah dengan menganalisis publikasi yang membahas pembelajaran menyenangkan, pendidikan jasmani berbasis permainan, motivasi dan keterlibatan peserta didik, serta perhatian dan konsentrasi dalam pembelajaran. Literatur dianalisis secara deskriptif-tematik dengan memperhatikan konteks penelitian, karakteristik intervensi, metode, dan luaran yang dilaporkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dirancang menyenangkan melalui permainan, tantangan gerak, kerja kelompok, variasi aktivitas, dan umpan balik positif berpotensi meningkatkan kesenangan, motivasi, serta keterlibatan peserta didik. Beberapa penelitian juga melaporkan peningkatan konsentrasi melalui permainan Silent Ball, *active ice breaking*, dan model *Fitness Education*. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji pendekatan joyful learning dalam PJOK terhadap konsentrasi belajar masih terbatas. Oleh karena itu, peningkatan motivasi dan partisipasi tidak dapat secara langsung disamakan dengan peningkatan konsentrasi. Guru PJOK perlu mengintegrasikan aktivitas menyenangkan dengan tujuan pembelajaran yang jelas, instruksi singkat, tantangan bertahap, dan pengukuran konsentrasi yang terencana.

Kata kunci: *joyful learning,* PJOK, konsentrasi belajar, aktivitas fisik, keterlibatan peserta didik

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) requires students to pay attention to instructions, understand movement rules, make decisions, and actively participate in various physical activities. Monotonous and insufficiently varied lessons may cause boredom and interfere with students' attention during learning. This article aims to examine the potential of the joyful learning approach in physical education to support students' learning concentration. This study employs a focused literature review by examining publications on enjoyable learning, game-based physical education, student motivation and engagement, as well as attention and concentration in learning. The literature was analyzed descriptively and thematically by considering research contexts, intervention characteristics, methods, and reported outcomes. The findings indicate that enjoyable physical education activities involving games, movement challenges, group work, varied tasks, and positive feedback may foster students' enjoyment, motivation, and engagement. Several studies have also reported improvements in concentration through Silent Ball games, active ice breaking, and the Fitness Education model. Nevertheless, studies that specifically examine the effects of joyful learning in physical education on learning concentration remain limited. Therefore, increased motivation and participation should not automatically be interpreted as improved concentration. Physical education teachers need to integrate enjoyable activities with clear learning objectives, concise instructions, progressive challenges, and planned concentration measurements.

Keywords: joyful learning, physical education, learning concentration, physical activity, student engagement.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, sikap, sosial, dan perilaku hidup sehat peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang melibatkan kemampuan berpikir, memahami instruksi, mengambil keputusan, bekerja sama, dan mengembangkan keterampilan gerak. Husdarta (2018) menjelaskan bahwa aktivitas olahraga memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis individu, seperti motivasi, sikap, emosi, dan perilaku selama melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh kemampuan peserta didik melakukan gerakan, tetapi juga oleh kemampuan mereka memahami materi dan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian terhadap informasi, materi, atau aktivitas tertentu selama proses pembelajaran. Djamarah (2011) menjelaskan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan kondisi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK, konsentrasi diperlukan ketika peserta didik mendengarkan penjelasan guru, memperhatikan demonstrasi gerakan, memahami strategi permainan, mengamati pergerakan teman, serta melaksanakan tugas gerak sesuai instruksi. Peserta didik yang mampu memusatkan perhatian dengan baik akan lebih mudah memahami aturan, mengikuti tahapan aktivitas, dan melaksanakan keterampilan gerak sesuai tujuan pembelajaran.

