



Model Pendekatan *Deep Learning* Untuk Meningkatkan Belajar PJOK Di SMK Negeri 5 Semarang

Eka Rachmawati Nur Indah¹, Faizun Najib Shofiyulloh², Buyung Kusumawardhana³,
e-mail: ekarachmawatinurindah@gmail.com.

¹²³Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan model pendekatan *Deep Learning* (Pembelajaran Mendalam 6C) pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Semarang. Latar belakang penelitian didasarkan pada rendahnya keterlibatan aktif siswa serta ketuntasan hasil belajar yang belum mencapai kriteria minimum, khususnya pada materi atletik dan permainan bola besar. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa (9 laki-laki dan 27 perempuan). Data dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas afektif, tes kognitif tertulis, dan tes performa psikomotorik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa. Persentase ketuntasan belajar klasikal pada kondisi awal (Pra-siklus) hanya sebesar 47,2% (17 siswa). Setelah penerapan model *Deep Learning*, ketuntasan klasikal meningkat pada Siklus I menjadi 66,7% (24 siswa), dan mencapai keberhasilan optimal pada Siklus II sebesar 88,9% (32 siswa). Berdasarkan temuan ini, kesimpulan penelitian menyatakan bahwa model pendekatan *Deep Learning* terbukti efektif meningkatkan hasil belajar PJOK pada tiga ranah (kognitif, afektif, dan psikomotorik) serta menumbuhkan keterampilan abad ke-21 bagi siswa SMK.

Kata Kunci: *Deep Learning, Hasil Belajar, PJOK, SMK Negeri 5 Semarang.*

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) through the implementation of learning with the Deep Learning approach model (6C Deep Learning) in class X students of SMK Negeri 5 Semarang. The background of this study is based on the low active involvement of students and the completeness of student learning outcomes that have not been able to reach the minimum completeness criteria, especially in the material of athletics and big ball games. The research method used is Classroom Action Research (CAR) which is carried out in two cycles, where each cycle consists of four stages, namely, planning, implementation, observation, and reflection. The subjects in this study were 36 students (9 boys and 27 girls). Data were collected through affective activity observation sheets, written cognitive tests, and psychomotor performance tests. The results of the study showed a significant increase in student learning outcomes. The percentage of classical learning completeness in the initial conditions (Pre-cycle) was only 47,2% (17 students). After the implementation of the Deep Learning model, classical mastery increased in Cycle I to 66.7% (24 students), and reached optimal success in Cycle II at 88.9% (32 students). Based on these findings, the conclusion of the study states that the Deep Learning approach model is proven to be effective in improving PJOK learning outcomes in three domains (cognitive, affective, and psychomotor) that students must master and fostering 21st-century skills for vocational high school students.

Keywords: *Deep Learning, Learning Outcomes, Physical Education, State Vocational High School 5 Semarang.*

Pendahuluan

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah secara resmi memberlakukan pendekatan pembelajaran mendalam (deep learning) dalam kegiatan belajar mengajar mulai tahun ajaran 2025/2026, sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 13 Tahun 2025. Peraturan ini menginstruksikan pemberlakuan pembelajaran mendalam di satuan pendidikan mulai tahun ajaran tersebut. Kebijakan ini diambil sebagai upaya mengatasi rendahnya tingkat literasi siswa dan diterapkan di jenjang sekolah dasar hingga menengah, baik pada Kurikulum 2013 maupun Kurikulum Merdeka. Pendekatan ini dibangun di atas tiga pilar utama, yaitu *mindful* (berkesadaran), *meaningful* (bermakna), dan *joyful* (menggembirakan), sebagai jawaban atas stagnasi capaian belajar nasional, mengingat skor PISA Indonesia tidak beranjak jauh dari kisaran 370–400 sejak tahun 2000 hingga 2018.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting di Sekolah Menengah Kejuruan (Yane, 2025), bukan hanya untuk memelihara kebugaran jasmani siswa, melainkan juga untuk membentuk karakter seperti disiplin, kerja sama, dan daya tahan mental yang dibutuhkan di dunia kerja. Pada jenjang pendidikan kejuruan seperti SMK Negeri 5 Semarang, tuntutan terhadap kompetensi lulusan sangat tinggi, di mana kebugaran fisik yang prima dan kemampuan beradaptasi menjadi modal utama siswa dalam memasuki dunia industri. Menurut (Imamy, 2024) dalam praktik pembelajaran PJOK masih menjumpai beberapa kendala klasik, seperti proses pembelajaran yang monoton, berpusat pada guru (*teacher-centered*), dan hanya menekankan pada latihan gerak tanpa memberikan pemahaman yang mendalam mengenai tujuan dan manfaat dari gerakan yang dipelajari.

