



## **Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Pendekatan Deep Learning**

**Aldo Naza Putra<sup>1</sup>, Nurul Ihsan<sup>2</sup>, Damrah<sup>3</sup>, Khairuddin<sup>4</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>5</sup>, Oyatra Utama Warda<sup>6</sup>**  
Physical Education Study Program, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

E-mail : [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)<sup>1</sup>, [nurulihsan@fik.unp.ac.id](mailto:nurulihsan@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[khairuddins2@fik.unp.ac.id](mailto:khairuddins2@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>, [srigustihandayani@fik.ac.id](mailto:srigustihandayani@fik.ac.id)<sup>5</sup>, [oyatrautama@unp.ac.id](mailto:oyatrautama@unp.ac.id)<sup>6</sup>

### **Abstrak**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kemampuan individu secara holistik. Berdasarkan analisis kebutuhan di lapangan, terdapat guru PJOK di Kota Padang yang belum secara optimal menerapkan pembelajaran PJOK sesuai dengan tujuan kurikulum saat ini. Pembelajaran masih didominasi oleh guru, selain itu, pembelajaran masih berorientasi pada teknik dasar. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut, Program Studi Pendidikan Jasmani bersama dengan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Kota Padang menyelenggarakan lokakarya dan pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran guru PJOK di Kota Padang. Langkah-langkah yang digunakan meliputi: perekrutan peserta, pelaksanaan pelatihan, pembinaan, pendampingan, dan pengembangan kegiatan menggunakan metode Sistem Pembelajaran Aksi Partisipatif (PALS). Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan dan pengembangan kualitas pembelajaran PJOK sesuai dengan arah pendidikan saat ini, yaitu pembelajaran berbasis Deep Learning.

**Kata kunci:** Pengembangan, Model Deep Learning, PJOK.

### **Abstract**

*Physical Education is essentially an educational process that utilizes physical activity to develop individual abilities holistically. Based on the needs analysis in the field, there are PJOK teachers in Padang City who have not optimally implemented PJOK learning in accordance with the objectives of the current curriculum. Learning is still dominated by teachers, in addition, learning is still oriented towards basic techniques. This community service aims to overcome these problems, the Physical Education Study Program together with physical education, sports and health teachers in Padang City held a workshop and mentoring aimed at improving the quality of learning for PJOK teachers in Padang City. The steps used include: recruitment of participants, implementation of training, coaching, mentoring, and development of activities using the Participatory Action Learning System (PALS) method. The result of this activity is an increase and development of the quality of PJOK learning in accordance with the current direction of education, namely Deep Learning-based learning.*

**Keyword:** Development, Deep learning Models. PJOK.

Copyright (c) 2026 Aldo Naza Putra, Nurul Ihsan, Damrah, Khairuddin, Sri Gusti Handayani, Oyatra Utama Warda

✉ Corresponding author

Address : Universitas Negeri Padang  
Email : [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)  
DOI : 10.31004/abdidas.v7i1.1293

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)  
ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani diberikan sebagai bagian dari kurikulum di sekolah, universitas, atau lembaga pendidikan lainnya, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan sosial siswanya. Pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik dan mental, serta nilai-nilai sosial dan etika [1][2]. Kegiatan belajar mengajar di sekolah, khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan proses belajar yang memanfaatkan berbagai aktifitas jasmani atau fisik untuk memperoleh tujuan pembelajaran [3]. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, selain itu, untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Berbagai bukti empiris menunjukkan bahwa praktik pembelajaran PJOK selama ini masih berorientasi pada *drill* teknik, dan menekankan performa keterampilan secara terpisah dari konteks permainan. Pola pembelajaran seperti ini

menghambat perkembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi, kreativitas, literasi taktis, serta pemahaman konseptual yang mendalam, padahal aspek yang disebutkan tersebut merupakan elemen esensial dalam paradigma pendidikan kontemporer yang tertanam dalam Kurikulum Merdeka. Ketidakselarasan ini menegaskan adanya kesenjangan pedagogis yang semakin melebar antara hasil belajar yang diharapkan dan praktik instruksional yang terjadi di lapangan, maka dari itu perlu suatu model pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan abad 21.

