

**Pelatihan Deep Learning, Sedentary Lifestyle, dan Learning Strategy
PJOK SD dan SMP Materi Permainan Bola Voli (Bola Besar)**

**Sujarwo^{1*}, Soni Nopembri², Fitria Dwi Andriyani³, Putri Prastiwi Wulandari⁴,
Samsul Arifin⁵**

¹²³Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri
Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

⁴Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas
Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

⁵Departemen Ilmu Keolahragaan, Universitas Pertahanan, Bogor, Indonesia

Abstrak

Pembelajaran mendalam (deep learning) merupakan pendekatan yang dikembangkan dalam kebijakan pendidikan nasional sehingga guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu memahami implementasinya dalam pembelajaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan guru PJOK SD dan SMP di Kapanewon Panggang, Kabupaten Gunungkidul, mengenai penerapan pembelajaran mendalam pada materi bola voli. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan yang mengombinasikan penyampaian materi dan praktik pembelajaran dengan melibatkan 25 guru PJOK. Evaluasi dilakukan menggunakan tes pengetahuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelatihan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 60,4 menjadi 74,8 atau sebesar 23,8%. Selain itu, 13 peserta (52%) memperoleh nilai di atas 80 setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman guru PJOK mengenai implementasi pembelajaran mendalam dalam pembelajaran bola voli. Dengan demikian, pelatihan efektif meningkatkan kompetensi guru PJOK, meskipun target seluruh peserta mencapai nilai minimal 80 belum sepenuhnya tercapai.

Kata kunci: deep learning, guru PJOK, pengabdian kepada masyarakat, pembelajaran bola voli, pelatihan.

Abstrack

Deep learning has become a key approach promoted in Indonesia's national education policy, requiring Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers to develop adequate understanding of its implementation in the teaching and learning process. This community service program aimed to improve the knowledge of elementary and junior high school PJOK teachers in Panggang Subdistrict, Gunungkidul Regency, regarding the implementation of deep learning in volleyball instruction. The program was conducted through training that integrated theoretical presentations and practical teaching sessions involving 25 PJOK teachers. Program effectiveness was evaluated using pretest and posttest assessments. The results showed that the participants' mean knowledge score increased from 60.4 to 74.8, representing a 23.8% improvement. Furthermore, 13 participants (52%) achieved scores above 80 after the training. These findings indicate that the program had a positive impact on teachers' understanding of implementing deep learning in volleyball instruction. Therefore, the training effectively enhanced the competence of PJOK teachers, although the target of all participants achieving the minimum score of 80 was not fully attained.

Keywords: community service; deep learning; physical education; PJOK teachers; volleyball instruction.

PENDAHULUAN

Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama di Kapanewon Panggang Kabupaten Gunung Kidul merupakan suatu sekolah dengan kondisi yang berada di perbatasan antara Kabupaten Gunung Kidul dengan Kabupaten Bantul dan keduanya terletak jauh dari pusat kota atau kabupaten. Sehingga dengan posisi letak geografis ini sangat kurang menguntungkan bagi mereka dalam hal pemerataan informasi pendidikan dan kualitas pendidikan. Mitra sasaran dalam hal ini KKG dan MGMP PJOK SD dan SMP se Kapanewon Panggang berdasarkan data Dapodik terdiri atas 19 Sekolah Dasar dan 7 Sekolah Menengah Pertama. Jumlah total guru PJOK SD dan SMP di Kapanewon Panggang adalah 40 orang, mereka semua yang akan menjadi mitra dalam kegiatan PKM DLK. Para guru kurang berdaya dengan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah mereka, untuk dimaksimalkan dalam pembelajaran PJOK. Adanya pembelajaran dengan pendekatan deep learning belum bisa diketahui dan dilaksanakan pada pembelajaran PJOK khususnya materi bola voli. Materi bola voli dalam pembelajaran di sekolah perlu diperdalam oleh peserta didik di antaranya tentang: urgensi voli untuk semua (volleyball for all), teknik dasar bola voli, aturan permainan voli terkini. Potensi peserta didik di SD dan juga SMP di Kapanewon Panggang sangat bagus, hal ini dibuktikan dengan antusias mereka dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah dan juga milieu masyarakat sekitar Kapanewon Panggang sangat menyukai permainan bola voli yang setiap sore melaksanakan latihan di kampung-kampung. Berikut gambar peserta didik sedang latihan bola voli di sekolah:

