

**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PJOK
MELALUI PENDEKATAN MENDALAM TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR
SISWA KELAS V SDN 2 PAKUNDEN KOTA BLITAR**

TESIS

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister Keguruan Olahraga (M.KO)
Pada Prodi Magister Keguruan Olahraga**



**Oleh:
ANGGA FITRI MAHARINI
NPM. 2401010005**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tesis oleh:

ANGGA FITRI MAHARINI

NPM: 2401010005

Judul:

**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PJOK MELALUI PENDEKATAN
MENDALAM TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
PSIKOMOTOR SISWA KELAS V SDN 2 PAKUNDEN KOTA BLITAR**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Seminar Tesis Prodi Magister Keguruan Olahraga

Fakultas Pascasarjana

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 30 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. PUSPODARI, M.Pd
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



ATRUP, M.Pd., M.M
NIDN.0709116101

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis oleh:

ANGGA FITRI MAHARINI

NPM: 2401010005

Judul:

**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PJOK MELALUI PENDEKATAN
MENDALAM TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEMAMPUAN
PSIKOMOTOR SISWA KELAS V SDN 2 PAKUNDEN KOTA BLITAR**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tesis

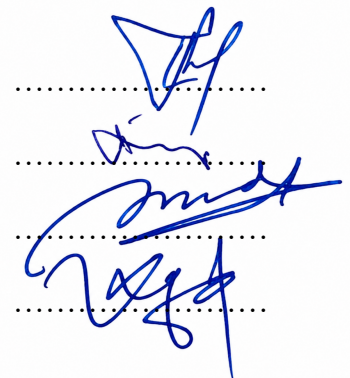
Prodi PGSD FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 30 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|---------------------------------|-------|
| 1. Ketua | Dr. Puspodari, M.Pd | |
| 2. Sekretaris | Dr. Atrup, M.Pd., M.M | |
| 3. Penguji I | Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or | |
| 4. Penguji II | Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd | |



Mengetahui,
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Drs. M. Muchson, S.E., M.M.
NIDN. 0018126701

MOTTO

"Kesuksesan bukan tentang seberapa cepat kita mencapai tujuan, tetapi tentang ketekunan untuk terus melangkah meskipun menghadapi berbagai tantangan."

Kupersembahkan Karya ini buat:

Seluruh Keluargaku Tercinta.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : ANGGA FITRI MAHARINI
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Tempat, tgl lahir : BLITAR, 14 JUNI 1986
NPM : 2401010005
Fak/Jur./Prodi. : FKIP / Pascasarjana / Magister Keguruan Olahraga

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 22 Juni 2026



ANGGA FITRI MAHARINI
NPM. 2401010005

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul **Efektifitas Pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Mendalam Terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Psikomotor Siswa Kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar**. Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar M.Pd Pada Prodi Magister Keguruan Olahraga Fakultas Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus- tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. M. Muchson, SE., M.M Direktur Pascasarjana
3. Ibu Puspodari, M.Pd Kaprodi Magister Keguruan Olahraga dan selaku Pembimbing I tesis.
4. Bapak Atrup, M.Pd., M.M selaku pembimbing II tesis
5. Ibu Puntrimah yang selalu mendukung dan mendoakan saya dalam proses studi.
6. Bapak Pudji Widodo dan Ibu Biwie Tyasutami yang dengan sabar dan mensupport proses studi saya.
7. Suami Bima Putra Priambodo yang memotivasi dan mendukung saya dalam doa dan materi dalam proses studi ini.
8. Anak – anak (Cayla dan Daisy) yang setia mendukung dan mendoakan saya selama proses studi
9. Keluarga besar SDN 2 Pakunden yang memberikan bantuan dalam proses penelitian
10. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, mengingat keterbatasan pengetahuan, pengalaman, dan sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat yang maksimal, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pembaca pada umumnya.

