AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

ANALISIS TEORITIS PENERAPAN DEEP LEARNING DALAM PEMBELAJARAN PJOK MATERI ATLETIK LARI JARAK PENDEK DI MADRASAH IBTIDAIYAH

Zainul Arifin [1], Najwa Syarifah Anwar [2], Achmad Nuryadi [3], M. Muhammad Nidomuddin [4]
[1,2]IAI KH. Ahmad Hasyim Muzadi, Malang Indonesia, [3]Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia, [4]Universitas Insan Budi Utomo, Malang Indonesia
e-mail: zainularifin970@gmail.com[1], najwaanwar.204@gmail.com[2], caknuryadi@unipasby[3], nidomdomy@gmail.com[4]

Abstract

This study theoretically analyzes the implementation of a deep learning approach in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instruction, specifically focusing on short-distance running (sprinting) at the Islamic Elementary School level. The study stems from the prevailing issue in PJOK instruction, which frequently prioritizes technical drill, repetitive movements, and timed outcomes as the core focus, while conceptual understanding, movement awareness, reflection, collaboration, and enjoyable learning experiences are not always systematically integrated. Utilizing a literature review methodology, this research employs a descriptive-thematic analysis of over 30 relevant scientific sources and policy documents. Recent literature from 2022 to 2026 serves as the primary base, complemented by classic literature to reinforce the conceptual framework. The synthesis reveals that deep learning as a pedagogical approach must be distinguished from deep learning as an artificial intelligence technology. In an educational context, deep learning emphasizes three interconnected principles: mindful learning, meaningful learning, and joyful learning. For short-distance running instruction, these three principles can be implemented through goal orientation, movement exploration, problem-based games, specific feedback, simple video analysis, group work, and post-practice reflection. This approach has the potential to enhance students' understanding of starting techniques, acceleration, body posture, arm swing, stride coordination, as well as their ability to explain the rationale behind specific movements. Furthermore, the study identifies that implementing deep learning requires teacher readiness, effective time management, authentic assessment, adequate facilities, and safety considerations. Given the library research nature of this study, direct claims regarding empirical effectiveness in the MI context cannot be made. Consequently, field research is recommended to test the resulting instructional design. Overall, this study offers a conceptual framework that MI PJOK teachers can use to design short-distance running lessons that are more mindful, meaningful, joyful, reflective, and oriented toward holistic student development.

Keywords: deep learning; mindful learning, meaningful learning, joyful learning physical education, short-distance running, Madrasah Ibtidaiyah

Abstrak

Studi ini menganalisis secara teoretis penerapan pendekatan *deep learning* (pembelajaran mendalam) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya untuk materi lari jarak pendek (*sprint*) di jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI). Studi ini dilatarbelakangi oleh permasalahan umum dalam pembelajaran PJOK yang

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

sering kali terlalu berfokus pada latihan teknis, gerakan repetitif, dan pencapaian waktu, sementara pemahaman konseptual, kesadaran gerak, refleksi, kolaborasi, serta pengalaman belajar yang menyenangkan belum terintegrasi secara sistematis. Dengan menggunakan metodologi tinjauan pustaka, penelitian ini menerapkan analisis deskriptif-tematik terhadap lebih dari 30 sumber ilmiah dan dokumen kebijakan yang relevan. Literatur terkini dari tahun 2022 hingga 2026 menjadi landasan utama, yang diperkuat dengan literatur klasik untuk memperkokoh kerangka konseptual. Sintesis yang dihasilkan menunjukkan bahwa deep learning sebagai pendekatan pedagogis harus dibedakan dari deep learning dalam konteks teknologi kecerdasan buatan (artificial intelligence). Dalam konteks pendidikan, deep learning menekankan pada tiga prinsip yang saling berkaitan: pembelajaran yang penuh kesadaran (mindful learning), pembelajaran yang bermakna (meaningful learning), dan pembelajaran yang menyenangkan (joyful learning). Untuk materi lari jarak pendek, ketiga prinsip ini dapat diimplementasikan melalui orientasi tujuan, eksplorasi gerak, permainan berbasis masalah, umpan balik spesifik, analisis video sederhana, kerja kelompok, serta refleksi setelah latihan. Pendekatan ini berpotensi meningkatkan pemahaman siswa mengenai teknik start, akselerasi, postur tubuh, ayunan lengan, koordinasi langkah, serta kemampuan mereka dalam menjelaskan alasan di balik gerakan-gerakan tertentu. Selain itu, studi ini mengidentifikasi bahwa penerapan deep learning memerlukan kesiapan guru, manajemen waktu yang efektif, penilaian autentik, fasilitas yang memadai, serta pertimbangan aspek keselamatan. Mengingat sifat studi ini yang berupa penelitian kepustakaan, klaim langsung mengenai efektivitas empiris dalam konteks MI tidak dapat diberikan. Oleh karena itu, penelitian lapangan disarankan untuk menguji rancangan pembelajaran yang dihasilkan. Secara keseluruhan, studi ini menawarkan kerangka konseptual yang dapat digunakan oleh guru PJOK di MI untuk merancang pembelajaran lari jarak pendek yang lebih penuh kesadaran, bermakna, menyenangkan, reflektif, dan berorientasi pada pengembangan siswa secara holistik.

Kata kunci: deep learning; mindful learning, meaningful learning, joyful learning, pendidikan jasmani, lari jarak pendek, Madrasah Ibtidaiyah

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada jenjang sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah memiliki posisi yang berbeda dari sekadar kegiatan olahraga. Pembelajaran PJOK merupakan ruang pendidikan yang mempertemukan pengalaman gerak, pengetahuan, sikap, kebiasaan hidup sehat, interaksi sosial, dan pembentukan kepercayaan diri. pembelajaran pendidikan jasmani ada tiga tujuan yaitu domain kognitif, domain afektif, dan domain psikomotor (Arifin, 2023). Karena itu, keberhasilan pembelajaran tidak cukup diukur dari seberapa cepat peserta didik menyelesaikan jarak lari atau seberapa tepat mereka menirukan contoh guru. Peserta didik perlu memahami apa yang sedang dilakukan, mengapa gerakan tertentu digunakan, bagaimana tubuh merespons aktivitas, bagaimana memperbaiki kesalahan, dan bagaimana menjaga keselamatan diri maupun teman.

Urgensi tersebut semakin kuat ketika dikaitkan dengan masalah aktivitas fisik anak dan remaja. World Health Organization (Organization, 2022) melaporkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai masih menjadi persoalan global dan membutuhkan tindakan lintas sektor. Sekolah menjadi salah satu lingkungan strategis karena sebagian besar anak menghabiskan waktu dalam sistem pendidikan. PJOK dapat

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

menjadi pintu masuk untuk membangun pengalaman positif terhadap aktivitas fisik. Namun, pengalaman positif tidak otomatis muncul hanya karena peserta didik bergerak. Cara guru mengorganisasi aktivitas, memberi umpan balik, mengelola kompetisi, dan memberi ruang untuk mengambil keputusan ikut menentukan kualitas pengalaman belajar. Jika pembelajaran terlalu berorientasi pada hasil akhir, peserta didik yang kemampuan fisiknya lebih rendah dapat merasa gagal dan enggan terlibat. Sebaliknya, pembelajaran yang memberi kesempatan mencoba, memperbaiki, berdiskusi, dan mengalami keberhasilan bertahap dapat membangun motivasi serta persepsi kompetensi yang lebih sehat.