Gambar 1. Kondisi Pembelajaran PJOK di mitra



Hasil survei awal tim pengabdian kepada calon peserta dengan menggunakan aplikasi googleform dari 20 guru PJOK yang menjawab mereka siap dan bersedia mengikuti dan merasa sangat butuh informasi yang akan dilaksanakan oleh tim pengabdian. Program

pembelajaran mendalam (PM) yang dicanangkan oleh pemerintah pada tahun 2025, sudah berjalan satu tahun namun belum semua tersebar secara merata di seluruh lapisan pendidikan. Guru merupakan pelaku utama dalam menerapkan pembelajaran mendalam pada satuan pendidikan (Suyanto, dkk, 2025) sehingga disini jelas tugas guru harus mengimplementasikan pembelajaran mendalam dalam setiap materi ajarnya. Guru PJOK SD dan SMP di Kapanewon Panggang belum semua mengetahui pembelajaran mendalam. Sub fokus permasalahan yang akan diberikan solusi dalam pengabdian ini adalah pembelajaran mendalam pada materi PJOK permainan bola voli. Masalah mitra tentang urgensi materi permainan bola voli dimasukkan dalam kurikulum PJOK di SD dan SMP; permainan bola voli sarat akan nilai dan makna sehingga materi ini dirasa perlu diberikan kepada peserta didik di setiap jenjang pendidikan (Suhadi, 2024). Pembinaan olahraga bola voli dibagi menjadi dua jalur yaitu melalui klub dan pendidikan yaitu di sekolah baik pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler (Esser, 2019).

Perkembangan teknik dasar dalam bola voli juga senantiasa perlu disosialisasikan kepada guru PJOK dimana seperti gerakan spike yang lebih agresif perlu dijelaskan dan diajarkan ke peserta didik (Oliviera, et al, 2020). Pola permainan bola voli yang cenderung cepat dan menyerang perlu juga diberikan dalam pembelajaran (Fellingham, & Hunter, 2013). Perkembangan cara melakukan blok dalam permainan bola voli juga mengalami perubahan (Lobbieti, 2009). Sarana dan prasarana pendukung pembelajaran dan latihan bola voli sangat mempengaruhi hasil belajar dan latihan (Rahman, dkk, 2024). Penerapan pendekatan deep learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berpotensi besar mendorong transformasi pedagogi menuju pembelajaran yang lebih reflektif, kolaboratif, dan bermakna (Hasyim & Lasmi, 2025). Pendekatan pembelajaran atau latihan mental sangat dibutuhkan apalagi peserta didik di wilayah mitra berada di ekonomi menengah ke bawah dan pegunungan dari sisi letak geografis, terkadang mental peserta didik juga perlu dibangun (Saemi, & Ghamari, 2011). Perkembangan peraturan bola voli selalu dinamis maka perlu disosialisasikan kepada guru PJOK dan pelatih (PBVSI, 2024). Sedentary lifestyle atau gaya hidup anak SD dan SMP remaja dalam hal tidak aktif bergerak merupakan masalah penting untuk diatasi karena pengaruh teknologi gadget (Rahma, dkk, 2025). Kurangnya inovasi pembelajaran akan membuat kesulitan pada peserta didik dalam menguasai materi (Karo, dkk, 2025).