Dalam praktik pembelajaran, konsentrasi peserta didik dapat mengalami penurunan apabila kegiatan pembelajaran berlangsung monoton, kurang bervariasi, waktu menunggu giliran terlalu lama, atau aktivitas yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan peserta didik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peserta didik merasa jenuh dan kurang terlibat dalam proses pembelajaran. Darmansyah (2011) menjelaskan bahwa suasana pembelajaran yang menyenangkan dapat dibangun melalui interaksi positif, penggunaan humor secara tepat, dan penciptaan kondisi belajar yang tidak menegangkan. Sejalan dengan hal tersebut, Arsa (2015) menekankan pentingnya strategi pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, menantang, dan mampu mendorong peserta didik berpartisipasi aktif. Nurjaman (2019) juga menjelaskan bahwa pembelajaran joyful learning berupaya membangkitkan minat, keterlibatan, dan pengalaman belajar yang bermakna. Oleh karena itu, guru PJOK perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak, mencoba, berinteraksi, dan memperoleh pengalaman belajar yang positif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana pembelajaran tersebut adalah joyful learning. Pendekatan ini menekankan penciptaan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, dan bermakna dengan melibatkan peserta didik secara langsung dalam proses pembelajaran. Arsa (2015) menjelaskan bahwa strategi belajar yang menyenangkan perlu memberikan ruang kepada peserta didik untuk

berpartisipasi aktif, mengembangkan kreativitas, dan membangun kemandirian. Sementara itu, Nurjaman (2019) menguraikan bahwa joyful learning merupakan pendekatan yang berupaya membangkitkan minat, keterlibatan, dan pemahaman peserta didik melalui suasana belajar yang menyenangkan serta tidak menegangkan. Dalam pembelajaran PJOK, pendekatan ini dapat diterapkan melalui permainan kecil, tantangan keterampilan gerak, modifikasi alat dan aturan permainan, pembelajaran berkelompok, kompetisi yang sehat, serta refleksi singkat setelah aktivitas.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dan pembelajaran menyenangkan memiliki potensi dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran PJOK. Mo et al. (2024), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, menemukan bahwa program pendidikan jasmani berbasis permainan memberikan pengaruh positif terhadap kesenangan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permainan dapat menjadi salah satu strategi untuk membangun pengalaman belajar yang lebih menyenangkan. Dalam konteks Indonesia, Waruwu et al. (2025) melaporkan implementasi pendekatan joyful learning pada 234 peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 11 Medan. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan motivasi dan keterlibatan fisik peserta didik selama pembelajaran. Penelitian Mawardi et al. (2026) juga melaporkan peningkatan motivasi dan keterlibatan peserta didik setelah penerapan model ADERIC berbasis joyful learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain penelitian yang membahas kesenangan, motivasi, dan keterlibatan, terdapat penelitian yang secara langsung mengukur konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Zahroh et al. (2025) melaporkan bahwa penerapan permainan Silent Ball dapat meningkatkan skor konsentrasi belajar peserta didik sekolah dasar dari 55% pada tahap prasiklus menjadi 65% pada siklus pertama dan 79% pada siklus kedua. Aziz dan Irawati (2025) menemukan bahwa penerapan active ice breaking memberikan peningkatan skor konsentrasi yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Selanjutnya, Nurdin et al. (2026) mengkaji penerapan model Fitness Education dalam pembelajaran PJOK dengan menggunakan Concentration Grid Test untuk mengukur konsentrasi peserta didik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur dan menarik dapat menjadi alternatif untuk mendukung perhatian peserta didik selama pembelajaran.

Dukungan terhadap pentingnya lingkungan belajar yang positif juga dijelaskan oleh Shang et al. (2023). Melalui meta-analisis mengenai teori expectancy-value dalam pendidikan jasmani, mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial, motivasi guru dan teman sebaya, serta lingkungan belajar yang positif merupakan faktor penting dalam membentuk motivasi peserta didik. Motivasi tersebut berkaitan dengan sejumlah perilaku belajar, termasuk konsentrasi, ketekunan, keterlibatan, dan usaha selama pembelajaran. Sementara itu, Ruhland dan Lange (2021) menelaah intervensi aktivitas fisik berbasis kelas yang berkaitan dengan perhatian dan perilaku peserta didik ketika mengerjakan

tugas. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa aktivitas fisik dan pengelolaan pembelajaran perlu diperhatikan dalam upaya mendukung perhatian peserta didik.

Meskipun demikian, kesenangan, motivasi, keterlibatan, perhatian, dan konsentrasi merupakan konstruk yang berbeda. Peserta didik yang merasa senang belum tentu selalu mampu mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama. Demikian pula, peserta didik yang aktif bergerak belum tentu selalu memperhatikan instruksi atau melaksanakan tugas sesuai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, hasil penelitian yang mengukur motivasi dan keterlibatan perlu dibedakan dari penelitian yang secara langsung mengukur konsentrasi.