Dalam literatur pendidikan kontemporer, salah satu gagasan yang semakin banyak dibicarakan di Indonesia adalah deep learning atau pembelajaran mendalam. Istilah ini perlu dijelaskan dengan hati-hati karena dalam literatur teknologi, deep learning merujuk pada cabang kecerdasan buatan berbasis jaringan saraf. Dalam kajian ini, deep learning digunakan dalam pengertian pedagogis, yaitu pendekatan pembelajaran yang mendorong peserta didik memahami konsep secara lebih mendalam, menghubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman, melakukan refleksi, dan menggunakan pengetahuan dalam konteks yang relevan. Literatur Indonesia tahun 2025 menunjukkan bahwa pembelajaran mendalam sering dirumuskan melalui integrasi mindful, meaningful, dan joyful learning.

Kajian (Andayanie et al., 2025), (Nafi'ah & Faruq, 2025), (Fatihah et al., 2025), serta (Fauziah et al., 2025) memperlihatkan bahwa tiga prinsip tersebut diposisikan sebagai fondasi pengalaman belajar yang lebih holistik dan berpusat pada peserta didik. Konsep tersebut memiliki hubungan kuat dengan karakteristik PJOK. Aktivitas gerak merupakan pengalaman yang bersifat langsung. Peserta didik tidak hanya menerima informasi verbal, tetapi mengalami posisi tubuh, keseimbangan, ritme, kecepatan, kelelahan, koordinasi, dan interaksi dengan lingkungan. Kondisi ini membuat PJOK sangat potensial untuk menerapkan pembelajaran mendalam. Peserta didik dapat diarahkan untuk memperhatikan sensasi gerak, menghubungkan teknik dengan pengalaman sehari-hari, mencoba strategi yang berbeda, mengamati performa sendiri, serta berdiskusi dengan teman. Dengan demikian, pengalaman motorik menjadi sumber pengetahuan, bukan hanya produk akhir pembelajaran.

Materi atletik lari jarak pendek merupakan contoh yang menarik. Secara umum, lari jarak pendek dipahami sebagai aktivitas berlari dengan tujuan mencapai garis akhir dalam waktu relatif singkat. Materi ini sering diajarkan melalui demonstrasi teknik, latihan start, pengulangan gerakan, dan pengukuran waktu. Pola tersebut tetap penting karena keterampilan motorik memerlukan latihan. Masalah muncul ketika latihan berhenti pada pengulangan tanpa penjelasan dan refleksi. Peserta didik dapat mengetahui bahwa posisi badan harus condong atau lengan harus diayun, tetapi belum memahami hubungan posisi tersebut dengan akselerasi dan efisiensi gerak. Mereka juga dapat mengetahui siapa yang paling cepat tanpa memahami bagaimana proses perbaikan performa berlangsung.

Penelitian mutakhir mengenai pendidikan jasmani mendukung perlunya pendekatan yang lebih luas. (Wong, 2022) melalui scoping review menunjukkan pentingnya pendekatan pedagogis yang mendukung physical literacy, yang mencakup kompetensi fisik sekaligus pengetahuan, pemahaman, motivasi, dan kepercayaan diri. (Carl et al., 2022) melalui systematic review dan meta-analysis juga menunjukkan bahwa intervensi physical literacy tidak hanya berkaitan dengan physical competence, tetapi juga motivation and confidence, knowledge and understanding, dan perilaku aktivitas fisik. (Anico et al., 2023) menunjukkan bahwa program run/walk berbasis sekolah dapat

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

dikaji dari berbagai komponen physical literacy. Temuan tersebut memberi dasar bahwa pembelajaran lari di sekolah sebaiknya tidak direduksi menjadi pencapaian waktu lari.

Kajian tentang pembelajaran permainan juga memberikan arah yang relevan. Game-based learning dan gamifikasi dalam PJOK telah dikaji secara sistematis dan menunjukkan potensi terhadap motivasi, keterlibatan, performa akademik, serta komitmen terhadap aktivitas fisik (León & al., 2023). Teaching Games for Understanding (TGfU) juga memperoleh perhatian karena menempatkan pemahaman dan pengambilan keputusan sebagai bagian dari pembelajaran, bukan hanya pelaksanaan teknik. Meta-analisis (Ortiz Gómez et al., 2023) menunjukkan bahwa pendekatan tersebut berkaitan dengan performa permainan dan variabel psikososial seperti motivasi, persepsi kompetensi, serta enjoyment. Walaupun TGfU pada dasarnya lebih banyak digunakan dalam permainan invasi atau olahraga permainan, prinsipnya dapat diadaptasi ke pembelajaran atletik melalui permainan berbasis masalah dan tantangan gerak.

Teknologi juga membuka peluang baru. Video modeling dan peer evaluation telah digunakan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar untuk memperkaya kualitas interaksi dan umpan balik (Caung et al., 2022). Teknologi video memungkinkan peserta didik melihat gerakan mereka sendiri dari perspektif yang sulit diperoleh melalui sensasi tubuh semata. Dalam konteks lari jarak pendek, guru dapat merekam start atau fase akselerasi dengan perangkat sederhana. Peserta didik kemudian membandingkan gerakannya dengan kriteria yang telah disepakati. Tujuannya bukan menghasilkan analisis biomekanika yang rumit, melainkan membantu peserta didik menyadari hubungan antara tindakan dan hasil. Teknologi dengan demikian berfungsi sebagai alat refleksi, bukan pengganti aktivitas fisik.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan antara tuntutan pembelajaran PJOK yang holistik dengan praktik pembelajaran lari yang sering berpusat pada demonstrasi dan drill. Kesenjangan tersebut penting dikaji dalam konteks MI karena karakteristik peserta didik pada jenjang ini menuntut pengalaman belajar yang konkret, aktif, sosial, dan menyenangkan. Kajian deep learning pada pendidikan dasar menunjukkan bahwa meaningful learning dapat dibangun melalui keterkaitan dengan pengalaman nyata, mindful learning melalui perhatian dan refleksi, sedangkan joyful learning melalui suasana aman dan positif (Nafi'ah & Faruq, 2025) dan (Fauziah et al., 2025). Pertanyaannya bukan apakah semua pembelajaran PJOK harus menggunakan teknologi atau permainan, melainkan bagaimana guru menyusun pengalaman belajar sehingga peserta didik memahami, mengalami, merefleksikan, dan menikmati proses belajar.

Kebaruan kajian ini terletak pada pengintegrasian konsep pembelajaran mendalam dengan materi atletik lari jarak pendek pada konteks Madrasah Ibtidaiyah. Literatur deep learning di Indonesia berkembang cepat pada 2025, tetapi banyak pembahasan masih bersifat umum atau diterapkan pada mata pelajaran non-PJOK. Di sisi lain, penelitian lari jarak pendek pada sekolah dasar lebih sering menilai model bermain, hasil keterampilan, atau motivasi. Kajian ini mencoba mempertemukan kedua kelompok literatur tersebut melalui kerangka pedagogis yang dapat diterapkan guru PJOK MI. Tujuannya adalah mendeskripsikan konsep deep learning, menjelaskan strategi penerapannya dalam PJOK, merumuskan bentuk implementasi pada materi lari jarak pendek, serta mengidentifikasi tantangan dan implikasi asesmennya.