Kediri, Juni 2026
ANGGA FITRI MAHARINI
NPM. 2401010005

ABSTRAK

Maharani, Angga Fitri. 2026. *Efektifitas Pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Mendalam Terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Psikomotor Siswa Kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar*. Tesis. Program Studi Magister Pendidikan Jasmani. UN PGRI Kediri. Pembimbing: (1) Dr. Puspodari, M.Pd (2) Atrup, M.Pd., M.M

Kata kunci: pembelajaran mendalam, PJOK, kebugaran jasmani, kemampuan psikomotor, penelitian tindakan kelas.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar yang ditunjukkan melalui kurang optimalnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, rendahnya keterlibatan dalam aktivitas gerak, serta belum tercapainya hasil belajar sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menerapkan pendekatan pembelajaran mendalam (*Deep Learning*) yang menekankan pembelajaran bermakna, berkesadaran, dan menggembirakan melalui tahapan *Surface Learning*, *Deep Learning*, dan *Transfer Learning*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan langkah-langkah penerapan pendekatan mendalam dalam pembelajaran PJOK, mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa, serta mengetahui peningkatan kemampuan psikomotor siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah diterapkannya pendekatan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, masing-masing terdiri atas dua pertemuan. Subjek penelitian berjumlah 84 siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar Tahun Pelajaran 2025/2026. Data diperoleh melalui observasi aktivitas pembelajaran, tes kebugaran jasmani, penilaian kemampuan psikomotor, dokumentasi, dan catatan lapangan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan mendalam mampu meningkatkan kualitas proses maupun hasil pembelajaran PJOK. Rata-rata aktivitas pembelajaran meningkat dari 75,08% pada Siklus I menjadi 84,67% pada Siklus II dan mencapai 92,43% pada Siklus III. Rata-rata kebugaran jasmani meningkat dari 75,13 pada Siklus I menjadi 86,16 pada Siklus II dan mencapai 91,45 pada Siklus III, sedangkan ketuntasan belajar meningkat dari 67,86% menjadi 92,86% dan akhirnya mencapai 100%. Kemampuan psikomotor siswa juga mengalami peningkatan secara konsisten, yaitu dari rata-rata 76,37 pada Siklus I menjadi 87,45 pada Siklus II dan meningkat menjadi 92,68 pada Siklus III.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran mendalam efektif meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, kebugaran jasmani, dan kemampuan psikomotor siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar. Pendekatan ini mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik, mengembangkan kemampuan berpikir reflektif, memperkuat penguasaan keterampilan gerak, serta mendorong penerapan hasil belajar dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penulisan	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Hakikat Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar	12
B. Kebugaran Jasmani (<i>Physical Fitness</i>)	13
C. Kemampuan Psikomotor dalam Pendidikan Jasmani	16
D. Pendekatan Pembelajaran Mendalam (<i>Deep Learning</i>)	18
E. Langkah-langkah Pendekatan Pembelajaran Mendalam (<i>Deep Learning</i>)	19
F. Penelitian terdahulu yang Relevan	23
G. Kerangka berpikir	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Model Penelitian	28
B. Prosedur Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisa Data	42
F. Indikator Keberhasilan	44
G. Jadwal Penelitian	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
2. Deskripsi Subjek Penelitian	50

3. Kondisi Awal (Pra Tindakan).....	51
4. Siklus I (<i>Meaningful Learning</i>)	54
5. Siklus II (<i>Mindful Learning</i>).....	63
6. Siklus III (<i>Transfer Learning</i>).....	77

B. Pembahasan

1. Langkah-Langkah Penerapan Pendekatan Mendalam dalam Pembelajaran PJOK di Kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar.....	86
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah Penerapan Pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Mendalam	92
3. Kemampuan Psikomotor Siswa Kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah Mengikuti Pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Mendalam	103