Berdasarkan uraian tersebut, pendekatan joyful learning memiliki potensi untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang menyenangkan, meningkatkan motivasi, mendorong keterlibatan, serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memusatkan perhatian pada aktivitas pembelajaran. Namun, kajian yang secara khusus mengintegrasikan pendekatan joyful learning dalam pembelajaran PJOK dengan fokus pada konsentrasi belajar masih perlu dikembangkan. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk: (1) menjelaskan konsep dan bentuk implementasi pendekatan joyful learning dalam pembelajaran PJOK; (2) mengidentifikasi temuan literatur mengenai hubungan pembelajaran menyenangkan dengan minat, motivasi, keterlibatan, perhatian, dan konsentrasi peserta didik; serta (3) merumuskan implikasi penerapan joyful learning dan kebutuhan penelitian lanjutan dalam mendukung konsentrasi belajar peserta didik.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan melalui kegiatan mengumpulkan, membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai implementasi pendekatan joyful learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya kaitannya dengan konsentrasi belajar peserta didik.

Menurut Zed (2014), penelitian kepustakaan dilakukan melalui kegiatan penelusuran dan pengolahan bahan pustaka untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam menjawab permasalahan penelitian. Snyder (2019) juga menjelaskan bahwa tinjauan literatur dapat digunakan sebagai metode penelitian untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis hasil penelitian terdahulu. Dengan demikian, metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kajian, yaitu mengidentifikasi dan mengintegrasikan temuan penelitian yang berkaitan dengan joyful learning, pembelajaran PJOK, dan konsentrasi belajar.

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mengkaji penerapan pendekatan joyful learning dalam pembelajaran PJOK serta kaitannya dengan konsentrasi belajar peserta didik. Kajian diarahkan pada beberapa aspek, yaitu konsep dan karakteristik joyful learning, bentuk penerapannya dalam pembelajaran PJOK, faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaannya, serta hubungan aktivitas pembelajaran yang menyenangkan dengan perhatian dan konsentrasi peserta didik selama mengikuti pembelajaran.

Sumber Data dan Teknik Penelusuran Literatur

Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, Garuda, serta laman jurnal ilmiah yang relevan.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi "joyful learning", "pembelajaran menyenangkan", "pembelajaran PJOK", "Pendidikan Jasmani", "konsentrasi belajar", "perhatian peserta didik", "physical education", dan "student attention". Kata kunci tersebut digunakan secara terpisah maupun dikombinasikan untuk memperoleh sumber yang membahas pendekatan pembelajaran menyenangkan dan kaitannya dengan proses belajar peserta didik.

Kriteria Pemilihan Literatur

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kesesuaian dengan fokus kajian. Kriteria pemilihan literatur meliputi: (1) membahas pendekatan joyful learning atau pembelajaran menyenangkan; (2) berkaitan dengan pembelajaran PJOK atau pendidikan jasmani; (3) membahas konsentrasi, perhatian, keterlibatan, motivasi, atau aktivitas belajar peserta didik; (4) berasal dari buku akademik, artikel jurnal ilmiah, atau hasil penelitian yang identitas sumbernya dapat diidentifikasi; dan (5) memiliki informasi yang cukup untuk dianalisis.

Literatur yang tidak memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian, tidak mencantumkan identitas sumber secara jelas, atau hanya memuat informasi yang tidak relevan dengan permasalahan penelitian tidak digunakan dalam pembahasan. Penelitian yang mengukur motivasi, kesenangan, atau keterlibatan tetap dapat digunakan sebagai sumber pendukung, tetapi tidak diperlakukan sebagai bukti langsung peningkatan konsentrasi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan dan mencatat informasi dari berbagai literatur yang relevan. Tahapan pengumpulan data meliputi: (1) menentukan topik dan fokus kajian; (2) melakukan penelusuran artikel jurnal dan buku berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan; (3) membaca judul dan abstrak untuk mengetahui kesesuaian sumber dengan topik penelitian; (4) menelaah isi literatur yang relevan secara lebih mendalam; dan (5) mencatat informasi penting, seperti nama penulis, tahun terbit, tujuan penelitian, metode

penelitian, hasil penelitian, serta kesimpulan yang berkaitan dengan pendekatan joyful learning dan konsentrasi belajar peserta didik.

Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui proses identifikasi, pengelompokan, perbandingan, dan sintesis informasi. Pertama, informasi dari setiap literatur diidentifikasi berdasarkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Kedua, informasi dikelompokkan ke dalam beberapa tema, yaitu konsep joyful learning, implementasi joyful learning dalam pembelajaran PJOK, keterlibatan peserta didik, perhatian, dan konsentrasi belajar. Ketiga, hasil penelitian terdahulu dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta keterkaitan antartemuan. Keempat, seluruh informasi yang telah dianalisis disintesiskan menjadi uraian yang sistematis untuk menjawab tujuan penelitian. Teknik sintesis ini sejalan dengan penjelasan Whittemore dan Knafl (2005) bahwa proses tinjauan literatur dilakukan melalui tahapan pengumpulan, evaluasi, perbandingan, dan pengintegrasian temuan dari berbagai sumber.

Keabsahan Data

Keabsahan data dijaga melalui pemeriksaan kredibilitas dan relevansi sumber literatur yang digunakan. Pemeriksaan dilakukan dengan memperhatikan identitas penulis, tahun publikasi, nama jurnal atau penerbit, kesesuaian isi dengan topik penelitian, serta kejelasan metode dan hasil penelitian yang dilaporkan. Selain itu, analisis dilakukan dengan membedakan temuan yang secara langsung mengukur konsentrasi belajar dengan temuan yang hanya membahas motivasi, minat, kesenangan, atau keterlibatan peserta didik. Pembedaan ini penting agar kesimpulan penelitian tidak melebihi bukti yang tersedia.

HASIL

Hasil telaah menunjukkan bahwa literatur yang relevan memberikan dukungan pada beberapa aspek hubungan antara pembelajaran menyenangkan, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar. Namun, tidak semua penelitian menguji hubungan joyful learning dan konsentrasi secara langsung. Beberapa penelitian berfokus pada kesenangan, motivasi, dan keterlibatan, sedangkan penelitian lainnya mengukur perhatian atau konsentrasi secara lebih spesifik. Ringkasan publikasi yang digunakan dalam sintesis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan literatur tentang *joyful learning*, PJOK, dan konsentrasi belajar

Penulis/tahun	Konteks dan metode	Fokus/intervensi	Temuan utama	Relevansi terhadap kajian
Mo et al. (2024)	Systematic review dan meta-	Program pendidikan jasmani berbasis	Program berbasis permainan memberi pengaruh positif	Mendukung aspek menyenangkan

	analisis; 16 artikel, 17 studi, 2.181 peserta	permainan	terhadap kesenangan dalam PJOK.	, tetapi bukan bukti langsung konsentrasi.
Waruwu et al. (2025)	Implementasi di SMP Negeri 11 Medan; dua siklus pada 234 peserta didik kelas VIII	Joyful learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani	Melaporkan peningkatan motivasi dan keterlibatan/aktivitas peserta didik selama pembelajaran.	Contoh penerapan langsung joyful learning dalam konteks PJOK sekolah menengah.
Mawardi et al. (2026)	Pretest–posttest; 30 peserta didik kelas XI SMA	Model ADERIC berbasis joyful learning	Rerata motivasi meningkat dari 61,3 menjadi 79,4 dan engagement dari 56,6 menjadi 76,7.	Menunjukkan potensi pada motivasi dan engagement; konsentrasi tidak diukur.
Shang et al. (2023)	Meta-analisis 31 studi dalam pendidikan jasmani	Expectancy-value theory, motivasi, dan iklim kelas	Dukungan sosial dan iklim kelas positif berkaitan dengan motivasi; motivasi berkaitan dengan perilaku belajar dan minat situasional.	Menjelaskan kemungkinan mekanisme psikologis yang mendukung keterlibatan dan perhatian.
Slattery et al. (2022)	Tinjauan sistematis kritis terhadap 37 studi anak dan remaja	Intervensi untuk meningkatkan sustained attention	Aktivitas fisik dan meditasi menunjukkan potensi, tetapi bukti masih awal dan memerlukan replikasi lebih kuat.	Memberi konteks bukti terkait perhatian berkelanjutan, bukan joyful learning secara khusus.
Ruhland & Lange (2021)	Systematic review	Intervensi aktivitas fisik di kelas dan perhatian/perilaku on-task	Menelaah dampak aktivitas fisik berbasis kelas terhadap perhatian dan perilaku tetap pada tugas siswa.	Mendukung relevansi aktivitas fisik terhadap perhatian, dengan konteks yang