Dengan tujuan tersebut, kajian ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa deep learning telah terbukti secara empiris meningkatkan hasil lari jarak pendek di seluruh MI. Kesimpulan seperti itu tidak dapat ditarik dari kajian pustaka. Sebaliknya,

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

penelitian ini menyusun argumentasi teoritis berdasarkan sintesis literatur. Pembatasan ini penting agar hubungan antara bukti yang tersedia dan rekomendasi praktis tetap proporsional. Jika literatur menunjukkan bahwa refleksi, umpan balik, aktivitas bermain, physical literacy, dan pengalaman positif mendukung kualitas pembelajaran, maka unsur tersebut dapat dirancang sebagai komponen pembelajaran mendalam. Efektivitasnya pada konteks MI tetap perlu diuji melalui penelitian lapangan dengan desain yang sesuai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif-tematik. Kajian pustaka dipilih karena tujuan penelitian adalah menyusun pemahaman konseptual mengenai hubungan antara pembelajaran mendalam, pedagogi PJOK, dan pembelajaran lari jarak pendek di MI. Proses kajian tidak diarahkan untuk menghitung ukuran efek tunggal, tetapi untuk mengidentifikasi tema, prinsip, strategi, peluang, keterbatasan, dan implikasi pembelajaran yang muncul secara konsisten dalam literatur.

Penelusuran sumber dilakukan dengan kata kunci yang berhubungan dengan deep learning in education, mindful learning, meaningful learning, joyful learning, physical education, physical literacy, elementary physical education, sprint running, short-distance running, game-based learning, video feedback, dan teaching games for understanding. Sumber diperoleh dari artikel jurnal, systematic review, meta-analysis, prosiding akademik, dokumen organisasi internasional, serta dokumen yang relevan dengan kebijakan pendidikan. Literatur yang diprioritaskan adalah publikasi 2022–2026 sehingga pembahasan mencerminkan perkembangan paling baru. Literatur sebelum 2022 tetap digunakan jika memiliki fungsi teoritis yang kuat dan tidak mudah digantikan, misalnya teori belajar bermakna, konstruktivisme, self-determination, dan dokumen dasar pendidikan jasmani.

Kriteria inklusi meliputi: (1) sumber membahas pembelajaran mendalam secara pedagogis, physical education, physical literacy, aktivitas fisik anak, pembelajaran berbasis permainan, umpan balik digital, atau lari di sekolah; (2) sumber memiliki identitas bibliografis yang dapat ditelusuri; (3) isi sumber memiliki relevansi langsung dengan tujuan kajian; dan (4) publikasi mutakhir diprioritaskan. Sumber yang menggunakan istilah deep learning dalam arti algoritma kecerdasan buatan tidak langsung dipakai sebagai bukti pedagogis, kecuali pembahasannya relevan untuk penggunaan teknologi dalam PJOK. Pemisahan ini dilakukan agar istilah deep learning tidak mengalami kekeliruan konseptual.

Analisis dilakukan melalui empat langkah. Pertama, reduksi sumber dengan mengelompokkan literatur ke dalam tema konsep pembelajaran mendalam, karakteristik peserta didik sekolah dasar, pedagogi PJOK, pembelajaran lari, teknologi dan umpan balik, motivasi, physical literacy, asesmen, serta tantangan implementasi. Kedua, ekstraksi gagasan utama setiap sumber. Ketiga, perbandingan antarsumber untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan keterbatasan bukti. Keempat, sintesis interpretatif untuk merumuskan desain penerapan deep learning yang sesuai dengan karakteristik materi lari jarak pendek di MI. Dengan prosedur ini, rekomendasi praktis tidak diambil dari satu penelitian, tetapi dari pola temuan lintas literatur.

Kualitas interpretasi dijaga dengan membedakan tiga jenis pernyataan. Pertama, temuan yang secara langsung didukung penelitian terdahulu. Kedua, inferensi teoritis yang disusun berdasarkan hubungan antartemuan. Ketiga, rekomendasi praktis yang diajukan penulis. Pembedaan tersebut penting karena sebagian literatur deep learning

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

yang tersedia di Indonesia masih bersifat konseptual atau studi kasus. Oleh sebab itu, istilah seperti berpotensi, dapat mendukung, atau relevan digunakan ketika bukti belum cukup untuk menyatakan hubungan sebab-akibat secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deep Learning sebagai Pendekatan Pedagogis

Deep learning dalam kajian ini dipahami sebagai pembelajaran mendalam yang menempatkan pemahaman sebagai tujuan utama. Peserta didik tidak berhenti pada kemampuan mengingat informasi atau meniru prosedur. Mereka diarahkan untuk menghubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman sebelumnya, menjelaskan alasan, menerapkan konsep pada situasi berbeda, mengevaluasi proses, dan memperbaiki tindakan berdasarkan umpan balik. (Akmal et al., 2025) dan (Maelasari & Lusiana, 2025) menunjukkan bahwa literatur mutakhir Indonesia menempatkan pemahaman konsep, keterampilan berpikir, keterlibatan, kolaborasi, dan adaptasi sebagai bagian penting dari pembelajaran mendalam. (Andayanie et al., 2025) juga menekankan bahwa pembelajaran mendalam perlu dibangun melalui pengalaman yang mindful, meaningful, dan joyful.

Pengertian tersebut berdekatan dengan gagasan deep approach to learning yang berkembang dalam kajian pendidikan. Peserta didik yang menggunakan pendekatan mendalam berusaha memahami makna dan hubungan antargagasan, bukan hanya menyelesaikan tugas. Dalam PJOK, perbedaan tersebut terlihat ketika guru mengajarkan teknik start. Pembelajaran permukaan dapat berhenti pada instruksi seperti “letakkan kaki di sini, badan condong, lalu berlari”. Pembelajaran mendalam mengajak peserta didik memahami mengapa posisi awal memengaruhi dorongan, mengapa keseimbangan diperlukan, bagaimana arah pandangan berhubungan dengan posisi tubuh, dan apa yang terjadi ketika langkah pertama terlalu panjang. Pemahaman seperti ini membantu peserta didik menggunakan pengetahuan ketika kondisi latihan berubah.

Deep learning juga tidak identik dengan pembelajaran yang selalu sulit. Kedalaman tidak ditentukan oleh banyaknya materi atau tingkat kerumitan istilah. Kedalaman ditentukan oleh kualitas hubungan yang dibangun peserta didik dengan pengalaman belajar. Pada peserta didik MI, kedalaman justru perlu diwujudkan melalui pengalaman konkret dan bahasa yang sederhana. Guru dapat mengajukan pertanyaan singkat seperti “mengapa badan sedikit condong saat mulai berlari?”, “apa yang kamu rasakan ketika langkah pertama terlalu panjang?”, atau “apa yang membuatmu lebih mudah mempercepat lari?”. Pertanyaan tersebut membuka ruang bagi peserta didik untuk mengamati, menjelaskan, dan menguji gagasan.

Literatur physical literacy memperkuat posisi ini. (Carl et al., 2022) menunjukkan bahwa intervensi physical literacy menyentuh empat wilayah penting, yaitu kompetensi fisik, motivasi dan kepercayaan diri, perilaku aktivitas fisik, serta pengetahuan dan pemahaman. Artinya, pendidikan jasmani yang baik perlu menyatukan kemampuan melakukan gerak dengan kemampuan memahami dan memiliki kemauan untuk bergerak. Lari jarak pendek dapat menjadi sarana pengembangan physical literacy apabila peserta didik tidak hanya mengejar waktu, tetapi juga memahami prinsip gerak, merasakan perkembangan kemampuan, dan membangun keyakinan bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan aman dan menyenangkan.

