

Analisis konsep belajar dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani

Christhover Latersia Limbeng¹, Rafif Ahmad Yulfiza², Aldos Lase³, M. Dzakwan Akmal⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: christhoverlatersial@gmail.com; r4fifahmad12@gmail.com; aldolase007@gmail.com; mdzakwanakmal@gmail.com

ABSTRACT

Kata Kunci

konsep belajar;
efektivitas
pembelajaran;
pendidikan jasmani;
psikologi pendidikan

Keywords

learning concepts;
learning effectiveness;
physical education;
educational psychology

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial peserta didik. Namun, dalam praktiknya efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya motivasi belajar, keterbatasan strategi pembelajaran, serta kurang optimalnya penerapan teori belajar dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep belajar dalam perspektif psikologi pendidikan menjadi faktor yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep belajar serta implikasinya dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan, baik jurnal nasional maupun internasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan konsep belajar seperti behavioristik, kognitif, konstruktivistik, dan humanistik dapat meningkatkan kualitas pembelajaran melalui strategi yang lebih variatif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik.

ABSTRACT

Physical education plays a crucial role in developing students' physical, cognitive, and social abilities. However, in practice, the effectiveness of physical education learning still faces various challenges, such as low learning motivation, limited learning strategies, and the suboptimal application of learning theories in the learning process. Therefore, understanding learning concepts from an educational psychology perspective is a determining factor in the success of physical education learning processes. This article aims to analyze learning concepts and their implications for improving the effectiveness of physical education learning. The method used is a literature study by reviewing various relevant scientific sources, both national and international journals. The results of the study indicate that the application of learning concepts such as behaviorism, cognitive, constructivism, and humanism can improve the quality of learning through more varied, interactive, and learner-centered strategies.

Corresponding Author:

Christhover Latersia Limbeng

Universitas Negeri Medan

Jalan Willem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan,

Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

Email: christhoverlatersial@gmail.com



1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan gerak, tetapi juga membangun sikap sportif, disiplin, serta kemampuan bekerja sama. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang secara sistematis agar

mampu mendukung perkembangan peserta didik secara optimal dan berkelanjutan (Anisa Julia Dwi Putri et al., 2024). Dalam praktiknya, efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani masih menghadapi berbagai tantangan di lapangan. Permasalahan seperti rendahnya partisipasi aktif siswa, keterbatasan sarana dan prasarana, serta pendekatan pembelajaran yang kurang variatif seringkali menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan belajar peserta didik secara optimal, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan berbasis teori belajar (Casey & Goodyear, 2015).

Psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam memahami bagaimana peserta didik belajar, termasuk dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Konsep belajar yang mencakup aspek motivasi, persepsi, perkembangan kognitif, serta interaksi sosial menjadi landasan dalam merancang pembelajaran yang efektif. Pemahaman terhadap teori-teori belajar memungkinkan pendidik untuk memilih metode dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih bermakna (Schunk, D. H. 2020).

Namun demikian, terdapat kesenjangan antara penerapan teori belajar dengan praktik pembelajaran pendidikan jasmani di lapangan. Banyak proses pembelajaran yang masih berfokus pada penguasaan keterampilan motorik semata tanpa memperhatikan aspek psikologis dan proses belajar siswa secara komprehensif. Hal ini menunjukkan perlunya integrasi konsep belajar dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara lebih efektif dan menyeluruh (Graham, G., Holt 2020).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai teori serta hasil penelitian yang berkaitan dengan konsep belajar dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap perkembangan konsep teoretis dan temuan empiris yang relevan dengan topik kajian secara sistematis dan terstruktur (Casey & Quennerstedt, 2020).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai publikasi ilmiah berupa jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi yang memiliki keterkaitan dengan psikologi pendidikan, teori belajar, serta pembelajaran pendidikan jasmani. Pemilihan referensi dilakukan dengan mempertimbangkan relevansi topik, kualitas publikasi, serta rentang waktu penerbitan dalam kurun 15 tahun terakhir. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal jurnal nasional untuk memastikan validitas dan kredibilitas sumber yang digunakan (Harvey et al., 2020).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan mengorganisasi berbagai dokumen ilmiah yang berkaitan dengan konsep belajar dan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Setiap sumber literatur dianalisis berdasarkan fokus kajian, kerangka teori, metode penelitian, serta temuan utama sehingga diperoleh gambaran yang sistematis mengenai perkembangan konsep yang diteliti (Sevilimis & Yildiz, 2021).

Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah *content analysis* atau analisis tematik, yaitu dengan menelaah isi literatur untuk menemukan pola, kesamaan, perbedaan, serta hubungan antar konsep yang dikaji. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi identifikasi konsep utama, klasifikasi teori, perbandingan pendapat para ahli, serta penyusunan sintesis argumentatif. Melalui proses ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi konsep belajar dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani (Mustafa & Dwiyogo, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Belajar dalam Psikologi Pendidikan

Konsep belajar dalam psikologi pendidikan menjadi landasan utama dalam memahami proses perubahan perilaku, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik. Teori behavioristik memandang belajar sebagai hasil dari hubungan antara stimulus dan respons yang diperkuat melalui penguatan (*reinforcement*). Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan behavioristik dapat diterapkan melalui latihan berulang, pemberian umpan balik langsung, serta penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Pendekatan ini efektif dalam pembelajaran keterampilan dasar yang membutuhkan pembiasaan dan pengulangan secara sistematis (Schunk, D. H. 2020). *Learning theories: An educational perspective* (8th ed.). Pearson.).

Selanjutnya, teori kognitif menekankan bahwa proses belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh proses mental internal seperti perhatian, persepsi, dan pemahaman. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, teori ini mendorong guru untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang mampu merangsang proses berpikir siswa, seperti penggunaan demonstrasi, pemecahan masalah, serta refleksi terhadap aktivitas fisik yang dilakukan. Pendekatan kognitif memungkinkan siswa memahami konsep gerak secara lebih mendalam dan terstruktur (Ormrod, J. E. 2020).

Teori konstruktivistik memandang belajar sebagai proses aktif dalam membangun pengetahuan berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penerapan konstruktivisme dapat dilakukan melalui pembelajaran berbasis permainan, kerja kelompok, serta aktivitas yang menuntut eksplorasi gerak. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk menemukan konsep secara mandiri, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual (Pangrazi, R. P., & Beighle, A. 2021).

Sementara itu, teori humanistik menekankan pentingnya aspek motivasi, kebutuhan, dan perkembangan potensi individu dalam proses belajar. Dalam pendidikan jasmani, pendekatan humanistik berperan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan, inklusif, serta mendukung perkembangan kepercayaan diri siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada kebutuhan individu dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara emosional dan sosial dalam aktivitas fisik (Schunk, D. H. 2020).

2. Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lain karena menekankan pada aktivitas fisik sebagai media utama pembelajaran. Aktivitas gerak yang dirancang secara sistematis tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif dan sosial siswa. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan pendekatan pedagogis yang mampu mengintegrasikan aspek teori dan praktik secara seimbang (Suryadi, D. 2022)

Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tiga domain utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Domain kognitif berkaitan dengan pemahaman konsep gerak, domain afektif berkaitan dengan sikap dan nilai, sedangkan domain psikomotor berkaitan dengan keterampilan fisik. Ketiga domain tersebut harus dikembangkan secara simultan agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal (Yudiana, Y. 2021).

Motivasi dan minat belajar juga menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan partisipasi aktif dalam aktivitas pembelajaran, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan menantang agar siswa terdorong untuk terlibat secara maksimal (Putra, R., & Pramono, H. 2023).

3. Analisis Penerapan Konsep Belajar pada Pembelajaran PJOK

Penerapan konsep belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui pemilihan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Pendekatan behavioristik dapat diterapkan dalam latihan keterampilan dasar, sedangkan pendekatan konstruktivistik lebih efektif dalam pembelajaran berbasis permainan dan kerja kelompok. Integrasi berbagai teori belajar memungkinkan guru mengembangkan pembelajaran yang lebih variatif dan adaptif (Siregar, N. 2025).

Strategi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani juga menuntut penggunaan metode yang berpusat pada siswa. Model pembelajaran seperti cooperative learning, sport education, dan problem-based learning terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta memperkaya pengalaman belajar. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui interaksi sosial dan pengalaman langsung (Rahman, A. 2024).

