



## Penerapan Prinsip Pembelajaran Mendalam (PM) berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*) dalam Mata Pembelajaran Bola Besar Cabang Olahraga Futsal

Deni Mudian<sup>1\*</sup>, Arif Fajar Prasetyo<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Subang, Indonesia

Email: [denimudian@unsub.ac.id](mailto:denimudian@unsub.ac.id)<sup>1\*</sup>, [ariffajarprasetyo@unsub.ac.id](mailto:ariffajarprasetyo@unsub.ac.id)<sup>2</sup>

Alamat Kampus: Jalan R.A. Kartini Km.03 Subang

Korespondensi penulis: [denimudian@unsub.ac.id](mailto:denimudian@unsub.ac.id)\*

**Abstract.** *This study aims to describe and analyze the application of deep learning principles in learning big ball sport futsal in the subject of Physical Education, Sports, and Health (PJOK). The principles of deep learning used include aspects of mindfulness, meaningfulness, and joy. This approach was chosen to overcome the challenge of low student engagement and understanding of sports learning materials, especially basic futsal techniques. The research method used is a quantitative descriptive method with a case study approach. The population in this study were all students of class VIII SMP Negeri 2 Haurgeulis, while the sample used were 32 students of class VIII B, selected purposively. The research instrument in the form of student activity observation sheets was used to assess the level of engagement, conceptual understanding, and learning atmosphere. The results showed that the application of mindful, meaningful, and joyful learning principles was able to significantly increase students' active participation in learning activities. Students became more focused and aware of the learning process (mindful), were able to relate the material learned to real experiences (meaningful), and felt joy and comfort during the learning process (joyful). Furthermore, there was an improvement in basic futsal technical skills such as passing, dribbling, and shooting. Students also demonstrated reflective skills in evaluating their learning process and outcomes. The classroom atmosphere became more positive and conducive to learning. Thus, it can be concluded that the application of mindful, meaningful, and joyful in-depth learning principles is effective in improving the quality of physical education (PJOK) learning. This approach not only develops students' cognitive and psychomotor aspects but also supports the affective aspects, which are essential in the physical education process.*

**Keywords:** *In-depth Learning, Mindful, Meaningful, Joyful, Futsal.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan prinsip pembelajaran mendalam (deep learning) dalam pembelajaran bola besar cabang olahraga futsal pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Prinsip pembelajaran mendalam yang digunakan meliputi aspek berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*). Pendekatan ini dipilih untuk mengatasi tantangan rendahnya keterlibatan dan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran olahraga, khususnya teknik dasar futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Haurgeulis, sedangkan sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII B yang berjumlah 32 siswa, dipilih secara purposive. Instrumen penelitian berupa lembar observasi aktivitas siswa digunakan untuk menilai tingkat keterlibatan, pemahaman konsep, dan suasana pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* secara signifikan mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa menjadi lebih fokus dan sadar terhadap proses pembelajaran (*mindful*), mampu mengaitkan materi yang dipelajari dengan pengalaman nyata (*meaningful*), serta merasakan kegembiraan dan kenyamanan selama proses belajar berlangsung (*joyful*). Selain itu, terjadi peningkatan kemampuan teknik dasar futsal seperti passing, dribbling, dan shooting. Siswa juga menunjukkan kemampuan reflektif dalam mengevaluasi proses dan hasil belajarnya. Suasana kelas menjadi lebih positif dan kondusif untuk pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan prinsip pembelajaran mendalam berbasis *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Pendekatan ini tidak hanya mengembangkan aspek kognitif dan psikomotorik siswa, tetapi juga mendukung aspek afektif yang esensial dalam proses pendidikan jasmani.

**Kata kunci:** Pembelajaran Mendalam, Mindful, Meaningful, Joyful, Futsal.

## 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Mulyasa, E. (2018). merupakan bagian integral dalam kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, nilai-nilai karakter, serta kesadaran hidup sehat Huda, M. (2013). Salah satu materi penting dalam PJOK adalah bola besar, yang mencakup berbagai permainan termasuk futsal Idris, F., (2020). Futsal tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis permainan, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial, disiplin, kerjasama tim, serta sportivitas siswa Dewantara, K. H. (2004).

Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK sering kali berfokus hanya pada aspek teknis atau motorik Lozano, R. (2020), dan belum sepenuhnya mengakomodasi pendekatan pembelajaran yang holistik dan menyenangkan Priyambada, G. dkk (2024). Banyak siswa mengalami pembelajaran PJOK yang kurang reflektif, bersifat instruksional satu arah, dan kurang memberi ruang bagi siswa untuk aktif berpikir, terlibat secara emosional, dan merasakan makna dari aktivitas yang dilakukan Kemendikbudristek. (2022).