Dari sudut pandang tersebut, deep learning tidak menggantikan latihan teknik. Latihan tetap diperlukan. Perbedaannya terletak pada cara latihan dirancang. Latihan menjadi bagian dari siklus belajar: memahami tujuan, mencoba, mengamati, menerima umpan balik, memperbaiki, mencoba kembali, dan merefleksikan hasil. Siklus ini

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

mengubah latihan dari pengulangan mekanis menjadi proses pembentukan pemahaman. Prinsip tersebut sejalan dengan gagasan konstruktivistik bahwa pengetahuan berkembang melalui aktivitas dan interaksi, bukan sekadar penerimaan informasi.

Mindful Learning dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Mindful learning atau pembelajaran berkesadaran menempatkan perhatian peserta didik pada proses yang sedang berlangsung. Dalam PJOK, prinsip ini dapat diterjemahkan secara konkret melalui kesadaran terhadap posisi tubuh, arah gerak, ritme napas, ketegangan otot, keseimbangan, ruang, dan keselamatan. Mindful learning bukan berarti membuat pelajaran menjadi pasif atau terlalu tenang. Justru dalam aktivitas lari, kesadaran diperlukan agar peserta didik dapat mengontrol tindakan ketika bergerak cepat.

Pada tahap awal, guru dapat mengajak peserta didik menetapkan satu fokus gerak. Misalnya, pada percobaan pertama fokusnya adalah posisi badan saat akselerasi. Pada percobaan berikutnya fokus berpindah ke ayunan lengan. Pembatasan fokus membuat peserta didik tidak menerima terlalu banyak koreksi sekaligus. Setelah berlari, peserta didik diminta menyebutkan apa yang mereka rasakan dan apa yang berubah. Proses ini sederhana, tetapi penting karena peserta didik mulai belajar membaca tubuhnya sendiri.

Mindful learning juga berhubungan dengan keselamatan. Lari cepat memiliki risiko jika peserta didik tidak memperhatikan jarak, arah, kondisi permukaan, atau posisi teman. Guru perlu mengajarkan kebiasaan berhenti setelah garis finis, tidak memotong lintasan, menjaga jarak, dan melakukan pemanasan. Kesadaran keselamatan bukan tambahan di luar teknik, tetapi bagian dari kompetensi PJOK. Dengan demikian, pembelajaran berkesadaran membantu peserta didik memahami bahwa performa yang baik harus berjalan bersama kontrol diri.

Prinsip ini juga dapat digunakan untuk mengelola kompetisi. Kompetisi tidak harus dihilangkan, tetapi perlu ditempatkan sebagai konteks belajar. Guru dapat meminta peserta didik membandingkan performa dengan catatan dirinya sendiri, bukan hanya dengan teman. Misalnya, peserta didik menetapkan target memperbaiki start atau menjaga ritme langkah. Orientasi pada perkembangan diri dapat mengurangi tekanan perbandingan sosial dan membantu peserta didik melihat kemajuan sebagai hasil dari proses. Literatur self-determination dalam PJOK menunjukkan bahwa dukungan terhadap kompetensi, otonomi, dan relasi sosial berkaitan dengan motivasi yang lebih adaptif (White et al., 2021) dan (Vasconcellos et al., 2020).

Dalam konteks MI, mindful learning sebaiknya disajikan dengan aktivitas singkat dan konkret. Guru tidak perlu memberikan latihan mindfulness yang panjang. Cukup dengan jeda beberapa detik untuk mengatur perhatian sebelum start, pertanyaan reflektif setelah lari, dan kebiasaan memeriksa kesiapan tubuh. Pola ini lebih sesuai dengan karakter peserta didik yang membutuhkan variasi aktivitas. Mindful learning dengan demikian menjadi cara mengarahkan perhatian, bukan menambah beban pembelajaran.

Meaningful Learning: Menghubungkan Teknik dengan Pengalaman

Meaningful learning atau pembelajaran bermakna menuntut hubungan antara materi baru dan pengetahuan atau pengalaman yang telah dimiliki peserta didik. Dalam lari jarak pendek, guru dapat memulai dari pengalaman yang dekat dengan anak. Peserta didik hampir pasti pernah berlari mengejar teman, mengejar bola, bermain kejar-kejaran, atau berlari menuju tempat tertentu. Pengalaman tersebut dapat menjadi titik masuk untuk menjelaskan mengapa seseorang perlu mempercepat langkah, menjaga keseimbangan, dan mengatur posisi tubuh.

Konteks permainan dapat digunakan tanpa menghilangkan tujuan teknik. Misalnya, guru membuat permainan “kejar garis” dengan jarak pendek. Setelah beberapa

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

putaran, guru bertanya mengapa ada peserta didik yang lebih cepat mencapai garis. Peserta didik mungkin menyebut langkah, posisi badan, reaksi terhadap aba-aba, atau panjang lintasan. Jawaban tersebut kemudian dihubungkan dengan konsep start dan akselerasi. Strategi ini membuat konsep muncul dari pengalaman. Peserta didik tidak sekadar diberi definisi, tetapi mengalami masalah yang membutuhkan penjelasan.

Penelitian (Aji & Wismanadi, 2023) tentang pendekatan bermain pada pembelajaran lari jarak pendek kelas V menunjukkan bahwa konteks permainan dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lari 30 meter. Penelitian tersebut tidak secara langsung menguji deep learning, sehingga tidak tepat menyatakan bahwa hasilnya membuktikan efektivitas deep learning. Namun, temuan tersebut relevan sebagai bukti bahwa materi lari dapat dirancang melalui aktivitas yang lebih aktif dan sesuai karakter anak. Penelitian (Wunas et al., 2026) juga mengembangkan model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan untuk meningkatkan minat, keterlibatan, dan keterampilan teknik siswa sekolah dasar. Kedua penelitian ini dapat menjadi dasar praktis untuk mengisi unsur joyful dan meaningful dalam kerangka pembelajaran mendalam.

Meaningful learning juga dapat dibangun melalui tujuan kesehatan. Guru dapat menjelaskan bahwa aktivitas lari bukan hanya latihan untuk lomba. Lari merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat melatih kebugaran dan menjadi bagian dari gaya hidup aktif. (Organization, 2022) menegaskan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Dengan demikian, peserta didik dapat memahami bahwa keterampilan yang dipelajari di sekolah memiliki manfaat di luar kelas. Hubungan antara pelajaran dan kehidupan sehari-hari inilah yang membuat pembelajaran lebih bermakna.

Pada tahap lanjut, guru dapat meminta peserta didik memilih satu aspek yang ingin diperbaiki. Pilihan sederhana seperti “saya ingin memperbaiki start” atau “saya ingin menjaga ayunan lengan” memberi ruang terhadap tujuan pribadi. Peserta didik kemudian melakukan percobaan dan membandingkan hasilnya. Siklus tujuan, tindakan, umpan balik, dan refleksi memperkuat hubungan antara pengalaman dan pengetahuan. Proses tersebut sejalan dengan kajian (Nafi’ah & Faruq, 2025) yang menempatkan keterkaitan pengalaman nyata sebagai unsur penting dalam meaningful learning di pendidikan dasar.

Joyful Learning: Menyenangkan tanpa Kehilangan Tujuan

Joyful learning berarti menciptakan pengalaman belajar yang aman, positif, dan menyenangkan. Konsep ini sering disalahpahami sebagai pembelajaran yang hanya berisi permainan. Dalam kerangka deep learning, permainan harus tetap memiliki tujuan belajar. Peserta didik dapat menikmati aktivitas sekaligus memahami teknik dan prinsip gerak. Kesenangan menjadi kondisi yang mendukung keterlibatan, bukan tujuan yang berdiri sendiri.