*Deep Learning* dalam pembelajaran PJOK membuka peluang besar untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran melalui analisis gerakan, sistem adaptif, dan pembelajaran berbasis teknologi. Deep Learning lebih memadai dalam mempelajari data psikologi pendidikan, biologi olahraga, masyarakat olahraga, dan teknologi olahraga. Dengan integrasi Deep Learning dalam kurikulum PJOK, siswa dapat menerima pembelajaran yang lebih personal, akurat, dan interaktif, yang mendukung perkembangan keterampilan motorik dan kebugaran fisik secara optimal [4]. Beberapa penerapan deep learning dalam pembelajaran PJOK antara lain: Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning): Melibatkan siswa dalam proyek nyata yang mengintegrasikan konsep PJOK dengan disiplin ilmu lain, seperti matematika dan sains. Pembelajaran berdiferensiasi pembelajaran untuk individu atau kelompok kecil guna memaksimalkan keterlibatan dan prestasi siswa, serta mengakomodir siswa yang beragam dari

kebutuhan belajar, bakat dan minat yang dimiliki [5][6][7]. (2) Pengembangan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi: Menerapkan model pembelajaran yang mendorong siswa untuk berpikir kritis dan kreatif, seperti pendekatan Teaching Games for Understanding yang berhasil meningkatkan keterampilan berpikir tingkat tinggi dan mengurangi perilaku bullying di sekolah dasar. Dengan menerapkan pendekatan deep learning, pembelajaran PJOK dapat menjadi lebih bermakna, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan siswa di era modern.

MGMP Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah: suatu wadah bagi profesional khususnya guru mata pelajaran PJOK yang berada pada satu wilayah kabupaten/Kota/Kecamatan/Satuan Pendidikan yang kegiatannya dilakukan dari, oleh dan untuk guru, bersifat nonstruktural, mandiri dengan asas kekeluargaan serta tidak mempunyai hubungan hierarkis dengan lembaga lain. MGMP PJOK ini bertujuan untuk Memotivasi guru guna meningkatkan kemampuan dan ketrampilan, menyetarakan kemampuan dan kemahiran guru dalam melaksanakan pembelajaran, Mendiskusikan permasalahan yang dialami guru dan mencari solusi alternatif pemecahan sesuai dengan karakteristik mata pelajaran, membantu guru memperoleh informasi teknis edukatif, Saling berbagi informasi dan pengalaman dan untuk menjabarkan agenda School Reform. Sementara Peranan MGMP Penjas Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai perpanjangan tangan dari Mitra kerja Dinas Pendidikan dalam menyebarkan informasi dan

kebijakan pendidikan, memfasilitasi kreativitas anggota dalam hal pengembangan pembelajaran dan inovasi model pembelajaran, melaksanakan dan menginformasikan perubahan kurikulum atau perkembangan bahan ajar yang lebih kreatif dan inovatif, mengakomodasi kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan penjas dan keolahragaan di lingkungan sekolah dan Dinas Pendidikan.

Beberapa permasalahan umum yang terjadi dengan dibuktikan bahwa terdapat guru PJOK Kota Padang dalam pelaksanaan proses pembelajaran masih berorientasi pada teknik dasar bukan untuk meningkatkan keterampilan individu secara holistik, maka dari itu penting bagi guru untuk menerapkan suatu model pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan abad 21. Kerangka pedagogi pendidikan jasmani menekankan perlunya pergeseran dari pembelajaran konvensional menuju pendekatan *deep learning*, di mana peserta didik didorong untuk terlibat dalam elaborasi kognitif, pemecahan masalah, metakognisi, serta transfer pengetahuan ke berbagai situasi permainan [8]. Pendekatan *Deep learning* mengacu pada proses instruksional yang terstruktur untuk menumbuhkan wawasan konseptual, keterlibatan reflektif, dan pengambilan keputusan adaptif. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pembelajaran mendalam terwujud melalui pendekatan berbasis permainan, perumusan masalah taktis, penemuan terbimbing, serta refleksi terstruktur yang menghubungkan performa gerak dengan pemikiran strategis. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran mendalam menunjukkan pemahaman yang lebih baik,