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	109
B. Saran.....	111

DAFTAR RUJUKAN	114
----------------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Langkah-langkah pendekatan mendalam.....	22
Tabel 3.1 Komponen pengukuran kebugaran jasmani.....	37
Tabel 3.2 Komponen pengukuran Psikomotor	38
Tabel 3.3 Bentuk Rubrik Penilaian Psikomotor (Skala 1–4).....	38
Tabel 3.4 Komponen pengukuran kebugaran jasmani.....	39
Tabel 3.5 Rubrik penilaian Teknik Gerak Dasar (Lari, Lompat, Lempar)	39
Tabel 3.6 Rubrik penilaian Kekuatan Otot	40
Tabel 3.7 Rubrik penilaian Kelenturan.....	40
Tabel 3.8 Rubrik penilaian Kelenturan Kecepatan	40
Tabel 3.9 Rubrik penilaian Daya Tahan.....	40
Tabel 3.10 Format penilaian psikomotor siswa	40
Tabel 3.11 deskripsi indicator psikomotor.....	41
Tabel 3.12 Rubrik penilaian psikomotor.....	41
Tabel 3.13 Jadwal Penelitian	47
Tabel 3.14 Jadwal Penelitian	48
Tabel 4.1 Kode Identitas Subjek Penelitian	50
Tabel 4.2 Hasil Kebugaran Jasmani Pra Tindakan	51
Tabel 4.3 Kemampuan Psikomotor Pra Tindakan	52
Tabel 4.4 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	57
Tabel 4.5 Hasil Kebugaran Jasmani Siklus I	59
Tabel 4.6 Hasil Kemampuan Psikomotor Siklus I.....	60
Tabel 4.7 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	70
Tabel 4.8 Hasil Kebugaran Jasmani Siklus II.....	72
Tabel 4.9 Hasil Kemampuan Psikomotor Siklus II.....	74
Tabel 4.10 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III	81
Tabel 4.11 Hasil Kebugaran Jasmani Siklus III.....	83
Tabel 4.12 Hasil Kemampuan Psikomotor Siklus III	83
Tabel 4.13 Perbandingan Hasil Kebugaran Jasmani Siswa pada Setiap Siklus	94
Tabel 4.14 Perbandingan Ketuntasan Belajar Kebugaran Jasmani.....	95

DAFTAR GAMBAR

Diagram 2.1. Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 Alur PTK.....	29
Gambar 4.1 Grafik Perkembangan Kebugaran Jasmani pada Siswa.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Ajar Siklus I Pertemuan 1
Lampiran 2 Hasil Observasi Aktifitas Guru
Lampiran 3 Hasil Observasi Aktifitas Siswa
Lampiran 4 Hasil Observasi Aktifitas Belajar Siswa
Lampiran 5 Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa
Lampiran 6 Hasil Observasi Psikomotor Siswa
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian Siklus I Pertemuan 1
Lampiran 8 Modul Ajar Siklus I Pertemuan 2
Lampiran 9 Hasil Observasi Aktifitas Guru
Lampiran 10 Hasil Observasi Aktifitas Siswa
Lampiran 11 Hasil Observasi Aktifitas Belajar Siswa
Lampiran 12 Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa
Lampiran 13 Hasil Observasi Psikomotor Siswa
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan Penelitian Siklus I Pertemuan 2
Lampiran 15 Modul Ajar Siklus II Pertemuan 1
Lampiran 16 Hasil Observasi Aktifitas Guru
Lampiran 17 Hasil Observasi Aktifitas Siswa
Lampiran 18 Hasil Observasi Aktifitas Belajar Siswa
Lampiran 19 Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa
Lampiran 20 Hasil Observasi Psikomotor Siswa
Lampiran 21 Dokumentasi Kegiatan Penelitian Siklus II pertemuan 1
Lampiran 22 Modul Ajar Siklus II Pertemuan 2
Lampiran 23 Hasil Observasi Aktifitas Guru
Lampiran 24 Hasil Observasi Aktifitas Siswa
Lampiran 25 Hasil Observasi Aktifitas Belajar Siswa
Lampiran 26 Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa
Lampiran 27 Hasil Observasi Psikomotor Siswa
Lampiran 28 Dokumentasi Kegiatan Penelitian Siklus Ii Pertemuan 2
Lampiran 29 Modul Ajar Siklus III Pertemuan 1
Lampiran 30 Hasil Observasi Aktifitas Guru
Lampiran 31 Hasil Observasi Aktifitas Siswa
Lampiran 32 Hasil Observasi Aktifitas Belajar Siswa
Lampiran 33 Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa
Lampiran 34 Hasil Observasi Psikomotor Siswa
Lampiran 35 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 36 Modul Ajar Siklus III Pertemuan 2
Lampiran 37 Hasil Observasi Aktifitas Guru
Lampiran 38 Hasil Observasi Aktifitas Siswa
Lampiran 39 Hasil Observasi Aktifitas Belajar Siswa
Lampiran 40 Hasil Observasi Kebugaran Jasmani Siswa
Lampiran 41 Hasil Observasi Psikomotor Siswa
Lampiran 42 Dokumentasi Kegiatan Penelitian Siklus III pertemuan 2