Game-based learning dan gamifikasi dalam PJOK memiliki dasar penelitian yang cukup berkembang. (León & al., 2023) dalam systematic review menunjukkan bahwa penggunaan permainan dan gamifikasi dapat berkaitan dengan motivasi, performa, komitmen, serta keterlibatan peserta didik. Pada lari jarak pendek, guru dapat menggunakan permainan estafet, tantangan reaksi, lomba akselerasi pendek, atau permainan mengejar zona. Namun, desain permainan harus mencegah peserta didik hanya mengejar kemenangan. Setiap permainan perlu memiliki fokus teknik atau konsep yang jelas.

Joyful learning juga membutuhkan rasa aman secara sosial. Peserta didik tidak boleh dipermalukan karena lambat, salah start, atau belum mampu melakukan teknik. Kesalahan perlu diperlakukan sebagai informasi untuk perbaikan. Guru dapat

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

menggunakan bahasa seperti "coba lagi dengan langkah pertama yang lebih pendek" daripada "kamu salah". Dukungan semacam ini penting karena rasa kompeten dan hubungan positif dengan teman dapat memengaruhi motivasi. (White et al., 2021) menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis dalam PJOK berkaitan dengan pengalaman afektif dan partisipasi.

Dalam kegiatan kelompok, guru dapat membagi peserta didik ke dalam tim dengan tugas berbeda. Satu kelompok berlari, kelompok lain mengamati indikator gerak, kemudian mereka bertukar peran. Model ini menjaga keterlibatan lebih banyak peserta didik dan mengurangi waktu menunggu. Permainan juga dapat dirancang dengan target kelompok, misalnya semua anggota berhasil melakukan start dengan tiga indikator yang benar. Dengan demikian, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh peserta didik tercepat. Joyful learning juga perlu mempertimbangkan kondisi fisik. Kegiatan lari cepat tidak dapat berlangsung tanpa batas. Guru perlu memberikan jeda pemulihan yang cukup, mengatur jarak, dan menghindari volume latihan yang berlebihan. Kesenangan tidak boleh mengorbankan keselamatan. Justru pengelolaan beban aktivitas yang baik membuat peserta didik dapat menikmati proses tanpa kelelahan berlebihan.

Strategi Pembelajaran Kontekstual dan Berbasis Masalah

Strategi kontekstual menjadi jembatan antara meaningful learning dan keterampilan motorik. Guru dapat memulai pelajaran dengan situasi yang memerlukan keputusan. Contohnya: "Jika kamu harus berlari cepat menuju garis sebelum teman, apa yang harus dilakukan pada tiga langkah pertama?" Pertanyaan tersebut mengubah latihan dari perintah menjadi masalah. Peserta didik mencoba, mengamati, dan mendiskusikan hasil. Setelah itu guru memperkenalkan prinsip teknik yang sesuai.

Pendekatan berbasis masalah tidak harus kompleks. Pada usia MI, masalah dapat berbentuk tantangan sederhana. Peserta didik diminta mencari cara agar start lebih cepat, mempertahankan kecepatan, atau mengurangi gerakan yang tidak perlu. Guru memberi batasan dan kriteria keberhasilan. Peserta didik tetap memiliki ruang untuk mencoba. Model ini sesuai dengan karakter pembelajaran mendalam karena pengetahuan berkembang melalui proses menemukan hubungan.

Strategi tersebut dapat dipadukan dengan TGfU secara terbatas. Walaupun TGfU berasal dari pembelajaran permainan, prinsipnya tentang memahami masalah sebelum mengajarkan teknik dapat diadaptasi. (Ortiz et al., 2023) menunjukkan bahwa TGfU memiliki hubungan dengan variabel permainan dan psikososial. Dalam lari, "permainan" dapat berupa tantangan mencapai zona dalam waktu tertentu atau mempertahankan kecepatan dalam beberapa lintasan pendek. Guru kemudian mengajak peserta didik membahas strategi gerak. Adaptasi tersebut perlu dipahami sebagai pengembangan prinsip pedagogis, bukan klaim bahwa lari jarak pendek merupakan TGfU dalam bentuk asli

Pendekatan kontekstual juga membantu guru menjelaskan transfer. Peserta didik dapat ditanya kapan keterampilan berlari diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat menghubungkan start cepat dengan situasi permainan atau aktivitas rekreasi. Setelah itu guru menegaskan bahwa keterampilan PJOK memiliki fungsi di luar penilaian sekolah. Proses transfer seperti ini merupakan indikator penting bahwa peserta didik tidak sekadar menghafal teknik.

Teknologi sebagai Alat Umpan Balik dan Refleksi

Penggunaan teknologi dalam deep learning perlu ditempatkan secara proporsional. Pada MI, guru tidak memerlukan perangkat mahal untuk menggunakan video feedback. Satu telepon pintar dapat digunakan untuk merekam beberapa percobaan.

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

Rekaman kemudian ditampilkan secara singkat. Peserta didik diarahkan melihat indikator yang sederhana, seperti posisi badan saat akselerasi, ayunan lengan, atau respons terhadap aba-aba. Guru menghindari analisis terlalu teknis agar perhatian tetap pada tujuan pembelajaran.

Caung et al., (2022) menunjukkan bahwa video modeling dan peer-to-peer evaluation dapat membentuk interaksi dan umpan balik dalam kelas pendidikan jasmani dasar. Temuan tersebut mendukung penggunaan video sebagai media dialog. Peserta didik bukan hanya menonton contoh yang dibuat guru, tetapi dapat melihat geraknya sendiri. Ketika peserta didik melihat perbedaan antara gerakan yang dirasakan dan gerakan yang terlihat, mereka memperoleh informasi baru untuk refleksi.

Teknologi juga dapat membantu mengurangi subjektivitas penilaian, tetapi tidak menghilangkannya sepenuhnya. Video hanya menangkap sudut tertentu dan kualitas rekaman dapat terbatas. Guru tetap perlu menggunakan rubrik yang jelas. Jika perangkat tersedia, data sederhana seperti waktu lari dapat dicatat bersama indikator teknik. Namun, angka waktu tidak boleh menjadi satu-satunya ukuran. Penilaian perlu mencakup proses dan pemahaman.

Dalam konteks yang lebih maju, kecerdasan buatan dapat digunakan untuk analisis gerak. (Zhao et al., 2024) menunjukkan bahwa deep learning berbasis algoritma dapat digunakan untuk menganalisis fitur visual dan pola kognitif dalam pengajaran pendidikan jasmani. Kajian tentang aplikasi deep learning di bidang pendidikan jasmani juga menunjukkan peluang untuk analisis gerak dan penilaian berbasis video. Namun, teknologi tersebut masih berbeda dari deep learning pedagogis yang menjadi fokus artikel ini. Pada MI, penggunaan AI harus mempertimbangkan privasi, keamanan data, biaya, kesiapan guru, dan kesesuaian usia.

Prinsip utama yang perlu dipertahankan adalah teknologi harus memperkuat proses belajar. Jika peserta didik lebih sibuk mengoperasikan perangkat daripada bergerak, tujuan PJOK bergeser. Karena itu, video sebaiknya digunakan sebelum atau sesudah aktivitas dalam durasi singkat. Teknologi menjadi alat bantu untuk mindful learning dan refleksi, bukan pusat pembelajaran.