motivasi yang lebih tinggi, serta kemampuan penerapan pengetahuan yang lebih mumpuni dengan fokus pada pengembangan berpikir kritis, kreativitas, dan pemecahan masalah [9]. Pembelajaran melalui bermain yang bermakna dan eksplorasi lingkungan sekitar dapat dianalogikan sebagai bentuk awal *deep learning*, dimana anak aktif membangun pemahaman melalui pengalaman langsung [10]. Arah pedagogis ini sejalan dengan tuntutan global agar pendidikan jasmani menjadi lebih menstimulasi secara intelektual, berorientasi kompetensi, dan tidak sekadar berbasis aktivitas. Selain itu, Integrasi *Deep Learning* dalam PJOK juga bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan keterampilan adaptasi siswa terhadap perubahan kehidupan masyarakat. [11][12][13][14]

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2025. Kegiatan dilaksanakan Lubuk minturun Kota Padang. Bentuk kegiatan berupa workshop yang memberikan wawasan tentang bagaimana merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pembelajaran melalui Deep Learning. Peserta dalam kegiatan ini adalah para Guru PJOK khususnya MGMP PJOK Kota Padang. Selama proses pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui tahapan yang terstruktur. Setiap tahapan akan menghasilkan suatu pembaruan bagi peserta. Melalui tahapan tersebut, diharapkan peserta mempunyai kemampuan untuk menyusun rencana pembelajaran, menerapkan dan melakukan

asesmen yang sesuai dengan tuntutan abad 21. Penyampaian inovasi pembelajaran kepada peserta (Guru PJOK) ditempuh melalui tahapan penjelasan, diskusi, praktek serta dilakukan tahapan pendampingan materi dan keberlanjutan dari materi dalam penyusunan rancangan program pembelajaran PJOK dan implementasi dari model pembelajaran Deep Learning.

Tahapan pendekatan dan pelaksanaan kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut;

1. Rekrutmen Calon Peserta. Kegiatan ini diawali dengan rekrutmen calon peserta. Peserta merupakan Guru PJOK yang terlibat langsung dengan kegiatan PKM ini sebanyak 60 orang dan peserta tambahan yaitu para tamu undangan dan juga pakar-pakar yang terkait dengan kegiatan PKM ini.
2. Metode Pendekatan pada kegiatan ini menggunakan pola *Participation Actions Learnig System* (PALS). PALS ini merupakan pola dimana peserta berpartisipasi langsung dalam setiap program yang diberikan. Program kerja yang dikembangkan berupa peningkatan dan pengembangan pembelajaran melalui pendekatan Deep Learning
3. Untuk merealisasikan solusi yang telah ditawarkan pada kegiatan PKM ini memiliki tahapan sebagai berikut:
  - a. Tahap survey atau peninjauan. Dalam tahap ini dilakukan peninjauan dan penentuan lokasi kegiatan pengabdian dan pemilihan/perekrutan calon peserta yang akan dilibatkan dalam kegiatan ini.