Meskipun demikian, praktik pembelajaran PJOK di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Pembelajaran PJOK yang konvensional cenderung berpusat pada guru dan minim melibatkan siswa secara aktif dalam proses berpikir maupun refleksi gerak. Sebuah kajian di jenjang sekolah menengah menemukan bahwa meskipun penerapan deep learning secara signifikan meningkatkan interaksi dua arah dan multi-arah dalam pembelajaran PJOK, perhatian siswa terhadap demonstrasi gerak masih tergolong rendah, sehingga guru dituntut memperbaiki kualitas demonstrasi pembelajaran. Temuan lain pada jenjang sekolah dasar juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis deep learning yang menekankan tahapan memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan terbukti mampu meningkatkan pemahaman konsep, keterampilan motorik, serta sikap positif siswa dibandingkan pembelajaran konvensional.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa efektivitas penerapan deep learning dalam PJOK sangat bergantung pada model dan strategi pendekatan yang digunakan oleh guru, bukan sekadar perubahan kebijakan kurikulum semata. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), karakteristik peserta didik yang berorientasi pada keterampilan praktis dan kesiapan kerja menuntut model pendekatan deep learning yang dirancang secara spesifik agar mampu menumbuhkan pemahaman bermakna sekaligus keterampilan motorik dan karakter. Di SMK Negeri 5 Semarang sendiri, pembelajaran PJOK masih dihadapkan pada persoalan keterbatasan waktu tatap muka, rendahnya keterlibatan aktif siswa dalam refleksi pembelajaran, serta belum optimalnya integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagaimana yang diamanatkan pendekatan pembelajaran mendalam.

Berdasarkan pengamatan awal di kelas X SMK Negeri 5 Semarang, dijumpai beberapa permasalahan konkret dalam pembelajaran PJOK. Dimana tingkat keterlibatan aktif siswa di lapangan dapat dikatakan masih tergolong rendah, serta sebagian besar siswa cenderung masih terlihat pasif dan hanya mengikuti instruksi gerakan yang diberikan tanpa memahami

Eka Rachmawati Nur Indah, Dkk | Model Pendekatan Deep Learning Untuk Meningkatkan Belajar PJOK Di SMK Negeri 5 Semarang

teknik yang benar dan alasan dibalik gerakan yang diajarkan. Kondisi ini berdampak langsung terhadap rendahnya capaian hasil belajar siswa, baik pada dalam ranah psikomotorik, kognitif, maupun afektif (Sulha, 2025). Dalam penilaian harian menunjukkan bahwa ketuntasan belajar klasikal belum mencapai target kelulusan minimal yang ditetapkan sekolah. Hal ini disebabkan oleh pendekatan pembelajaran konvensional yang tidak menstimulasi siswa untuk berpikir kritis, mengevaluasi kesalahan gerak mandiri, maupun mengaitkan aktivitas fisik dengan kebugaran personal jangka panjang (Humaedi, 2019).