Seiring dengan penerapan Kurikulum Merdeka Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988), pendekatan pembelajaran mendalam (*Deep Learning*) menjadi sangat relevan. Prinsip-prinsip utama pembelajaran mendalam, yaitu berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*), diharapkan dapat menciptakan pengalaman belajar yang utuh dan transformatif Andayanie, L. M. dkk (2025). Ketika diterapkan dalam pembelajaran futsal, pendekatan ini tidak hanya akan meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik dasar futsal, tetapi juga membangun kesadaran, nilai-nilai positif, serta meningkatkan motivasi belajar Arifin, Z. (2012).

Kebaruan (*Novelty*) Penelitian ini mengintegrasikan pendekatan pembelajaran mendalam secara eksplisit dalam konteks mata pelajaran PJOK Restu Ilahi, B dkk (2023), khususnya materi bola besar cabang olahraga futsal, yang masih jarang dikaji secara spesifik, fokus pada penerapan tiga prinsip kunci *mindful*, *meaningful*, *joyful* memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dibandingkan metode pembelajaran konvensional, penelitian ini tidak hanya mengukur hasil belajar secara kognitif atau psikomotorik, tetapi juga menyoroti aspek afektif dan reflektif siswa dalam belajar gerak, sesuai dengan nilai-nilai kurikulum merdeka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis penerapan prinsip pembelajaran mendalam berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*) dalam mata pelajaran bola besar cabang olahraga futsal, mendeskripsikan perubahan sikap, pemahaman, dan motivasi siswa setelah mengikuti pembelajaran futsal berbasis prinsip pembelajaran mendalam Depdiknas. (2007), mengevaluasi efektivitas pendekatan *mindful*,

*meaningful, joyful* terhadap peningkatan partisipasi aktif dan pengalaman belajar siswa dalam pembelajaran teknik dasar futsal dan menyusun rekomendasi model atau strategi pembelajaran futsal yang sesuai dengan karakteristik siswa abad ke-21 dan nilai-nilai kurikulum merdeka.

Urgensi penelitian ini yaitu mendukung transformasi pembelajaran PJOK ke arah yang lebih humanistik dan sesuai dengan pendekatan Kurikulum Merdeka Rusman. (2020), menjawab kebutuhan pendidikan abad ke-21 untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyentuh aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang, mendorong perubahan paradigma dari pembelajaran jasmani yang hanya fokus pada hasil teknis menjadi pembelajaran yang bermakna Siedentop, D. (2009), menyenangkan, dan mengembangkan kesadaran siswa, memberikan kontribusi pada pengembangan praktik pembelajaran futsal yang tidak hanya menekankan keterampilan, tetapi juga proses belajar yang reflektif dan kontekstual.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Pembelajaran mendalam dalam konteks pendidikan merujuk pada pendekatan yang mendorong siswa memahami materi secara menyeluruh, tidak hanya pada permukaan (*surface learning*). Pembelajaran ini menuntut keterlibatan aktif siswa dalam proses berpikir, refleksi, serta keterkaitan antara materi yang dipelajari dengan kehidupan nyata. Menurut Biggs dan Tang (2007), pembelajaran mendalam melibatkan: Pemahaman konsep secara menyeluruh, Keterhubungan antarkonsep, Aplikasi dalam konteks nyata, dan Refleksi atas proses belajar.

Pembelajaran berkesadaran (*mindful*) adalah proses belajar di mana siswa hadir secara utuh (fisik dan mental) dalam kegiatan belajar, sadar terhadap tujuan, dan memahami alasan di balik aktivitas yang dilakukan. Mindfulness mendorong siswa untuk: Memperhatikan gerakan tubuh dan pikiran mereka, Merenungkan proses belajar (metakognisi), Fokus pada kualitas, bukan sekadar hasil akhir Slamet, S. (2010)., Dalam pembelajaran futsal: Siswa diajak untuk memahami alasan pentingnya teknik dasar seperti *passing* dan *shooting*, Melatih kesadaran tubuh (*body awareness*), misalnya: bagaimana posisi kaki saat menendang memengaruhi arah bola, Menumbuhkan kontrol diri dan fokus saat bermain atau latihan.

Pembelajaran bermakna (*meaningful*) terjadi saat siswa mampu mengaitkan materi dengan pengalaman hidup, kebutuhan pribadi, dan situasi nyata. Menurut Ausubel (1968), pengetahuan yang bermakna akan lebih tahan lama dalam memori dan lebih mudah diterapkan. Dalam pembelajaran bola besar futsal: teknik-teknik futsal dikaitkan dengan pengalaman bermain sehari-hari atau pertandingan yang mereka tonton, siswa belajar untuk melihat makna dari kerjasama tim, sportivitas, dan pengendalian emosi dalam permainan, guru memfasilitasi

refleksi dan diskusi, sehingga pembelajaran tidak hanya terjadi di otot, tetapi juga di pikiran dan hati siswa.

