

Transformasi Pendidikan Olahraga di Era Kurikulum Pembelajaran Mendalam: Tinjauan *Systematic Literature Review* dari Perspektif Teori Behavioristik, Kognitif, konstruktivistik

Septian Dwi Yusdiantara

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Corresponding author: septiandwiy15@gmail.com

ABSTRAK

Transformasi pendidikan olahraga di Indonesia memasuki fase penting seiring penerapan Kurikulum Pembelajaran Mendalam yang menuntut pengalaman belajar lebih konseptual, reflektif, dan berpusat pada peserta didik. Studi ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) terhadap publikasi nasional dan internasional rentang 2015-2025 untuk menelaah kontribusi teori Behavioristik, Kognitif, dan Konstruktivistik dalam pembelajaran PJOK. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketiga teori tidak berdiri sebagai pendekatan yang saling bersaing, tetapi berfungsi secara komplementer sesuai tahap pembelajaran. Behavioristik tetap relevan sebagai fondasi akuisisi keterampilan motorik melalui latihan terstruktur dan penguatan. Teori Kognitif berkontribusi pada pengembangan kemampuan taktis, pengambilan keputusan, dan metakognisi melalui model berbasis permainan seperti TGfU. Sementara itu, Konstruktivistik menempati posisi strategis sebagai landasan pedagogi kurikulum modern karena menekankan pembelajaran kontekstual, kolaboratif, dan reflektif yang menjadi inti Pembelajaran Mendalam. Sintesis temuan menunjukkan bahwa model pedagogi integratif-menggabungkan ketiga teori secara berurutan—merupakan pendekatan paling efektif dalam mengembangkan literasi fisik, kreativitas gerak, dan pemahaman mendalam siswa. Kajian ini merekomendasikan pengembangan model implementatif PJOK berbasis teori integratif sebagai langkah strategis menuju pembelajaran yang lebih bermakna dan relevan dengan Kurikulum Mendalam.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani; Pembelajaran Mendalam; Behavioristik; Kognitif; Konstruktivistik

Kontribusi Penulis: a – Desain Studi; c – Analisis Statistik; d – Penyiapan Naskah;

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah memiliki mandat yang melampaui sekedar pengembangan keterampilan motorik. Secara fundamental penjas bertujuan membentuk individu yang sehat, memiliki literasi fisik yang memadai, dan mampu mengambil keputusan cerdas terkait gaya hidup aktif (Capel & Margaret, 2015; Penney & Chandler, 2000). Kebijakan pendidikan nasional, PJOK diposisikan sebagai wadah pengembangan kompetensi holistik mencakupi ranah motorik, kognitif, sosial, dan afektif (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Berbagai penelitian nasional menegaskan bahwa literasi fisik merupakan fondasi penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat pada anak usia sekolah. Literasi fisik tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar, tetapi juga menumbuhkan motivasi, kepercayaan diri, serta kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Hal ini selaras dengan pandangan bahwa literasi fisik di sekolah dasar berkontribusi langsung terhadap pembentukan kebiasaan aktivitas fisik hingga dewasa serta mendukung kesehatan fisik dan mental anak (Wibowo & Susongko, 2015; Wijayanto et al., 2025).

Seiring perkembangan zaman, sistem pendidikan Indonesia menghadapi tuntutan adaptasi dengan kebutuhan abad ke-21 yang menekankan keterampilan berpikir tingkat tinggi (HOTS), kreativitas, kolaborasi, serta kemampuan problem solving. Kebijakan kurikulum merdeka menjadi respons terhadap dinamika ini dengan mengedepankan pendekatan pembelajaran mendalam (*Deep Learning*) sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas pengalaman belajar peserta didik. *Deep learning* mendorong peserta didik untuk memahami konsep secara bermakna, mengaitkan pengetahuan lama dengan pengetahuan baru, serta mampu menerapkannya dalam situasi yang berbeda (Fulla & Langworthy, 2014; Mujtahid et al., 2025).

Dalam ranah pendidikan olahraga penerapan pembelajaran mendalam memiliki urgensi yang lebih tinggi. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada latihan teknik secara berulang atau model drill yang bersifat berhiastik. Model pembelajaran tradisional ini banyak dikritik karena kurang mendukung pengembangan berpikir kritis, kreativitas gerak, serta keterlibatan belajar yang bermakna bagi peserta didik (Velloo & Md-ali, 2016). Dengan kata lain, transformasi pendekatan pedagogis PJOK menjadi kebutuhan agar selaras dengan arah kebijakan kurikulum yang mengutamakan pengembangan kompetensi esensial.