Guna mengatasi kesenjangan kualitatif yang terjadi, diperlukan sebuah reformasi pedagogis yang terrealisasi melalui penerapan model pendekatan *Deep Learning* (Pembelajaran Mendalam) (Qur et al., 2025). Dalam konteks pendidikan modern, *Deep Learning* berfokus pada pengembangan kompetensi abad ke-21 yang diintegrasikan melalui konsep 6C, yaitu *Character* (Karakter), *Citizenship* (Kewarganegaraan), *Critical Thinking* (Berpikir Kritis), *Creativity* (Kreativitas), *Collaboration* (Kolaborasi), dan *Communication* (Komunikasi). (Mawaddah, 2021) Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak sekadar menghafal gerakan fisik, namun ditantang untuk mencari makna dari setiap gerak (*seeking meaning*) yang akan dipelajari, mengaitkan konsep taktis antar cabang olahraga, melakukan refleksi mendalam atas performa fisik mereka, dan berkolaborasi dalam memecahkan masalah taktis dalam permainan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis efektivitas model pendekatan Deep Learning dalam meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas X di SMK Negeri 5 Semarang.

Metode

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengadopsi model spiral dari Kemmis dan McTaggart (Herdiwati, 2021). Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 5 Semarang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X dengan jumlah keseluruhan siswa 36 siswa, yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 27 siswa perempuan. Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam dua siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan utama, yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Pelaksanaan (*Acting*), (3) Observasi (*Observing*), dan (4) Refleksi (*Reflecting*).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara komprehensif menggunakan instrumen nontes dan tes (Abdunnashir, 2024). Data afektif siswa dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas selama pembelajaran berlangsung di lapangan. Data kognitif diukur menggunakan tes tertulis objektif mengenai pemahaman konsep taktis olahraga, sedangkan data psikomotorik dinilai secara langsung menggunakan rubrik penilaian performa gerak fisik terstandar (Moh. Wahyu Firmansyah, 2021). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif komparatif dengan membandingkan hasil persentase ketuntasan belajar secara klasikal antara kondisi awal (Pra-siklus), Siklus I, dan Siklus II (Zulfa, 2023). Kriteria Keberhasilan Tindakan ditetapkan apabila persentase ketuntasan belajar klasikal siswa mencapai nilai $P \geq 85\%$ dari total seluruh siswa dalam kelas dengan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) individu sebesar 75.

Hasil Penelitian

Pelaksanaan tindakan kelas dari kondisi awal hingga berakhirnya Siklus II menunjukkan dinamika peningkatan hasil belajar yang sangat positif. Data rekapitulasi perbandingan hasil belajar PJOK siswa pada aspek kognitif, afektif, psikomotorik, serta ketuntasan klasikal secara menyeluruh disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Belajar PJOK Siswa dari Pra-Siklus hingga Siklus II

Indikator Capaian	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II
Rata-rata Nilai Kognitif	70,3	75,5	83,8

Rata-rata Nilai Afektif (%)	61,2%	73,8%	88,2%
Rata-rata Nilai Psikomotorik	71,8	77,4	85,3
Jumlah Siswa Tuntas (Individu)	17	24	32
Ketuntasan Klasikal (%)	47,2%	66,7%	88,9%