Pembelajaran Kolaboratif dan Umpan Balik Teman Sebaya

Pembelajaran mendalam membutuhkan interaksi yang memungkinkan peserta didik menjelaskan dan menegosiasikan pemahaman. Dalam PJOK, interaksi tersebut dapat diwujudkan melalui pasangan atau kelompok kecil. Ketika satu peserta didik berlari, teman dapat mengamati indikator yang telah disepakati. Setelah itu, teman memberikan satu pujian spesifik dan satu saran perbaikan. Struktur sederhana ini membantu peserta didik belajar memberi umpan balik tanpa merendahkan.

Umpan balik teman sebaya perlu disiapkan guru. Peserta didik MI belum selalu mampu membedakan komentar yang membantu dan komentar yang menjatuhkan. Guru dapat menyediakan kalimat bantu: “Saya melihat…”, “Yang sudah baik…”, dan “Yang bisa dicoba berikutnya…”. Format ini mengarahkan perhatian pada perilaku yang dapat diamati. Umpan balik menjadi data untuk perbaikan, bukan penilaian terhadap pribadi.

Kolaborasi juga dapat digunakan untuk membangun tanggung jawab. Dalam permainan estafet, misalnya, setiap anggota memiliki peran. Guru dapat meminta kelompok menyusun strategi urutan pelari berdasarkan pertimbangan yang mereka buat. Tidak ada satu jawaban yang selalu benar. Kelompok harus menjelaskan alasan. Proses tersebut menggabungkan keputusan, komunikasi, aktivitas fisik, dan refleksi. Peserta didik belajar bahwa olahraga memiliki dimensi sosial selain performa individu.

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

Pendekatan ini sejalan dengan literatur self-determination yang menunjukkan pentingnya relatedness atau hubungan sosial dalam pengalaman belajar PJOK. Ketika peserta didik merasa diterima dan didukung, peluang munculnya pengalaman positif dan partisipasi dapat meningkat (Vasconcellos et al., 2020) dan (White et al., 2021). Oleh karena itu, kolaborasi bukan sekadar variasi metode, tetapi dapat menjadi bagian dari lingkungan belajar yang mendukung motivasi.

Rancangan Alur Pembelajaran Deep Learning pada Lari Jarak Pendek

Berdasarkan sintesis literatur, pembelajaran lari jarak pendek dapat dirancang dalam satu siklus yang terdiri atas orientasi, eksplorasi, latihan terarah, aplikasi, umpan balik, dan refleksi. Pada tahap orientasi, guru menyampaikan tujuan dalam bahasa sederhana. Contohnya: “Hari ini kita belajar bagaimana membuat tiga langkah pertama menjadi lebih efektif.” Guru juga menjelaskan aturan keselamatan dan indikator keberhasilan.

Tahap eksplorasi dimulai dengan aktivitas lari pendek yang ringan. Guru belum langsung memberikan semua koreksi. Peserta didik mencoba dan merasakan gerak. Setelah itu guru mengajukan pertanyaan. “Apa yang membuatmu sulit mempercepat?” “Apa yang terjadi ketika kamu berdiri terlalu tegak?” Jawaban peserta didik menjadi bahan untuk memperkenalkan konsep. Tahap ini mendukung mindful dan meaningful learning.

Tahap latihan terarah menggunakan beberapa bentuk aktivitas. Pertama, latihan reaksi terhadap aba-aba dengan jarak sangat pendek. Kedua, latihan akselerasi dengan fokus pada langkah awal. Ketiga, latihan lari 20–30 meter dengan indikator teknik. Jarak dan volume disesuaikan dengan usia, fasilitas, dan kondisi peserta didik. Guru dapat mengubah aktivitas menjadi permainan agar peserta didik tetap aktif. Prinsipnya bukan memperbanyak latihan, tetapi memastikan setiap latihan memiliki tujuan.

Tahap aplikasi memberi kesempatan peserta didik menggunakan teknik dalam situasi yang lebih utuh. Misalnya, peserta didik melakukan lari 30 meter dan membandingkan performa dengan percobaan sebelumnya. Mereka tidak harus berlomba dengan semua teman. Fokusnya adalah melihat perubahan. Jika teknologi tersedia, guru dapat merekam sebagian percobaan. Jika tidak tersedia, teman sebaya dapat menggunakan rubrik observasi.

Tahap umpan balik dilakukan secara spesifik. Guru memilih satu atau dua aspek yang paling penting untuk diperbaiki. Koreksi terlalu banyak dapat membebani peserta didik. Setelah menerima umpan balik, peserta didik mencoba kembali. Siklus mencoba, menerima informasi, dan mencoba kembali merupakan inti pembelajaran motorik yang reflektif.

Tahap refleksi menjadi pembeda penting. Peserta didik menjawab tiga pertanyaan singkat: apa yang saya pahami, apa yang berubah pada gerakan saya, dan apa yang akan saya coba pada latihan berikutnya. Jawaban dapat disampaikan lisan, ditulis singkat, atau melalui simbol sederhana sesuai usia. Refleksi membuat pengalaman gerak menjadi pengetahuan yang dapat dibicarakan.

Rancangan tersebut menggabungkan tiga prinsip secara bersamaan. Mindful hadir melalui perhatian terhadap tubuh dan proses. Meaningful hadir melalui hubungan dengan pengalaman dan tujuan. Joyful hadir melalui permainan, variasi, rasa aman, dan keberhasilan bertahap. Tidak ada satu tahap yang hanya mewakili satu prinsip. Ketiganya saling menguatkan.

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma’had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

Asesmen dalam Pembelajaran Mendalam

Perubahan pendekatan belajar perlu diikuti perubahan cara menilai. Jika guru menggunakan deep learning tetapi hanya memberi nilai berdasarkan waktu lari, maka pesan pembelajaran tetap berorientasi pada hasil akhir. Asesmen perlu mencakup performa motorik, pemahaman, proses refleksi, dan sikap belajar. Prinsip ini sejalan dengan physical literacy yang memandang kompetensi fisik bersama pengetahuan, pemahaman, motivasi, dan kepercayaan diri (Carl et al., 2022).

Rubrik sederhana dapat memuat empat dimensi. Dimensi pertama adalah teknik, misalnya kesiapan start, posisi tubuh, ayunan lengan, dan koordinasi langkah. Dimensi kedua adalah pemahaman, misalnya kemampuan menjelaskan alasan posisi tubuh atau fungsi ayunan lengan. Dimensi ketiga adalah proses, misalnya kemampuan menggunakan umpan balik dan memperbaiki percobaan berikutnya. Dimensi keempat adalah sikap, misalnya keselamatan, kerja sama, dan penghargaan terhadap teman.

Asesmen formatif dilakukan selama proses, bukan hanya pada akhir. Guru dapat menggunakan catatan observasi singkat. Peserta didik juga dapat melakukan self-assessment. Nilai waktu tetap dapat dicatat sebagai salah satu indikator, tetapi tidak menjadi satu-satunya ukuran. Dengan cara ini, peserta didik yang mengalami kemajuan teknik meskipun belum menjadi yang tercepat tetap memperoleh pengakuan atas proses belajar.

Asesmen autentik juga memungkinkan guru melihat transfer. Peserta didik dapat diminta menjelaskan bagaimana mereka akan melakukan start ketika mengikuti permainan estafet atau aktivitas lain. Jika peserta didik mampu menerapkan prinsip pada konteks baru, guru memperoleh bukti bahwa pengetahuan tidak berhenti pada satu situasi. Transfer merupakan salah satu indikator penting dari pemahaman yang lebih mendalam.