*Joyful learning* atau pembelajaran yang menggembirakan menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, bebas tekanan, dan membuat siswa senang untuk terus belajar. Menurut teori psikologi pendidikan, emosi positif selama pembelajaran: Meningkatkan motivasi intrinsik Yulianti, D. (2022)., Mendorong eksplorasi dan keberanian untuk mencoba, Mengurangi kecemasan dan tekanan dalam aktivitas fisik, dalam pelajaran futsal: Aktivitas dibuat dalam bentuk permainan kecil atau tantangan yang menyenangkan, Guru menciptakan suasana positif, penuh apresiasi dan interaksi sosial yang sehat, Latihan diformat dengan *game based learning* agar siswa tetap terlibat dengan antusias.

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif Sugiyono. (2017). Fokus penelitian: Bagaimana penerapan prinsip PM (*mindful, meaningful, joyful*) diimplementasikan Sukmadinata, N. S. (2006). Bagaimana pengaruhnya terhadap keterlibatan, pemahaman, dan sikap siswa selama pembelajaran futsal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Haurgeulis yang mengikuti mata pelajaran PJOK semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Sampel sejumlah 32 siswa diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa kelas tersebut memiliki karakteristik yang sesuai untuk pelaksanaan penelitian tindakan kelas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas siswa Digunakan untuk menilai keterlibatan siswa selama proses pembelajaran futsal. Aspek yang diamati meliputi: Kehadiran fisik dan fokus (*mindful*), Partisipasi dalam diskusi dan refleksi (*meaningful*), Antusiasme dan ekspresi emosi positif (*joyful*)

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan mengevaluasi penerapan prinsip pembelajaran mendalam yang meliputi aspek *mindful, meaningful, dan joyful* pada pembelajaran futsal di kelas VIII SMP. Hasil observasi menunjukkan positif dari penelitian ini.

**Tabel 1**

**Hasil observasi kehadiran fisik dan fokus (*mindful*), partisipasi dalam diskusi dan refleksi (*meaningful*), antusiasme dan ekspresi emosi positif (*joyful*)**

| Kriteria | Aspek yang Diamati                                           | Data |
|----------|--------------------------------------------------------------|------|
| 1        | Kehadiran fisik dan fokus ( <i>mindful</i> )                 | 87%  |
| 2        | Partisipasi dalam diskusi dan refleksi ( <i>meaningful</i> ) | 85%  |
| 3        | Antusiasme dan ekspresi emosi positif ( <i>joyful</i> )      | 90%  |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip pembelajaran mendalam (*mindful, meaningful, joyful*) dalam pembelajaran futsal memberikan dampak positif terhadap proses dan hasil belajar siswa.

Pembelajaran Berkesadaran (*Mindful*). Pembelajaran yang dimulai dengan penjelasan tujuan, pemanasan yang terarah, serta refleksi setelah aktivitas mendorong siswa untuk lebih sadar terhadap gerakan tubuh, teknik yang dipelajari, dan strategi bermain. Hal ini sesuai dengan teori mindfulness dalam pendidikan (Langer, 2000) yang menyatakan bahwa kesadaran meningkatkan fokus dan kualitas partisipasi belajar.

Pembelajaran Bermakna (*Meaningful*). Aktivitas latihan yang dikaitkan dengan situasi nyata, seperti simulasi pertandingan atau studi kasus dari permainan futsal yang populer, membantu siswa memahami konteks dari setiap teknik. Prinsip meaningful learning menurut Ausubel (1968) terjadi saat siswa mampu mengaitkan informasi baru dengan struktur pengetahuan yang sudah ada.

Pembelajaran Menggembirakan (*Joyful*). Penerapan metode pembelajaran melalui permainan kecil, tantangan kelompok, serta komunikasi yang hangat antara guru dan siswa terbukti menciptakan suasana belajar yang positif. Pembelajaran yang menggembirakan meningkatkan motivasi intrinsik, memperkuat hubungan sosial, dan mengurangi kecemasan saat berlatih teknik dasar Darnanengsih, I. (2025)..