- b. Orientasi dan diskusi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dan mendiskusikan solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.
  - c. Tahapan persiapan. Dalam tahap ini ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan, yaitu; persiapan sarana dan prasana penunjang serta persiapan berupa manajemen dan administratif kegiatan. Selanjutnya persiapan manajemen yaitu mulai dari perencanaan sampai tahap evaluasi kegiatan, dan administratif seperti pengurusan izin kegiatan, pendataan dan lainnya. Kegiatan dilaksanakan di lapangan dan ruangan. Kegiatan lapangan seperti izin kunjungan studi banding, pelaksanaan program di lingkungan masyarakat. Sedangkan persiapan ruangan lebih mengarah pada penyampaian materi, pelatihan dan pembinaan yang dilakukan oleh pakar.
  - d. Tahapan pelaksanaan. Pada tahapan ini jenis kegiatan yang dilakukan berupa pelatihan, pembinaan, pembimbingan dan pendampingan. Pelatihan diberikan kepada peserta dan materi secara umumnya diberikan oleh pakar yang berkompeten terkait kegiatan ini.
4. Evaluasi Program dan Keberlanjutan. Tahapan ini berupa bentuk monitoring dan evaluasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Kegiatan ini dilakukan dengan observasi lapangan dan tinjauan langsung ke

sekolah-sekolah mitra yang dibuktikan dengan bentuk laporan-laporan terkait pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dilapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penerapan pembelajaran PJOK melalui pendekatan Deep Learning bagi Guru PJOK” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini melibatkan guru-guru PJOK yang tergabung dalam MGMP PJOK Kota Padang dengan peserta yang memadai dan partisipasi aktif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk Workshop teori dan praktik dengan menghadirkan pemateri utama Prof. Dr. Damrah, M.Pd yang memiliki kompetensi di bidang Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan. Materi yang disampaikan mencakup:

1. Kurikulum Merdeka.
2. Penerapan Pembelajaran PJOK Melalui Pendekatan Deep Learning
3. Komponen-Komponen Modul Ajar PJOK
4. Implementasi Pembelajaran PJOK Melalui Pendekatan Deep Learning.



**Gambar 1. Pembukaan Kegiatan dan foto Bersama peserta Pengabdian**



**Gambar 2. Paparan Materi**

Kegiatan Program Integrasi Prodi dan Nagari (PIP) dilaksanakan sebagai upaya untuk memperkuat kapasitas guru PJOK di Kota Padang. Hasil kegiatan dapat dijabarkan sebagai berikut: Kegiatan pelatihan dan pendampingan berhasil meningkatkan pemahaman guru tentang konsep Deep Learning, terutama bagaimana mengubah pembelajaran PJOK dari yang sebelumnya bersifat teacher-centered menjadi student-centered. Guru kini: Mampu merancang Modul Ajar berbasis Deep Learning yang mencakup tujuan pembelajaran, alur pengalaman belajar, aktivitas eksplorasi gerak, refleksi, dan asesmen autentik, Memahami cara menerapkan strategi pembelajaran seperti inquiry-based movement, reflective practice, studi kasus gerak, dan permainan yang mendorong pemikiran tingkat tinggi, Mengembangkan rubrik penilaian yang menilai aspek fisik, kognitif (pemahaman konsep), serta sosial-emosional siswa.

Pada saat pendampingan dilapangan, Implementasi Deep Learning membuktikan bahwa Pendekatan ini membuat siswa jauh lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa

terlibat dalam diskusi kecil, pemecahan masalah gerak, dan refleksi setelah aktivitas, Motivasi belajar meningkat karena pembelajaran berpusat pada pengalaman, bukan sekadar latihan teknik berulang, Siswa lebih memahami nilai-nilai sportivitas, kerja sama, komunikasi, dan keselamatan dalam aktivitas fisik. Melalui rangkaian kegiatan tersebut, beberapa produk dihasilkan: Modul Ajar PJOK berbasis Deep Learning untuk SD/SMP. Instrumen pembelajaran dan penilaian: rubrik asesmen kinerja gerak, jurnal refleksi siswa, lembar observasi kolaborasi. Pedoman sederhana bagi guru untuk merancang pembelajaran Deep Learning di sekolah. Program ini membawa dampak nyata bagi ekolah: Guru-guru lokal mulai mengadopsi pendekatan pembelajaran yang lebih bermakna. Tercipta sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah nagari, Dinas Pendidikan dan sekolah dalam pengembangan sumber daya manusia