Pada kondisi awal (Pra-siklus), ketuntasan belajar klasikal siswa hanya menyentuh angka 47,2% (17 siswa tuntas dari total 36 siswa). Banyak siswa yang belum menguasai teknik esensial gerak dan cenderung pasif dalam kerja tim. Setelah diimplementasikannya pendekatan Deep Learning pada Siklus I, rata-rata nilai di semua ranah mengalami kenaikan yang berujung pada peningkatan ketuntasan klasikal menjadi 66,7% (24 siswa tuntas). Berdasarkan hasil refleksi Siklus I, dilakukan perbaikan pada intensitas bimbingan kelompok dan optimalisasi penggunaan modul refleksi gerak mandiri. Dampak perbaikan tersebut terlihat nyata pada Siklus II, di mana hasil ketuntasan klasikal melesat naik hingga mencapai 88,9% (32 siswa tuntas). Hasil pada Siklus II ini telah melampaui indikator kinerja ketuntasan klasikal yang ditetapkan sebesar 85%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan hasil belajar yang signifikan ini membuktikan secara empiris bahwa model pendekatan Deep Learning dengan orientasi kompetensi 6C mampu mengubah atmosfer pembelajaran PJOK menjadi jauh lebih produktif dan bermakna bagi siswa SMK Negeri 5 Semarang. (Saputra, 2025) Melalui integrasi unsur *Critical Thinking*, siswa tidak lagi ditempatkan sebagai objek pasif yang sekadar meniru gerakan guru tanpa pemahaman logis, melainkan dielevasi menjadi pemikir kritis yang mampu melakukan analisis mekanika gerak (biomekanika sederhana). Mereka dilatih secara kognitif untuk membedah anatomi dari setiap gerakan fisik, seperti menganalisis bagaimana posisi sudut tumpuan kaki memengaruhi akurasi operan bola atau bagaimana efisiensi ayunan lengan berdampak langsung pada kecepatan lari. Pemahaman mendalam (*deep understanding*) ini merangsang keterlibatan otak secara aktif, yang pada gilirannya mempercepat proses neuroplasticity dalam penguasaan keterampilan motorik. Akibatnya, *muscle memory* yang terbentuk di dalam tubuh siswa bersifat lebih permanen, presisi, dan tidak mudah hilang karena didasari oleh logika ilmiah yang matang, bukan sekadar hafalan motorik yang bersifat sementara.

Di sisi lain, penguatan yang terjadi tidak hanya mandek pada dimensi psikomotorik dan kognitif semata, melainkan juga menyasar dimensi afektif yang terekam sangat kuat melalui lembar observasi perilaku siswa selama penelitian. Ketika pembelajaran didesain menggunakan pilar *Collaboration* dan *Creativity*, siswa diberikan ruang otonomi yang luas untuk memecahkan berbagai masalah taktis di lapangan serta merancang strategi permainan secara berkelompok. Pemberian tanggung jawab ini memicu lonjakan motivasi intrinsik dan rasa kepemilikan (*sense of ownership*) yang tinggi terhadap aktivitas fisik yang mereka lakukan. Ruang kolaborasi ini secara alami memaksa terjadinya pilar *Communication*, di mana siswa harus belajar bernegosiasi, menyampaikan gagasan taktis dengan jelas, serta mendengarkan masukan dari rekan setimnya demi mencapai tujuan bersama. Melalui interaksi yang intensif ini, aspek *Character* dan *Citizenship* juga ikut tertempa; siswa belajar menginternalisasi nilai-nilai sportivitas, kejujuran dalam mengakui pelanggaran, serta kepedulian terhadap rekan setim yang memiliki kemampuan fisik lebih rendah.

Keberhasilan implementasi Deep Learning berorientasi 6C ini pada akhirnya berhasil meruntuhkan paradigma lama yang bercorak teacher-centered (berpusat pada guru) dan menggesernya menjadi guided student-centered learning (pembelajaran terarah yang berpusat pada siswa). Dominasi instruksional guru yang kaku dikurangi secara signifikan, mengubah peran guru dari seorang diktator gerakan menjadi seorang fasilitator dan perancang stimulasi

Eka Rachmawati Nur Indah, Dkk | Model Pendekatan Deep Learning Untuk Meningkatkan Belajar PJOK Di SMK Negeri 5 Semarang