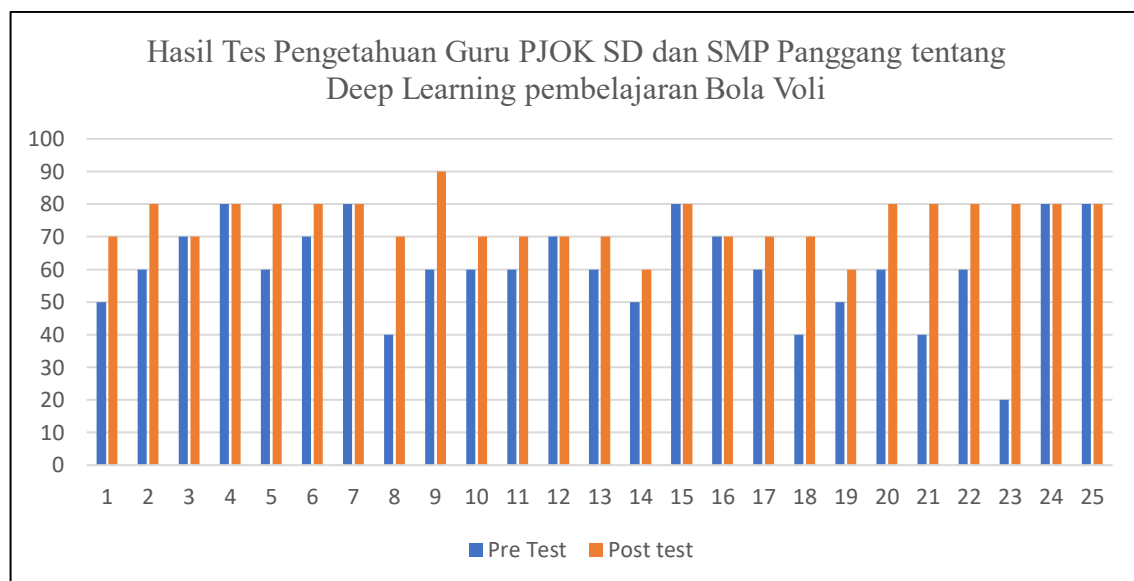
METODE

Pelatihan dilaksanakan dengan teori dan praktek, untuk teori akan dilaksanakan di ruang pertemuan SMP N 1 Panggang, dan Praktek akan dilaksanakan di Lapangan Bola Voli Panggang. Peserta pengabdian terdiri atas Guru PJOK SD dan SMP se kapanewon Panggang. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang guru PJOK SD dan SMP se Kapanewon Panggang. Keberhasilan program pengabdian dengan menggunakan tes pengetahuan peserta yang akan dilaksanakan sebelum kegiatan dan setelah kegiatan, dan target nilai di atas 80 bagi semua peserta. Keberlanjutan program akan dilaksanakan dengan melihat permasalahan yang lain yang bisa diberikan solusi oleh tim pengabdi.

HASIL

Berikut hasil tes tingkat pengetahuan guru PJOK SD dan SMP se kapanewon Panggang Gunung Kidul tentang materi pengabdian kepada masyarakat:

Gambar 2. Hasil pretes dan postes



Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan rerata tingkat pengetahuan Guru PJOK dengan hasil rerata tes awal sebesar: 60.4 dan setelah diberikan materi pelatihan menjadi rerata: 74.8. Tingkat keberhasilan sebesar 52% atau 13 orang yang memperoleh nilai di atas 80.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat berupa teori dan praktek tentang pembelajaran mendalam dalam materi bola voli di SD dan SMP dapat diketahui bahwa guru PJOK SD dan SMP 90% didominasi guru berusia hampir purna tugas sehingga

sangat kurang dalam literasi tentang pembelajaran mendalam, mereka kesulitan membedakan antara tujuan dan manfaat pembelajaran mendalam, begitu juga prinsip pembelajaran mendalam dalam PJOK. Hal ini sesuai dengan penelitian Khasanah (2025) deep learning diperlukan untuk membekali generasi muda dengan keterampilan esensial seperti kreativitas, komunikasi, kolaborasi, dan berpikir komputasional.

Urgensi integrasi pembelajaran mendalam memainkan peran penting dalam memajukan pendidikan yang berkualitas. Dengan mempromosikan pemahaman yang mendalam, refleksi yang bijaksana, dan penerapan di dunia nyata, pendekatan ini berkontribusi pada proses pembelajaran yang lebih berdampak dan bermakna. Agar pembelajaran mendalam dapat diterapkan dengan sukses dan konsisten, kolaborasi antara pendidik, lembaga sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan sangat penting di seluruh lanskap pendidikan (Rahmandani, dkk, 2025). Terdapat tiga prinsip pembelajaran mendalam Deep learning juga memiliki 3 komponen seperti meaningful learning, mindful learning serta joyful learning yang saling berkaitan dalam penerapan pendekatan dalam pembelajaran (Fitriani, & Santiani, 2025).

Guru PJOK SD dan SMP yang menjadi peserta kegiatan ini juga masih belum mengetahui secara pasti tentang gaya hidup sedentary, dimana gaya hidup ini pada saat ini merupakan trend dengan adanya gadget dan media sosial lainnya membuat anak mager dan hanya duduk atau berbaring tiduran untuk bermain gadget (Tjahjono & Arthamin, 2024). Terdapat sedikitnya tiga resiko penyakit dampak dari sedentary lifestyle (Henson, et al, 2023): 1) Penyakit kardiovaskuler; 2) Diabetes Mellitus, dll.