Lampiran 43 Surat Ijin Penelitian.....	
Lampiran 44 Surat Keterangan Penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di sekolah dasar, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sangat penting untuk membantu siswa tumbuh secara fisik (kebugaran jasmani), motorik (kemampuan psikomotorik), kognitif dan afektif saat berpartisipasi dalam aktivitas gerak. Menurut teorinya, tujuan pembelajaran PJOK (dalam Kemendikdasmen: 2024), adalah mencapai kebugaran fisik yang cukup dan kemampuan psikomotorik yang optimal jika siswa dilibatkan secara aktif dan dirancang secara bermakna. Sedangkan tujuan pembelajaran PJOK dalam kurikulum merdeka adalah menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya aktivitas jasmani, sekaligus membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola diri, menjaga kebugaran, serta menerapkan pola hidup sehat.

Pembelajaran ini juga berfokus pada pengembangan pola gerak dasar dan berbagai keterampilan motorik yang didukung oleh konsep, prinsip, dan strategi yang tepat. Selain itu, PJOK bertujuan membangun karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai seperti percaya diri, sportivitas, kejujuran, disiplin, serta tanggung jawab.

Suasana belajar yang diciptakan diharapkan bersifat rekreatif, menyenangkan, dan memberi ruang bagi interaksi sosial serta ekspresi diri, sekaligus mengintegrasikan nilai-nilai delapan profil lulusan

(Permendikdasmen Nomor 12 Tahun 2024) sehingga siswa tumbuh menjadi pribadi yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, menghargai keberagaman, mandiri, kritis, dan mampu bergotong royong. Secara lebih khusus, pembelajaran PJOK mengarahkan siswa untuk mampu menguasai gerak dasar dalam permainan, melakukan latihan kebugaran seperti kekuatan otot dan daya tahan, memahami bahaya merokok dan minuman keras, mempraktikkan keterampilan dalam permainan, seni bela diri, senam, dan renang, serta menerapkan konsep kebugaran dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Kemendikdasmen: 2024), kebugaran jasmani merujuk pada kondisi fisik umum, sedangkan kemampuan psikomotor berfokus pada keterampilan gerak spesifik yang memerlukan koordinasi saraf dan otot. Keduanya merupakan aspek penting yang diukur untuk menilai kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki energi cadangan. Menurut Giri Wiarto (2015:55) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2026 menunjukkan bahwa ketika kegiatan lari dan latihan kebugaran berlangsung, masih terdapat sejumlah siswa yang mengalami kelelahan lebih cepat dibandingkan teman-temannya. Selain itu, beberapa siswa juga belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh secara baik ketika melakukan

aktivitas melompat maupun gerakan yang membutuhkan koordinasi tubuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa daya tahan, kekuatan otot, koordinasi, serta penguasaan keterampilan gerak dasar siswa masih perlu ditingkatkan melalui proses pembelajaran yang lebih efektif.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil tes awal kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa dari 84 siswa kelas V yang menjadi subjek penelitian, hanya 21 siswa atau sebesar 25,00% yang telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (≥ 75), sedangkan 63 siswa (75,00%) masih berada pada kategori belum tuntas. Selain itu, nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa hanya mencapai 68,12, sehingga masih berada di bawah batas ketuntasan yang telah ditetapkan. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk mendukung aktivitas pembelajaran PJOK secara optimal.

Kondisi yang hampir serupa juga terlihat pada aspek kemampuan psikomotor siswa. Berdasarkan hasil penilaian awal, hanya 4 siswa (4,76%) yang berada pada kategori sangat baik dan 18 siswa (21,43%) pada kategori baik. Sebaliknya, sebagian besar siswa masih berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 42 siswa (50,00%), sedangkan 20 siswa (23,81%) masih berada pada kategori kurang. Dengan demikian, sebanyak 73,81% siswa belum menunjukkan kemampuan psikomotor yang optimal. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa keterampilan gerak siswa, baik dari aspek koordinasi, keseimbangan, ketepatan gerak, maupun kelancaran gerak, masih memerlukan pembinaan melalui proses pembelajaran yang lebih bermakna.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK yang berlangsung belum sepenuhnya mampu memberikan pengalaman belajar yang mendorong keterlibatan aktif siswa . Pembelajaran masih cenderung berorientasi pada pelaksanaan aktivitas fisik semata sehingga kesempatan siswa untuk memahami makna setiap aktivitas gerak, melakukan refleksi terhadap proses belajar, serta menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam berbagai situasi masih terbatas. Akibatnya, perkembangan kemampuan fisik maupun keterampilan gerak siswa belum dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada aktivitas fisik, tetapi juga mampu membangun pemahaman konsep, meningkatkan keterlibatan siswa, mengembangkan kemampuan berpikir, serta memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai dengan karakteristik tersebut adalah pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning approach*) (Kemendikdasmen (2025)). Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui tahapan *Surface Learning*, *Deep Learning*, dan *Transfer Learning* (Biggs & Tang: 2011), sehingga siswa tidak hanya menguasai teknik gerak, tetapi juga memahami tujuan aktivitas yang dilakukan, mampu merefleksikan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor, serta menerapkan keterampilan yang diperoleh dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari.