Sehingga penerapan prinsip pembelajaran mendalam dalam pembelajaran futsal tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar, tetapi juga meningkatkan kesadaran belajar, makna yang dirasakan siswa, dan suasana kelas yang menyenangkan Widiastuti, N. M. A., & Wayan, N. (2021). Strategi ini terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara menyeluruh.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan prinsip pembelajaran mendalam (PM) dalam pembelajaran bola besar cabang olahraga futsal terbukti mampu menciptakan proses belajar yang lebih berkualitas dan menyeluruh. Siswa tidak hanya belajar teknik dasar futsal, tetapi juga terlibat secara sadar, reflektif, dan emosional dalam proses pembelajaran.
2. Prinsip berkesadaran (*mindful*) berhasil meningkatkan perhatian siswa terhadap tujuan pembelajaran, teknik yang digunakan, serta kesadaran tubuh dalam aktivitas fisik. Hal ini terlihat dari meningkatnya fokus, disiplin, dan kesadaran terhadap gerakan yang dilakukan.
3. Prinsip bermakna (*meaningful*) memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa karena materi dikaitkan dengan kehidupan nyata dan pengalaman bermain mereka sendiri. Siswa lebih mudah memahami fungsi teknik dalam konteks permainan yang sebenarnya.
4. Pembelajaran yang menggembirakan (*joyful*) menciptakan suasana yang positif, antusias, dan bebas tekanan. Siswa menunjukkan keterlibatan tinggi dalam aktivitas, merasa senang, dan termotivasi untuk terus belajar serta mencoba hal baru.
5. Secara umum, pendekatan pembelajaran mendalam berbasis *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* mampu meningkatkan keterlibatan, motivasi belajar, serta kualitas interaksi pembelajaran PJOK, khususnya pada materi futsal. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan ini layak dikembangkan lebih lanjut dalam pembelajaran olahraga di sekolah.

### **B. Saran**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK, disarankan untuk mengintegrasikan prinsip pembelajaran *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* dalam setiap perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, agar siswa mendapatkan pengalaman belajar yang tidak hanya teknis tetapi juga reflektif dan menyenangkan.
2. Bagi Sekolah, penerapan prinsip pembelajaran mendalam perlu didukung melalui pelatihan guru, pengembangan perangkat ajar yang kontekstual, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung partisipasi aktif dan kreatif siswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengembangan model atau modul pembelajaran PJOK berbasis prinsip PM ini, dengan memperluas variabel yang diteliti, termasuk pengaruhnya terhadap hasil belajar jangka panjang, pengembangan karakter, dan kebugaran jasmani siswa.

4. Bagi Pengambil Kebijakan Pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan yang mendukung pendekatan pedagogis yang lebih humanistik, sesuai arah transformasi pendidikan melalui Kurikulum Merdeka.

## DAFTAR REFERENSI

- 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*. Retrieved from <https://ejurnal.iainsorong.ac.id>
- Arifin, Z. (2012). *Evaluasi pembelajaran*. Remaja Rosdakarya.
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart and Winston.
- Biggs, J., & Tang, C. (2007). *Teaching for quality learning at university* (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
- Depdiknas. (2007). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Dewantara, K. H. (2004). *Pendidikan. Taman Siswa*.
- Huda, M. (2013). *Model-model pengajaran dan pembelajaran: Isu-isu metodis dan paradigmatis*. Pustaka Pelajar.
- Idris, F., Hanif, A. S., & Wasan, A. (2020). Game-based futsal technical training model at academic futsal ages 15 (U15). *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Retrieved from <https://journal.unj.ac.id>
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan pengembangan pembelajaran berdiferensiasi dan pembelajaran mendalam (deep learning)*. Direktorat Jenderal GTK. Retrieved from <https://guru.kemdikbud.go.id>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*. Deakin University Press.
- Lozano, R., Merrill, M. D., & Valenzuela, A. (2020). Deep learning in education: A critical literature review. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Mulyasa, E. (2018). *Pengembangan dan implementasi Kurikulum 2013*. Remaja Rosdakarya.
- Priyambada, G., Raharja, A. T., Julianur, J., Rismayanthi, C., & Ristiana, P. A. (2024). The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy. *Jurnal Keolahragaan*. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id>

- Restu Ilahi, B., Syafrial, & Hiasa, F. (2023). Development of futsal learning media based on augmented reality 3D visualization to improve PE students practicum learning results. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Retrieved from <https://ejournal.unib.ac.id>
- Rusman. (2020). *Model-model pembelajaran: Mengembangkan profesionalisme guru*. Rajawali Pers.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to physical education, fitness, and sport* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Slamet, S. (2010). *Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah*. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2006). *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- UIN Alauddin Makassar, A. S., & Darnanengsih, I. (2025). Pendekatan pembelajaran berbasis deep learning: Mindful learning, meaningful learning, dan joyful learning. *Al-Mumtaz: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. Retrieved from <https://e-jurnal.iainsorong.ac.id>
- Widiastuti, N. M. A., & Wayan, N. (2021). Penerapan pembelajaran joyful learning pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 8(1), 15–22.
- Yulianti, D. (2022). Penerapan pembelajaran mindful learning pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Holistik*, 5(2), 134–142.