				berbeda dari pelajaran PJOK.
Beni et al. (2021)	Studi kualitatif; pengalaman lima guru sekolah dasar selama delapan minggu	Meaningful Physical Education	Guru melaporkan pengalaman implementasi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih bermakna bagi peserta didik.	Memberi prinsip desain pembelajaran yang bermakna dan berpusat pada pengalaman peserta didik.

Berdasarkan Tabel 1, penelitian yang membahas joyful learning secara langsung dalam pendidikan jasmani, seperti Waruwu et al. (2025) dan Mawardi et al. (2026), lebih banyak melaporkan perubahan motivasi dan keterlibatan peserta didik. Sementara itu, penelitian Zahroh et al. (2025), Aziz dan Irawati (2025), serta Nurdin et al. (2026) memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai konsentrasi atau perhatian dalam pembelajaran PJOK. Perbedaan fokus pengukuran tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara pembelajaran menyenangkan dan konsentrasi perlu dianalisis secara hati-hati.

PEMBAHASAN

Joyful learning sebagai pendekatan pembelajaran PJOK

Joyful learning dalam pembelajaran PJOK perlu dipahami sebagai pendekatan yang menciptakan suasana belajar menyenangkan sekaligus tetap diarahkan pada pencapaian kompetensi. Aktivitas yang menyenangkan dapat berupa permainan sederhana, tantangan keterampilan, variasi stasiun, permainan modifikasi, dan tugas kolaboratif. Guru tetap perlu memastikan bahwa setiap aktivitas memiliki tujuan gerak atau pengetahuan yang jelas, aturan yang aman, serta kesempatan berpartisipasi yang adil bagi seluruh peserta didik.

Mo et al. (2024) memperlihatkan bahwa program pendidikan jasmani berbasis permainan dapat meningkatkan kesenangan peserta didik. Temuan Waruwu et al. (2025) juga memberikan contoh penerapan joyful learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik SMP. Penelitian tersebut melaporkan peningkatan motivasi dan keterlibatan fisik setelah kegiatan pembelajaran dilaksanakan melalui aktivitas yang menyenangkan. Selanjutnya, Mawardi et al. (2026) menunjukkan bahwa model ADERIC berbasis joyful learning berhubungan dengan peningkatan motivasi dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Temuan-temuan tersebut memperkuat alasan pedagogis untuk mengembangkan pembelajaran PJOK yang aktif dan menyenangkan. Namun, kesenangan, motivasi, dan keterlibatan merupakan konstruk yang berbeda dari konsentrasi. Oleh sebab itu, hasil

penelitian tersebut lebih tepat digunakan untuk menjelaskan potensi pendekatan joyful learning dalam membangun suasana pembelajaran positif, bukan sebagai bukti langsung bahwa pendekatan tersebut meningkatkan konsentrasi.

Hubungan joyful learning dengan konsentrasi belajar

Secara konseptual, suasana belajar yang positif dapat membantu peserta didik bersedia mengikuti aktivitas, memperhatikan instruksi, dan bertahan menyelesaikan tugas. Ketika permainan memiliki sasaran yang jelas, aturan sederhana, umpan balik langsung, dan tantangan yang sesuai dengan kemampuan peserta didik, mereka memiliki alasan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan. Shang et al. (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial, motivasi guru dan teman sebaya, serta lingkungan belajar yang positif merupakan faktor penting dalam membentuk motivasi peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani. Faktor-faktor tersebut juga berkaitan dengan perilaku belajar, termasuk konsentrasi, ketekunan, dan keterlibatan.