Fondasi kerangka teoritis dalam pembelajaran turut memainkan peran penting dalam memahami arah transformasi. Teori behavioristik yang menekankan pembentukan perilaku melalui stimulus respon dan penguatan, selama ini pendekatan lebih dominan dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar di PJOK (Priatna et al., 2025). Namun teori ini dinilai kurang mampu mengakomodasi tuntutan pembelajaran berbasis proses berpikir. Sebaliknya teori kognitif yang berfokus pada proses mental internal, seperti atensi, memori kerja, dan pengambilan keputusan, telah memberikan kontribusi penting dalam strategi pembelajaran taktis dan analisis di pendidikan olahraga (Hadijah, 2025). Sementara teori konstruktivistik menawarkan perspektif pembelajaran yang paling selaras dengan paradigma pembelajaran mendalam, yakni pengetahuan dibangun melalui pengalaman, refleksi, kolaborasi, interaksi dengan lingkungan (Yudhianto, 2024).

Penelitian nasional dalam dekade terakhir menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang sejalan dengan prinsip *deep learning* seperti project based learning, problem based learning, dan model taktis berdampak positif terhadap peningkatan kreativitas gerak, kemampuan berpikir kritis, motivasi intrinsik, serta keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Priatna et al., 2025; Setiandrajati & Darmawan, 2018). Namun sejumlah studi juga menyoroti adanya kesenjangan antara arah kebijakan kurikulum dan implementasi di lapangan, dimana banyak guru PJOK belum memiliki pemahaman komprehensif terkait desain pembelajaran berbasis *deep learning* (Dinata et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, dibutuhkan kajian komprehensif untuk memetakan transformasi pendidikan olahraga di Indonesia dalam kerangka pembelajaran mendalam, sekaligus mengidentifikasi bagaimana perspektif teori behavioristik, kognitif, dan

konstruktivistik digunakan dalam riset serta praktik pembelajaran PJOK terkini. Pendekatan Systematic Literature Review (SLR) relevan digunakan untuk mengetahui pola kecenderungan penelitian, celah teoretik yang masih perlu dikembangkan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis bagaimana transformasi pendidikan olahraga terjadi di era pembelajaran mendalam dan bagaimana ketiga perspektif teoritis tersebut berkontribusi dalam pengembangan praktik pembelajaran PJOK di Indonesia.

METODE

Penelitian ini mengadopsi tinjauan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana pendidikan olahraga mengalami transformasi di era kurikulum pembelajaran mendalam melalui perspektif teori behavioristik, kognitif, dan Konstruktivistik. Seluruh proses penelaahan mengikuti pedoman PRISMA agar analisis berlangsung ketat, transparan, dan dapat direplikasi. Pencarian artikel dilakukan pada basis data Scopus, Web of Science, dan Google Scholar dengan rentang publikasi 2015–2025, menggunakan kombinasi kata kunci yang mewakili domain pendidikan olahraga, Pembelajaran Mendalam, serta ketiga teori pembelajaran tersebut. Proses seleksi mencakup penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, serta evaluasi teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi yang mengharuskan artikel menyinggung setidaknya dua teori dalam konteks pedagogi PJOK. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian diekstraksi dan dianalisis melalui Sintesis Tematik Kualitatif untuk memetakan pola integrasi teori dan mengidentifikasi bentuk-bentuk transformasi pedagogi PJOK yang mendukung penerapan Pembelajaran Mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemetaan Kontribusi Teori Pembelajaran dalam PJOK

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa tiga teori pembelajaran yakni, behavioristik, kognitif, dan konstruktivistik memiliki kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi dalam pengembangan pedagogi PJOK di era kurikulum pembelajaran mendalam. Pendekatan behavioristik terutama berfungsi dalam akuisisi keterampilan dasar, pendekatan kognitif berperan pada pengambilan keputusan dan pemecahan masalah taktis, sementara pendekatan konstruktivistik mendukung pembelajaran kontekstual, reflektif, dan kolaboratif yang menjadi inti pembelajaran mendalam.