Dengan mempertimbangkan kondisi awal siswa yang masih berada di bawah indikator keberhasilan, baik pada aspek kebugaran jasmani maupun

kemampuan psikomotor, penerapan pendekatan pembelajaran mendalam dipandang sebagai alternatif yang tepat untuk meningkatkan kualitas proses maupun hasil pembelajaran PJOK.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan pendekatan pembelajaran mendalam yang diimplementasikan secara bertahap melalui *Surface Learning*, *Deep Learning*, dan *Transfer Learning* (Hattie: 2012) dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa sekolah dasar. Pendekatan tersebut belum banyak diterapkan secara sistematis dalam penelitian tindakan kelas pada mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul "*Efektivitas Pembelajaran PJOK Melalui Pendekatan Mendalam terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Psikomotor Siswa Kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar.*"

Berdasarkan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian mengenai pembelajaran PJOK masih berfokus pada penerapan model pembelajaran kooperatif, problem based learning, maupun pendekatan saintifik. Penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas pendekatan pembelajaran mendalam terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Oleh karena itu penelitian ini memiliki posisi penting untuk mengisi kekosongan kajian tersebut sekaligus memberikan bukti empiris mengenai implementasi pendekatan pembelajaran mendalam dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Penggunaan pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning approach*) dipilih karena pendekatan ini dianggap mampu menjawab hambatan-hambatan pembelajaran PJOK yang bersifat monoton dan kurang menstimulasi perkembangan siswa. Pendekatan mendalam menekankan keterlibatan aktif siswa melalui pemahaman konsep, refleksi, eksplorasi, dan penerapan strategi gerak dalam konteks nyata. Dalam pembelajaran mendalam, siswa tidak hanya meniru gerakan, tetapi memahami makna aktivitas jasmani, merasakan manfaatnya, serta mengembangkan kemampuan motorik melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan terstruktur. Melalui pendekatan ini, siswa dilatih berpikir kritis, memecahkan masalah gerak, bekerja sama, dan membangun kesadaran diri terhadap pentingnya kebugaran tubuh. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran mendalam dipandang relevan dan potensial untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kemampuan psikomotor siswa secara lebih optimal, sesuai tuntutan kurikulum merdeka dan kebutuhan pembelajaran abad ke-21.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar belum sepenuhnya mampu mencapai tujuan pembelajaran sebagaimana yang diharapkan dalam Kurikulum Merdeka, khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa .

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi awal, sekitar 75% siswa belum mencapai kategori kebugaran jasmani yang diharapkan, yang ditunjukkan oleh rendahnya daya tahan, mudah mengalami kelelahan, serta kurang optimal dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK.
3. Kemampuan psikomotor siswa masih bervariasi dan belum berkembang secara optimal. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar, koordinasi gerak, keseimbangan, ketepatan gerak, dan kelancaran gerakan sesuai dengan tujuan pembelajaran.
4. Proses pembelajaran PJOK masih cenderung berorientasi pada pelaksanaan aktivitas fisik tanpa memberikan kesempatan yang cukup kepada siswa untuk memahami konsep gerak, melakukan refleksi, memecahkan masalah, dan mengaitkan pengalaman belajar dengan kehidupan sehari-hari.
5. Guru belum menerapkan pendekatan pembelajaran yang secara optimal mampu mendorong keterlibatan aktif siswa , membangun pengalaman belajar yang bermakna, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam proses pembelajaran PJOK.
6. Penerapan pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning approach*) dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih relatif terbatas, sehingga efektivitasnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa perlu dikaji melalui penelitian tindakan kelas.
7. Diperlukan suatu upaya perbaikan pembelajaran melalui penerapan pendekatan pembelajaran mendalam agar proses pembelajaran PJOK menjadi lebih bermakna, menyenangkan, berpusat pada siswa , serta mampu

meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor secara optimal.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi agar pembahasan lebih terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 84 siswa.
2. Penelitian difokuskan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan menerapkan pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning approach*) sebagai tindakan dalam penelitian.
3. Penerapan pendekatan pembelajaran mendalam dalam penelitian ini mengacu pada tahapan pembelajaran yang meliputi kegiatan mengaktifkan pengetahuan awal (*meaningful learning*), membangun kesadaran belajar (*mindful learning*), serta mendorong kemampuan menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai situasi (*transfer learning*).
4. Materi pembelajaran yang menjadi fokus penelitian meliputi elemen kebugaran jasmani dan pengembangan keterampilan gerak sesuai dengan Capaian Pembelajaran (CP) mata pelajaran PJOK Fase C Kurikulum Merdeka untuk kelas V sekolah dasar, yang meliputi aktivitas latihan kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan gerak, kecepatan gerak, dan kelancaran gerak.
5. Variabel hasil yang diteliti dibatasi pada peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa . Kebugaran jasmani diukur melalui

komponen kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan. Sementara itu, kemampuan psikomotor diukur melalui aspek koordinasi, keseimbangan, ketepatan gerak, kecepatan gerak, dan kelancaran gerak.

6. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*).
7. Penelitian hanya mengkaji efektivitas penerapan pendekatan pembelajaran mendalam terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa selama proses pembelajaran PJOK. Penelitian ini tidak membahas pengaruh pendekatan tersebut terhadap aspek lain, seperti kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor kognitif, sikap, motivasi belajar, maupun faktor-faktor eksternal di luar proses pembelajaran.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut

1. Bagaimanakah lagkah-langkah pendekatan mendalam dalam pembelajaran PJOK di kelas 5 SDN 2 Pakunden?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah penerapan pembelajaran PJOK melalui pendekatan mendalam?

3. Bagaimanakah kemampuan psikomotor siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah mengikuti pembelajaran PJOK dengan pendekatan mendalam?

E. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan langkah-langkah penerapan pendekatan mendalam dalam pembelajaran PJOK di kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah diterapkannya pembelajaran PJOK melalui pendekatan mendalam.
3. Untuk mengetahui kemampuan psikomotor siswa kelas V SDN 2 Pakunden Kota Blitar setelah mengikuti pembelajaran PJOK dengan menggunakan pendekatan mendalam.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta memperkaya kajian teoritis mengenai penerapan pendekatan pembelajaran mendalam (deep learning approach) dalam konteks PJOK di sekolah dasar.

Secara khusus, penelitian ini dapat: a) Menjadi referensi ilmiah dalam memahami hubungan antara pendekatan pembelajaran mendalam dengan peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa. b) Mengembangkan teori pembelajaran PJOK yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga pemahaman konseptual, refleksi, dan keterlibatan aktif siswa sesuai prinsip *meaningful learning*. d) Memberikan dasar empiris bagi penelitian lanjutan tentang efektivitas pendekatan pembelajaran inovatif dalam konteks pendidikan dasar. Dan d) Mendukung integrasi pendekatan pembelajaran abad ke-21 dalam pendidikan jasmani, yang menekankan *critical thinking*, *self-regulation*, dan *deep understanding*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru PJOK

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dalam mengembangkan model pembelajaran yang lebih aktif, reflektif, dan mendalam, sehingga proses pembelajaran PJOK menjadi lebih menarik, menantang, dan bermakna. Guru dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk meningkatkan strategi pengajaran agar mampu mengoptimalkan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor siswa.

b. Bagi Siswa

Melalui penerapan pendekatan pembelajaran mendalam, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih interaktif dan bermakna, memahami manfaat aktivitas fisik bagi kebugaran tubuh, serta meningkatkan keterampilan psikomotor seperti koordinasi, kelincahan,

keseimbangan, dan ketepatan gerak. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi aktif secara fisik, tetapi juga memiliki kesadaran reflektif terhadap pentingnya hidup sehat dan aktif.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sekolah sebagai dasar inovasi dalam pelaksanaan kurikulum PJOK, sekaligus memperkuat program pengembangan karakter dan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Temuan penelitian juga dapat menjadi bahan evaluasi dalam peningkatan mutu proses pembelajaran, khususnya pada aspek kegiatan jasmani dan olahraga.