Selain faktor pedagogis, aktivitas fisik juga relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan perhatian. Ruhland dan Lange (2021) menelaah intervensi aktivitas fisik berbasis kelas yang berkaitan dengan perhatian dan perilaku on-task peserta didik. Kajian tersebut memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik dapat menjadi bagian dari strategi pembelajaran yang mendukung perhatian. Akan tetapi, hasil tersebut tidak membuktikan bahwa setiap permainan PJOK atau setiap bentuk joyful learning secara otomatis meningkatkan konsentrasi.

Bukti yang lebih langsung dapat dilihat pada penelitian Zahroh et al. (2025), yang menerapkan permainan Silent Ball untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Penelitian tersebut melaporkan peningkatan skor konsentrasi dari prasiklus hingga siklus kedua. Aziz dan Irawati (2025) juga menemukan peningkatan konsentrasi melalui penerapan active ice breaking. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan aturan, respons, pengendalian gerak, dan perhatian terhadap situasi permainan dapat digunakan sebagai alternatif untuk melatih fokus peserta didik.

Nurdin et al. (2026) turut memberikan bukti yang relevan melalui penerapan model Fitness Education. Penelitian tersebut menggunakan Concentration Grid Test untuk mengukur konsentrasi peserta didik. Temuan ini memperlihatkan pentingnya penggunaan instrumen yang secara khusus mengukur konsentrasi, sehingga hasil penelitian tidak hanya didasarkan pada pengamatan umum terhadap keaktifan atau kesenangan peserta didik.

Dengan demikian, hubungan yang dapat dirumuskan secara hati-hati adalah bahwa joyful learning berpotensi menciptakan kondisi afektif dan sosial yang mendukung motivasi serta keterlibatan. Aktivitas fisik dan tugas gerak yang terstruktur juga dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memusatkan perhatian. Kedua proses tersebut mungkin mendukung konsentrasi selama pembelajaran. Namun, hubungan tersebut masih memerlukan pengujian langsung melalui penelitian yang mengukur konsentrasi sebelum dan sesudah penerapan joyful learning.

Strategi implementasi joyful learning dalam PJOK

Penerapan joyful learning dalam PJOK perlu memperhatikan kesesuaian antara tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, jenis aktivitas, dan kondisi lingkungan. Guru tidak cukup hanya menghadirkan permainan, tetapi perlu merancang permainan yang memiliki hubungan dengan kompetensi yang akan dicapai. Beberapa strategi implementasi yang dapat digunakan adalah sebagai berikut.

a. Permainan pemanasan yang relevan dengan materi. Guru dapat menggunakan permainan reaksi untuk mengawali materi kebugaran atau permainan operan untuk mengawali materi permainan bola besar. Aktivitas pemanasan sebaiknya memiliki aturan sederhana dan berkaitan dengan keterampilan yang akan dipelajari.
b. Tantangan gerak bertahap. Tugas gerak dimulai dari tingkat mudah kemudian meningkat sesuai kemampuan peserta didik. Peningkatan kesulitan secara bertahap dapat membantu peserta didik memahami aktivitas dan mempertahankan perhatian pada tugas.
c. Modifikasi alat, ruang, jumlah pemain, dan aturan. Modifikasi dilakukan agar seluruh peserta didik memperoleh kesempatan aktif. Pengaturan tersebut juga dapat mengurangi waktu menunggu giliran yang berpotensi menimbulkan kejenuhan.
d. Instruksi singkat disertai demonstrasi. Guru memberikan petunjuk yang jelas dan tidak terlalu panjang, kemudian memperagakan gerakan atau aturan permainan. Cara ini membantu peserta didik memahami sasaran tugas sebelum mulai bergerak.
e. Kerja kelompok dan rotasi stasiun. Pembelajaran kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bekerja sama dan memiliki peran. Rotasi stasiun dapat digunakan agar peserta didik tetap memiliki aktivitas selama proses pembelajaran.
f. Umpan balik positif dan refleksi singkat. Guru memberikan apresiasi terhadap usaha dan perkembangan peserta didik. Setelah aktivitas selesai, peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kesulitan, dan hal yang perlu diperbaiki.