Tabel 1. Pemetaan Kontribusi Teori Pembelajaran dalam PJOK

Teori Pembelajaran	Fokus Kontribusi dalam PJOK	Tren Implementasi dalam Literature
Behavioristik	Akuisisi keterampilan motorik dasar; pembentukan kebiasaan melalui penguatan dan repetisi	Dominan pada tahap awal pembelajaran teknik; mulai berkurang pada pembelajaran mendalam
Kognitif	Pengambilan keputusan taktis, strategi permainan (<i>game sense</i>), metakognisi	Banyak dipakai melalui model TGfU dan <i>game-based learning</i> ; fokus pada memproses informasi

Konstruktivistik

Pembangunan pengetahuan kontekstual, refleksi, kreativitas gerak

Menjadi pendekatan utama dalam *student-centered learning*, PBL, proyek, dan inkuiri

Secara umum literature 2015-2025 menunjukkan pergeseran dari dominasi pendekatan behavioristik menuju kognitif dan konstruktivistik sejalan dengan tuntutan kurikulum yang mengutamakan mendalam, kolaborasi, dan fleksibilitas berpikir.

Behavioristik sebagai Fondasi Akuisisi Keterampilan

Meskipun sering dikritik sebagai pendekatan yang terlalu berpusat pada guru, teori behavioristik menurut gagasan Skinner (2014) tetap memiliki relevansi dalam pembelajaran teknik dasar PJOK. Latihan berulang yang terstruktur membantu peserta didik mencapai *automaticity*, kemudian mengurangi beban kognitif dan memungkinkan mereka fokus pada aspek taktis dan strategis yang lebih kompleks (Schmidt & Lee, 2019). Dengan demikian, behavioristik bukan ditinggalkan, tetapi diposisikan ulang sebagai fondasi teknis sebelum masuk ke pembelajaran agar lebih konseptual.

Kognitivisme sebagai Mediator Pembelajaran Mendalam

Pendekatan kognitif berperan penting dalam menjembatani keterampilan motorik dengan kemampuan berpikir tingkat tinggi. Model seperti *Teaching Games for Understanding* (TGfU) menempatkan peserta didik pada situasi bermain yang menuntut analisis, prediksi, dan pengambilan keputusan. Aktivitas tersebut sejalan dengan karakter Pembelajaran Mendalam yang menuntut metakognisi dan refleksi. Namun, tantangan di Indonesia adalah masih kuatnya penilaian berbasis hasil gerak, bukan pada proses berpikir strategis sehingga penerapannya belum optimal.

Konstruktivisme sebagai Pilar Transformasi Kurikulum

Menurut Vygotsky (1978) mengaskan bahwa pendekatan paling konsisten dengan Kurikulum Pembelajaran Mendalam karena menempatkan peserta didik sebagai agen aktif dalam membangun pengetahuan. Pembelajaran berbasis proyek, inkuiri, dan pemecahan masalah nyata terbukti meningkatkan kreativitas gerak, literasi fisik, serta motivasi intrinsik. Tantangan praktis seperti kesiapan guru dan fasilitas pembelajaran memang masih menjadi hambatan, tetapi literatur menunjukkan bahwa konstruktivisme memberikan transfer keterampilan yang jauh lebih bermakna dan berkelanjutan.

Sintesis Teoritis Menuju Model Pedagogi Integratif

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa transformasi PJOK tidak dapat mengandalkan satu teori secara tunggal. Pendekatan yang paling efektif adalah pendekatan integratif atau eklektik yang memanfaatkan ketiga teori dalam fase pembelajaran yang berbeda:

1. Behavioristik pada tahap akuisisi teknik dasar;

2. Kognitif pada tahap elaborasi dan pemahaman taktis;

3. Konstruktivistik pada tahap aplikasi, refleksi, dan pemecahan masalah nyata.

Model integratif ini mendukung prinsip Pembelajaran Mendalam karena memandu peserta didik untuk tidak hanya memahami *bagaimana bergerak*, tetapi juga *mengapa, kapan*, dan *bagaimana menyesuaikan strategi* dalam konteks autentik. Tantangan selanjutnya adalah mengembangkan panduan implementasi yang jelas agar guru PJOK dapat mengintegrasikan ketiga teori ini secara adaptif dalam unit pembelajaran mereka.