d. Bagi Pengembang Kurikulum dan Pengambil Kebijakan Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan masukan empiris bagi dinas pendidikan, pengawas, maupun pengembang kurikulum tentang pentingnya menerapkan pendekatan pembelajaran mendalam dalam PJOK. Temuan ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah dasar, terutama dalam upaya membentuk siswa yang sehat, bugar, dan terampil secara motorik.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji efektivitas pendekatan pembelajaran mendalam terhadap variabel lain, seperti motivasi belajar, partisipasi siswa, atau prestasi akademik di bidang PJOK maupun mata pelajaran lain. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan model

pembelajaran interdisipliner yang menggabungkan antara aktivitas fisik dan kognitif.

DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. 2001. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman.
- Andrade, H. L. 2010. *Students as the Definitive Source of Formative Assessment: Academic Self-Assessment and the Self-Regulation of Learning*. Dalam H. Andrade & G. Cizek (Eds.), *Handbook of Formative Assessment*. New York: Routledge.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ausubel, D. P. 1968. *Educational Psychology: A Cognitive View*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Biggs, J. B. 1999. *Teaching for Quality Learning at University*. Buckingham: Open University Press.
- Biggs, J. B., & Tang, C. 2011. *Teaching for Quality Learning at University* (4th ed.). Berkshire: Open University Press.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. 2003. *Educational Research: An Introduction* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Bruner, J. S. 1961. *The Act of Discovery*. *Harvard Educational Review*, 31(1), 21–32.
- Bruner, J. S. 1966. *Toward a Theory of Instruction*. Cambridge: Harvard University Press.
- Dave, R. H. 1970. *Developing and Writing Behavioral Objectives*. Tucson: Educational Innovators Press.
- Depdiknas. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimiyati, & Mudjiono. 2015. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, J. 2018. *Deep Learning: Engage the World Change the World*. California: Corwin.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. 2012. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Giri Wiarto. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Sidik, D. Z. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Graham, G. 2008. *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hamalik, O. 2014. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hattie, J. 2009. *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. London: Routledge.

- Hattie, J. 2012. *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. London: Routledge.
- Hattie, J., & Timperley, H. 2007. *The Power of Feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Hosnan, M. 2014. *Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendikbud. 2022. *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kemendikbudristek. 2022. *Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fase C*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kemendikdasmen. 2024. *Pedoman Pembelajaran Mendalam (Deep Learning)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemendikdasmen. 2024. *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (Deep Learning)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.
- Langer, E. J. 1997. *The Power of Mindful Learning*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Lutan, R. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mahendra, A. 2010. *Pembelajaran Gerak Dasar untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mulyasa, E. 2022. *Menjadi Guru Penggerak Merdeka Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nafi'ah, N., & Faruq, M. 2023. *Conceptualizing Deep Learning Approach in Primary Education*.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. 2019. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (19th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Perkins, D. N., & Salomon, G. 1992. *Transfer of Learning*. Dalam *International Encyclopedia of Education*. Oxford: Pergamon Press.
- Piaget, J. 1972. *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
- Piaget, J. 1977. *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*. Oxford: Basil Blackwell.
- Rusman. 2017. *Belajar dan Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, W. 2016. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schön, D. A. 1983. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.
- Siedentop, D. 1994. *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Simpson, E. J. 1972. *The Classification of Educational Objectives in the Psychomotor Domain*. Washington, DC: Gryphon House.
- Slavin, R. E. 2018. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Boston: Pearson.
- Sudjana, N. 2017. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin, A. 2020. *Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. 2001. *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Topping, K. 1998. *Peer Assessment Between Students in Colleges and Universities*. *Review of Educational Research*, 68(3), 249–276.
- Uno, H. B. 2021. *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Vygotsky, L. S. 1978. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. 2001. *Research Methods in Physical Activity*. Human Kinetics.
- Uno, H. B. 2021. *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Vygotsky, L. S. 1978. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. PT Rajagrafindo Persada.