Strategi tersebut perlu diterapkan secara fleksibel. Guru harus memastikan bahwa suasana menyenangkan tidak menghilangkan tujuan pembelajaran, kedisiplinan, keselamatan, dan kesempatan belajar yang setara bagi seluruh peserta didik.

Pengukuran konsentrasi dalam pembelajaran PJOK

Apabila tujuan pembelajaran atau penelitian adalah meningkatkan konsentrasi, pengukuran perlu dilakukan secara eksplisit dan tidak hanya menggunakan angket kesenangan atau motivasi. Kesenangan menggambarkan pengalaman afektif peserta didik, motivasi menggambarkan dorongan untuk mengikuti pembelajaran, sedangkan konsentrasi berkaitan dengan kemampuan memusatkan dan mempertahankan perhatian pada tugas tertentu.

Indikator observasi yang dapat dipertimbangkan meliputi perhatian ketika guru memberikan instruksi, ketepatan mengikuti urutan tugas, waktu tetap pada tugas, respons terhadap isyarat, serta jumlah perilaku di luar tugas. Instrumen observasi sebaiknya

memiliki definisi operasional, prosedur pencatatan, dan pemeriksaan konsistensi antarpenilai.

Pengukuran dapat dilakukan pada beberapa pertemuan sebelum dan sesudah intervensi dengan durasi, materi, dan kondisi pembelajaran yang sebanding. Guru atau peneliti juga perlu mencatat faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi, seperti tingkat kesulitan tugas, kebugaran, kondisi lingkungan, jumlah peserta didik, dan waktu pembelajaran. Instrumen yang digunakan harus sesuai dengan usia peserta didik dan tujuan pengukuran. Dengan cara tersebut, klaim peningkatan konsentrasi menjadi lebih terukur dan dapat dipertanggungjawabkan.

Keterbatasan kajian dan arah penelitian

Kajian ini memiliki keterbatasan karena publikasi yang secara bersamaan menguji joyful learning dalam PJOK dan konsentrasi belajar masih terbatas. Sebagian penelitian melaporkan kesenangan, motivasi, atau keterlibatan, sedangkan penelitian lainnya mengukur konsentrasi melalui permainan atau model aktivitas fisik yang tidak secara khusus disebut sebagai pendekatan joyful learning. Selain itu, beberapa penelitian dilakukan pada peserta didik sekolah dasar, sedangkan penelitian lainnya melibatkan peserta didik sekolah menengah. Perbedaan jenjang pendidikan tersebut perlu diperhatikan ketika hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan pembelajaran pada peserta didik SMP.

Oleh sebab itu, hasil kajian lebih tepat dipahami sebagai sintesis potensi dan dasar konseptual, bukan bukti final hubungan sebab-akibat antara joyful learning dan peningkatan konsentrasi. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen pada peserta didik SMP dengan kelompok pembanding, intervensi joyful learning yang dijelaskan secara rinci, serta instrumen konsentrasi yang tervalidasi atau lembar observasi yang telah diuji reliabilitasnya. Penelitian juga perlu membedakan luaran kesenangan, motivasi, partisipasi, perhatian, dan konsentrasi agar kontribusi pendekatan dapat diketahui secara lebih tepat.

KESIMPULAN

Pendekatan joyful learning memiliki potensi untuk mendukung pembelajaran PJOK yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan peserta didik melalui permainan, tantangan gerak, kerja kelompok, variasi aktivitas, serta umpan balik positif. Literatur yang ditelaah menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan dan pendekatan joyful learning dapat mendukung kesenangan, motivasi, serta keterlibatan peserta didik. Sejumlah penelitian lain juga melaporkan peningkatan konsentrasi melalui permainan Silent Ball, active ice breaking, dan model Fitness Education.

Meskipun demikian, bukti langsung mengenai pengaruh pendekatan joyful learning terhadap konsentrasi belajar dalam pembelajaran PJOK masih terbatas. Peningkatan kesenangan, motivasi, dan partisipasi tidak dapat secara otomatis diartikan sebagai peningkatan konsentrasi. Oleh karena itu, guru PJOK perlu mengintegrasikan unsur menyenangkan dengan tujuan pembelajaran yang jelas, instruksi yang terstruktur, aktivitas yang sesuai dengan kemampuan peserta didik, serta pengelolaan kelas yang aman.