Peran Guru, Sarana, Waktu, dan Tantangan Implementasi

Guru merupakan faktor utama dalam penerapan deep learning. Guru perlu beralih dari peran sebagai pemberi instruksi tunggal menjadi perancang pengalaman belajar, fasilitator, pemberi umpan balik, dan pengarah refleksi. Perubahan peran tidak berarti guru kehilangan otoritas. Guru tetap menentukan tujuan, keamanan, aturan, dan batas aktivitas. Perbedaannya adalah peserta didik memperoleh ruang untuk mengamati, bertanya, memilih strategi, dan memperbaiki tindakan.

Kesiapan guru menjadi tantangan yang cukup penting. Literatur deep learning Indonesia tahun 2025 menyoroti kebutuhan peningkatan kapasitas guru, keterbatasan infrastruktur, dan kebiasaan pembelajaran konvensional (Andayanie et al., 2025), (Azzahra & Jaya, 2025), serta (Maelasari & Lusiana, 2025). Tantangan ini relevan bagi MI karena tidak semua sekolah memiliki fasilitas lapangan yang luas, perangkat digital, atau jumlah guru PJOK yang ideal. Karena itu, desain deep learning harus fleksibel.

Keterbatasan sarana bukan alasan untuk tidak menerapkan prinsip pembelajaran mendalam. Jika lapangan sempit, guru dapat menggunakan lintasan pendek dan sistem rotasi. Jika tidak ada perangkat video, observasi teman sebaya dapat digunakan. Jika waktu terbatas, refleksi dapat dilakukan selama dua atau tiga menit. Jika jumlah peserta didik banyak, guru dapat menggunakan stasiun aktivitas. Intinya, deep learning tidak bergantung pada perangkat mahal.

Pengelolaan waktu menjadi tantangan lain. Diskusi dan refleksi dapat mengurangi waktu bergerak jika tidak dirancang dengan baik. Solusinya adalah membuat pertanyaan singkat dan mengintegrasikan refleksi ke dalam pergantian aktivitas. Guru juga dapat menggunakan rutinitas yang sama setiap pertemuan sehingga peserta didik cepat memahami prosedur. Kualitas refleksi lebih penting daripada panjangnya.

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

Keselamatan merupakan batas yang tidak boleh dikompromikan. Lari cepat membutuhkan lintasan aman, jarak antar peserta didik, aturan start dan finis, pemanasan, serta pengawasan. Guru perlu menyesuaikan aktivitas dengan kondisi peserta didik. Prinsip joyful tidak boleh berubah menjadi kompetisi yang membuat peserta didik mengambil risiko. Pendekatan mendalam justru menuntut peserta didik memahami alasan aturan keselamatan.

Tantangan terakhir adalah risiko salah memahami istilah deep learning. Karena istilah yang sama digunakan dalam AI, guru atau peneliti dapat menganggap penerapan deep learning selalu membutuhkan kecerdasan buatan. Padahal, pendekatan pedagogis dapat diterapkan tanpa teknologi. Teknologi hanya salah satu alat. Pembedaan konseptual ini penting agar inovasi pembelajaran tetap realistis dan sesuai kebutuhan sekolah.

Sintesis Teoretis: Mengapa Deep Learning Relevan untuk Lari Jarak Pendek di MI

Sintesis literatur menunjukkan adanya kesesuaian struktural antara karakter deep learning dan kebutuhan pembelajaran lari jarak pendek. Lari merupakan aktivitas yang mudah diamati tetapi memiliki komponen teknik yang kompleks. Peserta didik dapat melihat siapa yang cepat, tetapi belum tentu memahami penyebabnya. Deep learning mengisi ruang antara pengalaman dan pemahaman. Peserta didik diarahkan untuk menjawab pertanyaan tentang hubungan gerak, tujuan, strategi, dan hasil.

Mindful learning memberikan mekanisme untuk memperhatikan gerak. Meaningful learning memberikan alasan mengapa gerak tersebut penting. Joyful learning menjaga keterlibatan dan emosi positif. Ketiga prinsip tersebut dapat berjalan dalam satu aktivitas. Misalnya, permainan reaksi dapat membuat peserta didik senang. Saat permainan berhenti, guru mengajak peserta didik menyadari posisi awal dan waktu reaksi. Kemudian guru menghubungkannya dengan pengalaman bermain. Setelah itu peserta didik mencoba lagi dengan target tertentu. Satu rangkaian aktivitas telah mencakup tiga prinsip.

Literatur physical literacy mendukung integrasi ini karena pendidikan jasmani yang berkualitas membutuhkan kompetensi fisik, pengetahuan, motivasi, dan kepercayaan diri. Literatur video feedback menunjukkan bahwa peserta didik dapat dilibatkan dalam proses observasi dan evaluasi. Literatur game-based learning menunjukkan potensi permainan dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan. Literatur deep learning Indonesia menunjukkan pentingnya mindful, meaningful, dan joyful learning. Dengan demikian, kerangka yang diajukan bukan konsep yang berdiri sendiri, tetapi hasil pertemuan beberapa garis penelitian.

Namun, kesesuaian teoritis tidak sama dengan bukti efektivitas. Sebagian besar sumber deep learning 2025 masih berupa kajian literatur, studi konseptual, atau penelitian pada mata pelajaran lain. Penelitian lari di sekolah dasar lebih banyak menguji pendekatan bermain atau model pembelajaran tertentu. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan perlu menguji apakah integrasi mindful, meaningful, dan joyful benar-benar menghasilkan perubahan pada pemahaman teknik, motivasi, keterampilan lari, dan kemampuan refleksi peserta didik MI. Penelitian tersebut dapat menggunakan desain quasi-experimental, classroom action research, atau mixed methods.

Kerangka konseptual yang dihasilkan dapat dirumuskan sebagai berikut: tujuan gerak yang jelas memicu perhatian; pengalaman gerak yang konkret memicu pemaknaan; aktivitas yang aman dan menyenangkan menjaga keterlibatan; umpan balik menghubungkan pengalaman dengan perbaikan; refleksi mengubah pengalaman menjadi pengetahuan; dan asesmen autentik memberikan bukti perkembangan. Siklus tersebut

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

AL-MUDARRIS :journal of education, Vol. 9. No. 2 Oktober 2026
Homepage. : https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/al-mudarris/index
ISSN. : 2620-5831 (print), ISSN: 2620-4355(online)
Article type. : Review Articles

dapat diulang dalam beberapa pertemuan dengan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap.

Dari perspektif kurikulum, pendekatan ini juga relevan dengan orientasi pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif. Kajian (Maifah et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan antara deep learning dan implementasi Kurikulum Merdeka melalui pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan strategi reflektif. Karena itu, deep learning dalam PJOK dapat digunakan bukan sebagai metode tunggal yang menggantikan semua model, tetapi sebagai kerangka untuk menilai apakah pengalaman belajar sudah cukup sadar, bermakna, menyenangkan, dan mendalam.

Dengan demikian, penerapan deep learning pada lari jarak pendek di MI sebaiknya tidak dimulai dari teknologi atau istilah baru. Penerapan dapat dimulai dari pertanyaan pedagogis sederhana: apakah peserta didik tahu tujuan geraknya, apakah mereka memahami alasan teknik, apakah mereka mendapat kesempatan mencoba dan memperbaiki, apakah mereka merasa aman dan terlibat, dan apakah mereka mampu menjelaskan apa yang dipelajari. Jika jawabannya ya, maka pembelajaran sudah bergerak menuju karakter deep learning

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa deep learning dalam konteks PJOK dapat dipahami sebagai pendekatan pedagogis yang memperluas tujuan pembelajaran dari penguasaan teknik menuju pemahaman, keterlibatan, refleksi, dan transfer. Pendekatan tersebut relevan dengan karakteristik pembelajaran lari jarak pendek di Madrasah Ibtidaiyah karena aktivitas lari menyediakan pengalaman konkret yang dapat diamati, dirasakan, didiskusikan, dan diperbaiki.