Perbandingan pendapat para ahli menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengintegrasikan teori belajar dengan praktik pembelajaran. Guru yang memiliki pemahaman pedagogis yang baik cenderung mampu menciptakan pembelajaran yang lebih efektif dan bermakna bagi siswa (Abdullah, A. 2022).

4 Dampak Konsep Belajar terhadap Efektivitas Pembelajaran

Penerapan konsep belajar yang tepat dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Pembelajaran yang dirancang berdasarkan teori belajar memungkinkan siswa memahami materi secara lebih mendalam serta mengembangkan keterampilan motorik secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi teori belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran (Putra, R., & Pramono, H. (2023). Selain itu, konsep belajar yang berorientasi pada kebutuhan siswa juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif. Pembelajaran yang menyenangkan dan menantang mampu menciptakan pengalaman belajar yang positif sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani (Siregar, N. 2025). Dampak lainnya adalah perkembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Melalui aktivitas kelompok dan permainan, siswa belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengelola emosi. Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa (Winarno, M. E. 2023)

5. Implikasi bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani perlu memahami berbagai teori belajar sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif. Pemahaman tersebut memungkinkan guru memilih metode yang sesuai dengan karakteristik siswa serta tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Integrasi teori belajar dalam praktik pembelajaran dapat meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran (Schunk, 2020). Selain itu, guru juga dituntut untuk mengembangkan model pembelajaran inovatif yang mampu meningkatkan keterlibatan siswa. Penggunaan teknologi, variasi aktivitas, serta pendekatan berbasis permainan dapat menjadi alternatif dalam menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna (Yudiana,

Y.2021).

Evaluasi pembelajaran juga menjadi aspek penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Guru perlu melakukan penilaian secara komprehensif yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sehingga perkembangan siswa dapat terpantau secara menyeluruh. Evaluasi yang sistematis memungkinkan guru melakukan perbaikan strategi pembelajaran secara berkelanjutan (Sugiyono, 2021.)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsep belajar dalam perspektif psikologi pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Berbagai teori belajar seperti behavioristik, kognitif, konstruktivistik, dan humanistik memberikan landasan konseptual bagi guru dalam merancang proses pembelajaran yang lebih sistematis, variatif, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Integrasi konsep-konsep tersebut mampu mendukung terciptanya pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga pada pengembangan aspek kognitif, afektif, dan sosial siswa. Penerapan konsep belajar yang tepat terbukti dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, baik dari segi partisipasi aktif siswa, motivasi belajar, maupun hasil belajar yang dicapai.

Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam memahami dan mengimplementasikan teori belajar secara kontekstual sesuai karakteristik peserta didik dan lingkungan pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik semata, tetapi juga oleh pendekatan pedagogis yang didasarkan pada pemahaman psikologis terhadap proses belajar siswa. Secara praktis, guru pendidikan jasmani perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dan adaptif dengan memanfaatkan berbagai pendekatan teori belajar.

Penggunaan model pembelajaran yang berpusat pada siswa, variasi metode pengajaran, serta evaluasi yang komprehensif menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Selain itu, peningkatan kompetensi pedagogis guru melalui pelatihan dan pengembangan profesional juga menjadi faktor penting dalam mendukung implementasi konsep belajar secara optimal. Dengan upaya tersebut, diharapkan pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna serta berkontribusi terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

REFERENSI

- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? A review of literature. *Quest*, 67(1), 56–72. <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733>
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*, 26(4), 1023–1037. <https://doi.org/10.1177/1356336X20904075>
- Harvey, S., Pill, S., Hastie, P., & Wallhead, T. (2020). Physical education teachers' perceptions of the successes, constraints, and possibilities associated with implementing the sport education model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 555–566. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1752650>
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Putri, A. J. D., Zahra, K., Apriyani, N., Jauhar, R. M., Agustin, T. N. E., Mariannisa, Z. S. I. P., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional pada siswa sekolah dasar. *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270. <https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.666>
- Schunk, D. H. (2020). *Learning theories: An educational perspective* (8th ed.). Pearson.
- Sevilmiş, A., & Yıldız, O. (2021). Exploring the relationship using Mosston and Ashworth's teaching styles of physical education teachers in Turkey. *Asian Journal of Contemporary Education*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.18488/journal.137.2021.51.23.33>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.