Penelitian selanjutnya perlu menguji penerapan joyful learning secara langsung dengan menggunakan instrumen pengukuran konsentrasi agar efektivitas pendekatan tersebut dapat disimpulkan secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Arsa, I. P. S. (2015). *Belajar dan pembelajaran: Strategi belajar yang menyenangkan.* Media Akademi.

Aziz, M. I. M., & Irawati, A. F. (2025). The application of active ice breaking as a strategy to improve elementary school students' concentration in physical, sports, and health education learning. *JPDK: Jurnal Pendidikan Dasar dan Keguruan,* 10(2), 211–217. https://doi.org/10.47435/jpdk.v10i02.4047

Beni, S., Ni Chroinin, D., & Fletcher, T. (2021). "It's how PE should be!": Classroom teachers' experiences of implementing Meaningful Physical Education. European *Physical Education Review,* 27(3), 666–683. https://doi.org/10.1177/1356336X20984188

Darmansyah. (2011). *Strategi pembelajaran menyenangkan dengan humor.* Bumi Aksara.

Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar (Edisi revisi, cetakan ke-3).* Rineka Cipta.

Gothami, N., Komariyah, L., Rahmat, A., & Carsiwan. (2023). Pembelajaran konsentrasi dalam penjas: Systematic literatur review. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9(2), 145–152. https://doi.org/10.24114/jpor.v9i2.53961

Husdarta. (2018). Psikologi olahraga. Alfabeta.

Mawardi, M., Kahar, M. S., Sulkipli, M., & Loklomin, N. A. (2026). ADERIC-based joyful learning in physical education: Effects on motivation and engagement. COMPETITOR: *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga,* 18(2), 3771–3784. https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i2.880

Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 24, Article 517. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6

Nurdin, M. S., Lubay, L. H., Nugroho, W. A., & Slamet, S. (2026). Peningkatan kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa melalui model Fitness Education dalam pembelajaran PJOK. Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga,* 9(3), 832–845. https://doi.org/10.31539/gef9hf42

Nurjaman, A. (2019). *Joyful learning: Mencuatkan kreativitas siswa.* Guepedia.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ,* 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Ruhland, S., & Lange, K. W. (2021). Effect of classroom-based physical activity interventions on attention and on-task behavior in schoolchildren: A systematic review. *Sports Medicine and Health Science,* 3(3), 125–133. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.08.003

Shang, C., Moss, A. C., & Chen, A. (2023). The expectancy-value theory: A meta-analysis of its application in physical education. *Journal of Sport and Health Science,* 12(1), 52–64. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.003

Slattery, E. J., et al. (2022). Popular interventions to enhance sustained attention in children and adolescents: A critical systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews,* 137, 104633. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104633

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research,* 104, 333–339.

https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Suwandi, M., Ridwan, M., & Muhammad, H. N. (2026). Pengaruh pendekatan permainan yang menyenangkan terhadap motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. SPORTIVE: *Journal of Physical Education, Sport and Recrea*tion, 10(1), 393–405. https://doi.org/10.26858/87024a58

Waruwu, D. S., Pertiwi, D. N., Sadar, R. A., Sugiarto, D., & Caniago, D. H. (2025). Implementasi pendekatan Joyful Learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 11 Medan tahun 2025. Center of Knowledge: *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat,* 5(2). https://doi.org/10.51178/cok.v5i2.2860

Waruwu, D. S., Pertiwi, D. N., Sadar, R. A., Sugiarto, D., & Caniago, D. H. (2025). Implementasi pendekatan joyful learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 11 Medan tahun 2025. Center of Knowledge: *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat,* 5(2). https://doi.org/10.51178/cok.v5i2.2860

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing,* 52(5), 546–553. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x

Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA,* 4(1). https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13543

Zahroh, N. D., Yono, T., & Sulaiman, A. (2025). Implementasi game Silent Ball sebagai pembelajaran PJOK untuk meningkatkan fokus belajar pada siswa. Gelanggang

Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga,* 9(1), 127–135. https://doi.org/10.31539/1pg82k94

Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.