## **KESIMPULAN**

Program PIPN dengan fokus pada penerapan pembelajaran PJOK berbasis Deep Learning berhasil meningkatkan kompetensi guru dan kualitas pembelajaran di sekolah-sekolah. Pendekatan Deep Learning terbukti mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, mengembangkan kemampuan berpikir kritis siswa, serta meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka dalam pembelajaran PJOK. Kegiatan ini menghasilkan berbagai produk pembelajaran yang dapat digunakan sebagai model bagi implementasi kurikulum Merdeka, khususnya

- 141 Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Pendekatan Deep Learning – Aldo Naza Putra, Nurul Ihsan, Damrah, Khairuddin, Sri Gusti Handayani, Oyatra Utama Warda  
DOI: 10.31004/abdidas.v7i1.1293

dalam konteks pendidikan jasmani. Program kolaboratif antara prodi Penjas, nagari, dan sekolah telah menciptakan ekosistem pembelajaran yang berkelanjutan dan memberikan manfaat langsung kepada masyarakat. Meski terdapat keterbatasan dari segi fasilitas dan kesiapan guru, secara umum program dapat mencapai tujuan dan membuka peluang pengembangan lanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- [2] Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- [3] Qohhar, Wildan, and Deni Pazriansyah. 2019. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola." *Physical Activity Journal* 1(1). doi: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1998>
- [4] Wu, Chao, and Ge Liu. 2022. "Analysis of Physical Education Based on Deep Learning on College Students ' Mental Health and Social Adaptability." *Frontiers in Psychology* 1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2022.963155.
- [5] Marlina, Elsa Efrina, and Grahita Kusumastuti. 2020. "Model Asesmen Pembelajaran Berdiferensiasi Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusif." *Jurnal Orthopedagogik* 1(3):13–36.
- [6] Putra, Aldo Naza, Fiky Zarya, Ridho Bahtra, and Sepriadi. 2023. "The Development of a Differentiation-Based Learning Model in Football School Students." *Journal of Physical Education and Sport* 23(12):3282–91. doi: 10.7752/jpes.2023.12375.
- [7] Yani, Dwi, Susriyati Muhanal, and Aynin Mashfufah. 2023. "Implementasi Assemen Diagnostic Untuk Menentukan Profil Gaya Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Diferensiasi Di Sekolah Dasar." *JURINOTEP* 1(2):241–50. doi: <https://doi.org/10.46306/jurinotep.v1i3>.
- [8] Hattie, J. (2020). *Visible Learning: The Sequel*. Routledge.
- [9] Jiang, R. (2022). Understanding, Investigating, and promoting deep learning in language education: A survey on chinese college students' deep learning in the online EFL teaching context. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.955565>
- [10] Mystakidis, S. (2021). Deep Meaningful Learning. *Encyclopedia*, 1(3), 988–997. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia1030075>
- [11] Diputera, A. M., Damanik, S. H., & Wahyuni, V. (2022). Evaluasi Kebijakan Pendidikan Karakter Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Prototipe untuk Pendidikan Anak Usia Dini. *JURNAL BUNGA RAMPAI USIA EMAS*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v8i1.32650>

- 142 *Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Pendekatan Deep Learning – Aldo Naza Putra, Nurul Ihsan, Damrah, Khairuddin, Sri Gusti Handayani, Oyatra Utama Warda*  
DOI: 10.31004/abdidas.v7i1.1293
- [12] Widayanti, F. D. (2013). Pentingnya mengetahui gaya belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran di kelas. *Erudio Journal of Educational Innovation*, 2(1).
- [13] Marlina, M. (2020). Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi di Sekolah Inklusif Marlina, M. (2020). Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi di Sekolah Inklusif.
- [14] Wahyuningsari, D., Mujiwati, Y., Hilmiyah, L., Kusumawardani, F., & Sari, I. P. (2022). Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Rangka Mewujudkan Merdeka Belajar. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 2(04), 529-535.