SIMPULAN

Transformasi Pendidikan Olahraga (PJOK) di era Kurikulum Pembelajaran Mendalam menunjukkan terjadinya pergeseran paradigma pedagogis yang menuntut pemahaman konseptual, kemampuan refleksi, dan keterampilan berpikir tingkat tinggi. Hasil Tinjauan Sistematis Literatur (SLR) ini menegaskan bahwa keberhasilan Pembelajaran Mendalam tidak bertumpu pada dominasi satu teori pembelajaran, melainkan pada integrasi adaptif antara perspektif Behavioristik, Kognitif, dan Konstruktivistik dalam desain instruksional PJOK.

Secara khusus, teori Behavioristik tetap relevan sebagai fondasi akuisisi keterampilan motorik dasar melalui latihan repetitif yang efisien untuk mengurangi beban kognitif peserta didik. Setelah fase dasar ini tercapai, pendekatan Kognitif berperan mengembangkan kemampuan taktis, pemecahan masalah, dan metakognisi melalui aktivitas berbasis permainan. Sementara itu, teori Konstruktivistik menjadi landasan utama untuk memfasilitasi pembelajaran kontekstual, kolaboratif, dan reflektif—ciri khas Pembelajaran Mendalam.

Sintesis ketiga teori ini membentuk model pedagogi integratif yang memposisikan Behavioristik pada tahap penguasaan teknik, Kognitif pada tahap elaborasi dan pengambilan keputusan, serta Konstruktivistik pada tahap aplikasi dan refleksi. Model inilah yang paling konsisten dengan tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan kompetensi holistik dan pembelajaran yang bermakna.

Secara praktis, guru PJOK dituntut memiliki fleksibilitas pedagogis untuk menentukan kapan dan bagaimana menggeser strategi antara ketiga teori tersebut dalam satu unit pembelajaran. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji efektivitas model integratif ini melalui pendekatan intervensi dan evaluasi longitudinal, terutama dalam meningkatkan literasi fisik dan kemampuan metakognitif peserta didik di Indonesia.

REFERENCES

1. Capel, S., & Margaret, W. (2015). *LEARNING TO TEACH PHYSICAL EDUCATION IN THE SECONDARY*. Routledge.
2. Dinata, K., Lasmawan, I. W., & Suharta, I. G. P. (2023). *Analisis implemtasi kurikulum merdeka dalam capaian kompetensi pembelajaran PJOK melalui model CIPP (literature review) Pendahuluan*. 6(2), 854-866. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.19271>
3. Fulla, M., & Langworthy, M. (2014). *A Rich Seam (How New Pedagogies Find Deep Learning* (Issue January). ISTE NESTA MARS.
4. Hadijah. (2025). *PENERAPAN TEORI BELAJAR KOGNITIF DALAM PEMBELAJARAN PJOK TERKAIT KETERAMPILAN MANIPULATIF SISWA KELAS V SDN 009 LONG KALI*. *Jurnal Ilmiah*

6. Pendidikan Dasar, 10, 267-280.
7. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Risalah kebijakan. *Puslitjakdikbud Kemendikbud*, 1-6.
8. Mujtahid, Assidiqi, ali hasan, & Sadiyah, D. (2025). *IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN MENDALAM (DEPP LEARNING) DI SEKOLAH DASAR SEBAGAI PENGUATAN*. 02.
9. Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical Education: What Future(s)? *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/135733200114442>
10. Priatna, A. H., Azahra, E., Mahir, I., Salamah, U., & Suwama, M. (2025). *IMPLEMENTASI TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK DALAM* Oleh : 5(2), 1160-1166.
11. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=Xi-oDwAAQBAJ>
12. setia indrajati, B., & Darmawan, G. (2018). PENERAPAN PENDEKATAN TAKTIS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING DALAM SEPAK BOLA Bima Setia Indrajati *,
13. Gatot Darmawan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06, 1-4.
14. Skinner, B. F. (2014). *SCIENCE AND HUMAN*.
15. Veloo, A., & Md-ali, R. (2016). *Physical Education Teachers Challenges in Implementing School Based Assessment*. 6, 48-53.
16. Vygotsky. (1978). *Mind in Society The Development*. Harvard University Press.
17. Wibowo, A., & Susongko, P. (2015). *Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. 4(4), 2281-2289.
18. Wijayanto, A., Mulya, G., & luthfiah choir, L. (2025). *Navigasi PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA MENUJU INDONESIA EMAS*. AKADEMIA PUSTAKA.
19. Yudhianto, A. (2024). *Konstruktivisme dalam Pendidikan Abad 21 Membangun Siswa yang Kreatif dan Inovatif dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Olahraga di SD Negeri Kendalsari 1*.