Pola istirahat atau jam istirahat khususnya malam hari sangat dibutuhkan oleh murid, agar kondisi tubuhnya siap berkembang pada saat istirahat, jumlah jam istirahat yang ideal adalah 7 – 9 Jam pada malam hari. Pada waktu inilah tubuh memperbaiki seluruh tubuh dengan menggunakan protein tubuh. Salah satu fungsi biologis tubuh adalah tidur untuk mengembalikan stamina. Jumlah jam tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, tetapi rata-rata antara enam dan delapan jam per hari adalah yang paling penting untuk menjaga kesehatan (Olfah, 2025). Tidur yang tidak teratur atau tidak sesuai dengan jadwal maka akan menyebabkan salah satu penyakitnya adalah dimensia/pikun atau kehilangan ingatan (Pramana, & Harahap, 2020).

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan:

Gambar 3. Pelaksanaan teori di ruangan dan praktik diluar ruangan



KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa pelatihan deep learning, sedentary lifestyle, dan learning strategy pada materi pembelajaran bola voli dapat meningkatkan pengetahuan Guru PJOK. Kegiatan pengabdian ini sangat diharapkan keberlanjutannya dengan MGMP dan KKG PJOK dengan materi dan juga pemateri yang lain. Guru PJOK hendaknya selalu belajar dan update tentang pembelajaran PJOK, semoga kegiatan ini dapat diulang lagi kelak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada MGMP PJOK SMP Se Kapanewon Panggang Gunung Kidul, KKG PJOK SD Se Kapanewon Panggang Gunung Kidul, karena telah bersedia sebagai mitra dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Panggang Gunung Kidul yang bersedia membuka acara dan berkenan tempatnya digunakan untuk kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga kepada Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Penugasan Guru Besar ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Esser, B. R., & N. L. (2019). Pencapaian prestasi olahraga bola voli melalui pembinaan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Fellingham, G. W., & Hunter, L. (2013). Importance of attack speed in volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. <https://doi.org/10.1515/jqas-2012-0049>
- Fitriani, A., & Santiani. (2025). Analisis literatur: Pendekatan pembelajaran deep learning dalam pendidikan. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(3). <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i3.4357>
- Hasyim, & Lasmi, F. (2025). Pendekatan deep learning dalam pembelajaran PJOK di sekolah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4).
- Henson, J., De Craemer, M., & Yates, T. (2023). Sedentary behaviour and disease risk. *BMC Public Health*, 23, Article 2048. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16867-2>
- Karo, et al. (2025). Integration of 4C skills in physical education learning strategy module. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jp2.v8i1.77515>
- Khasanah, U. (2025). Definisi dan konsep deep learning dalam pembelajaran. Tahta Media Group.
- Lobietti, R. (2009). A review of blocking in volleyball: From the notational analysis to biomechanics. *Journal of Human Sport & Exercise*, 4(2). <https://doi.org/10.4100/jhse>
- Olfah, Y. (2025). Flipbook series pencegahan penyakit tidak menular: Istirahat cukup. Kementerian Kesehatan RI, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Oliveira, et al. (2020). A systematic review of volleyball spike kinematics: Implications for practice and research. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/1747954119899881>
- PBVS. (2024). Peraturan bolavoli resmi 2025–2028. PBVS.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Rahman, et al. (2024). Strategi pembinaan prestasi olahraga bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2).
- Rahma, et al. (2025). Studi deskriptif: Sedentary lifestyle pada remaja di era digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5).

Rahmandani, F., Hamzah, M. R., Handayani, T., & Kurniawan, M. W. (2025). Integrasi pembelajaran mendalam (deep learning) dalam mewujudkan pembelajaran yang bermutu dan bermakna bagi peserta didik. *Inovasi: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(3). <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i2.4896>

Saemi, E., & Ghamari, A. (2011). Relationship between mental skills and anxiety interpretation in female volleyball players. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 18(1).

Suhadi. (2024). Bola voli untuk semua. Bintang Semesta Media.

Suyanto, et al. (2025). Naskah akademik pembelajaran mendalam menuju pendidikan bermutu untuk semua. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Tjahjono, C. T., & Arthamin, M. Z. (2024). Sedentary lifestyle as a leading cause of some diseases and disabilities. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 5(1), 60–85. <https://doi.org/10.21776/ub.crjim.2024.005.01.09>