belajar. Pergeseran paradigma ini memberikan otonomi belajar yang terarah kepada siswa, memicu munculnya fenomena tutor sebaya (peer teaching) di mana siswa yang lebih mahir secara sukarela membantu dan membimbing rekannya yang kesulitan. Iklim pembelajaran yang inklusif, saling mendukung, dan penuh motivasi inilah yang menjadi kunci utama mengapa ketuntasan belajar secara klasikal tidak hanya meningkat secara parsial, melainkan dapat tercapai secara menyeluruh, inklusif, dan berada pada level pemahaman yang paling optimal pada akhir Siklus II.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas yang sudah tersaji, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan model pendekatan Deep Learning (Pembelajaran Mendalam 6C) terbukti secara efektif dan signifikan mampu meningkatkan hasil belajar PJOK pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Semarang. Peningkatan ini terlihat dari lompatan persentase ketuntasan belajar klasikal yang semula hanya berada pada angka 47,2% di tahap Pra-siklus, meningkat menjadi 66,7% pada Siklus I, dan berhasil mencapai tingkat ketuntasan optimal sebesar 88,9% di akhir Siklus II. Model ini berhasil menyeimbangkan capaian prestasi siswa pada domain psikomotorik, pemahaman kognitif yang mendalam, serta penguatan karakter afektif yang selaras dengan profil pelajar abad ke-21.

Daftar Pustaka

- Abdunnashir, N. (2024). Pemanfaatan Media Digital Webtoon Nusantara Droid War Karya Vega Mandalika untuk Mengenalkan Tokoh Pewayangan Cerita Rakyat Nusantara kepada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, Vol 12, 26–35. <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v12i1.18349>
- Angga, P. D., & Sari, A. J. (2025). Deep Learning: Bagaimana Implementasinya Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1373–1391. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i2.3227>.
- Hasyim, & Lasmi, F. (2025). Pendekatan Deep Learning Dalam Pembelajaran PJOK Di Sekolah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 1973–1987. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i4.5312>
- Herdiwati. (2021). INTERNALISASI SENI-BUDAYA BANGSA MASYARAKAT MULTIKULTURAL MELALUI IMPLEMENTASI PROJECT BASED LEARNING. *Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1).
- Humaedi, I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Outbound pada Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 9(2), 117–122.
- Imamy, J. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Hijau Hitam. *Jurnal Penelitian Mahasiswa Kreatif*, 2. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4338>
- Mawaddah, N. (2021). PENGARUH PEMBELAJARAN TEKSTUAL DAN KONTEKSTUAL TERHADAP KREATIVITAS TARI KREASI GAYO DI SMAN 1 TAKENGON. *Jurnal Seni Tari*, Vol. 10 No.
- Moh.Wahyu Firmansyah. (2021). *Instrumen Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMP: A Systematic Review*. 7(2), 162–167.
- Qur, H., Rojibillah, I., S Zakiah, Q. Y. (2025). INOVASI KURIKULUM DAN TEKNOLOGI PEMBELAJARAN (DEEP LEARNING). x(x), 134–142.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 13 Tahun 2025 tentang Pembelajaran Mendalam — sebagaimana diberitakan detik.com, "Mendikdasmen: Deep Learning Bisa Diterapkan di Lintas Mata Pelajaran" (22 Juli 2025).
- Rahmat, D., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2026). Interaksi Siswa dalam Pembelajaran PJOK Melalui Penerapan Kurikulum Deep Learning. *Jurnal Porkes*, 9(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.34330>
- Saputra, D. D. (2025). IMPLEMENTASI DEEP LEARNING DALAM PJOK. *Jurnal Peminat Olahraga*, 5, 1–6.

Eka Rachmawati Nur Indah, Dkk | Model Pendekatan Deep Learning Untuk Meningkatkan Belajar PJOK Di SMK Negeri 5 Semarang

Sulha, A. (2025). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN IPAS DI SDN No.

49/VI Sei Hitam I, Koto Renah. *Jurnal Pendidikan Vokasi Dan Seni*, 3(2).

<https://doi.org/10.52060/jpvs.v3i2.2932>

Tempo.co (2025). Bedah Deep Learning yang Diterapkan Mulai Tahun Ajaran 2025-2026.

Yane, S. (2025). Klinik Pembinaan Kebugaran Jasmani Guru Penjas di Kabupaten Kapuas Hulu. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6.

Zulfa, O. N. (2023). Pemanfaatan Etnomatematika untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 1 Senggrong. *Journal on Education*, 5(4).