Tiga prinsip utama, yaitu mindful, meaningful, dan joyful learning, dapat diintegrasikan dalam satu rangkaian pembelajaran. Mindful learning mengarahkan peserta didik untuk sadar terhadap posisi tubuh, ritme gerak, fokus, dan keselamatan. Meaningful learning menghubungkan teknik lari dengan pengalaman bermain, aktivitas fisik, kesehatan, dan tujuan pribadi. Joyful learning menciptakan suasana yang aman, positif, variatif, dan menyenangkan melalui permainan serta tantangan yang sesuai perkembangan anak. Ketiganya perlu diterapkan secara terpadu, bukan sebagai kegiatan yang terpisah.

Strategi penerapan dapat mencakup pembelajaran kontekstual, permainan berbasis masalah, kolaborasi, umpan balik teman sebaya, refleksi, serta pemanfaatan video secara sederhana. Asesmen perlu mencakup teknik, pemahaman, proses perbaikan, dan sikap, sementara waktu lari tetap dapat digunakan sebagai salah satu indikator. Guru perlu menghindari klaim bahwa pendekatan ini otomatis menghasilkan peningkatan performa tanpa pengujian empiris.

Implikasi praktis kajian ini adalah perlunya guru PJOK merancang pembelajaran yang memberi ruang bagi peserta didik untuk memahami alasan di balik gerakan, mencoba dalam berbagai situasi, menerima umpan balik, dan merefleksikan perkembangan. Sekolah perlu mendukung melalui sarana yang aman, waktu pembelajaran yang memadai, dan pengembangan kompetensi guru. Penelitian selanjutnya perlu menguji kerangka ini secara empiris pada MI dengan indikator yang terukur, melibatkan aspek motorik, kognitif, afektif, motivasional, dan kemampuan refleksi.

Dengan batasan tersebut, deep learning layak dipertimbangkan sebagai kerangka pedagogis untuk memperkaya pembelajaran PJOK materi lari jarak pendek di MI. Nilai

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

utamanya bukan pada istilah baru, tetapi pada perubahan kualitas pengalaman belajar: peserta didik bergerak dengan sadar, memahami makna gerak, menikmati proses, menerima umpan balik, dan mampu menjelaskan perkembangan dirinya.

REFERENSI

Aji, B. P., & Wismanadi, H. (2023). Improving learning outcomes in short-distance running through a play-based approach for Grade V students. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, *6*(2), 79–86. https://doi.org/10.17509/tegar.v6i2.60597

Akmal, A. N., Maelasari, N., & Lusiana, L. (2025). Pemahaman deep learning dalam pendidikan: Analisis literatur melalui metode systematic literature review (SLR). *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *8*(3), 3229–3236. https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7442

Andayanie, L. M., Adhantoro, M. S., Purnomo, E., & Kurniaji, G. T. (2025). Implementation of deep learning in education: Towards mindful, meaningful, and joyful learning experiences. *Journal of Deep Learning*, *1*(1), 47–56. https://doi.org/10.23917/jdl.v1i1.11157

Anico, S., Wilson, L., Eyre, E., & Smith, E. (2023). The effectiveness of school-based run/walk programmes to develop physical literacy and physical activity components in primary school children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *40*(22), 2552–2569. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2174720

Arifin, Z. (2023). Pengembangan buku ajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa sekolah dasar. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, *6*(1), 19–33. https://doi.org/https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v6i1.1501

Azzahra, Y., & Jaya, C. A. (2025). Pendekatan deep learning: Transformasi mindful, meaningful, dan joyful dalam pembelajaran holistik. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, *5*(3), 769–776. https://doi.org/10.47467/edu.v5i3.9245

Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, *52*, 2965–2999. https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4

Caung, N. S., Lee, H. S., Bucholtz, V., Fung, T. K., Milajerdi, H. R., & Katz, L. K. (2022). Nature and quality of interactions between elementary school children using video-modeling and peer-to-peer evaluation with and without structured video feedback. *Frontiers in Education*, *7*. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.856918

Fatihah, H., Izzah, I., Nugraha, D. M., & Melinda, C. (2025). Pendekatan pembelajaran deep learning: Sebuah kajian literatur pembelajaran meaningful, joyful dan mindful. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, *23*(2).

Fauziah, U. N., Arman, Ramadani, S., Mahfuroh, L., Adetia, M. F., & Sutari, D. (2025). Implementasi prinsip-prinsip deep learning dalam pembelajaran di sekolah dasar. *Edukasi Tematik: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, *6*(3). https://doi.org/10.59632/edukasitematik.v6i3.677

León, A., & al., et. (2023). Game-based learning and gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, *13*(2), 183. https://doi.org/10.3390/educsci13020183

Maelasari, N., & Lusiana, L. (2025). Efektivitas deep learning dalam pembelajaran: Sebuah kajian systematic literature review (SLR). *Jurnal Education and Development*, *13*(2), 298–305. https://doi.org/10.37081/ed.v13i2.7006

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Maifah, S., Munirah, M., & Bahri, A. (2025). A systematic literature review of deep learning and the Independent Curriculum in Indonesian: Implications for future education. *PPSDP International Journal of Education*, *4*(2), 1081–1096. https://doi.org/10.59175/pijed.v4i2.849

Nafi'ah, J., & Faruq, D. J. (2025). Conceptualizing deep learning approach in primary education: Integrating mindful, meaningful, and joyful. *Journal of Educational Research and Practice*, *3*(2), 225–237. https://doi.org/10.70376/jerp.v3i2.384

Organization, W. H. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153

Ortiz Gómez, O. R., Nuñez Enriquez, O., Candía Luján, R., Nájera Longoria, R. J., Valenzuela Jurado, F., & Santos Sambrano, G. (2023). Teaching Games for Understanding (TGfU) as comprehensive teaching method in physical education: Systematic review of the last 5 years. *Retos*, *48*, 374–379. https://doi.org/10.47197/retos.v48.97137

Ortiz, M., Meroño, L., Morales-Belando, M. T., Vaquero-Cristóbal, R., & González-Gálvez, N. (2023). Teaching Games for Understanding in game performance and psychosocial variables: Systematic review and meta-analysis of randomized control trial. *Children*, *10*(3), 573. https://doi.org/10.3390/children10030573

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, *112*(7), 1444–1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420

White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, *99*, 103247. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247

Wong, M. Y. C. (2022). The physical education pedagogical approaches in nurturing physical literacy among primary and secondary school students: A scoping review. *International Journal of Educational Research*, *116*, 102080. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102080

Wunas, N., Baan, A. B., Purwanto, D., & Sardiman. (2026). Development of a short distance running learning model for elementary school students. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *18*(1). https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i1.658

Zhao, L., Wu, G., Shao, W., & al., et. (2024). Conceptual understanding and cognitive patterns construction for physical education teaching based on deep learning algorithms. *Scientific Reports*, *14*, 31409. https://doi.org/10.1038/s41598-024-83028-9

Peer reviewed under reponsibility of STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang
©2024 STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, All right reserved, This is an open access article under
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.