

Available online to journal.apopi.org/index.php/jpa

APOPI

Asosiasi Program Studi Olahraga PGRI Indonesia

<https://doi.org/10.58343/jpa.v5i2.135>

Pengaruh Pembelajaran *Deep Learning* Terhadap Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Siswa Kelas VII

The Effect of Deep Learning Instruction on Basketball Chest Pass Skill Among 7th Grade Students

Satria Adha Sebrang Samudra¹, Vega Mareta Sceisarriya², Nendra Febrianto³

STKIP PGRI Trenggalek, Trenggalek, Indonesia

email: satriapesek3@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 2 Juli 2026

Revisi 13 Juli 2026

Diterima 19 Juli 2026

Kata kunci:

Deep Learning, Chest Pass, Metode Pembelajaran, Bola Basket

Keywords:

Deep Learning, Chest Pass, Learning Method, Basketball

Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Samudra, S. A. S., Sceisarriya, V. M., & Febrianto, N. (2026). Pengaruh pembelajaran *deep learning* terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa kelas VII. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 5(2), 57–64. <https://doi.org/10.58343/jpa.v5i2.135>

ABSTRAK

Proses pembelajaran yang masih bersifat konvensional, monoton, dan kurang bervariasi mengakibatkan keterampilan *chest pass* kurang maksimal, melalui pembelajaran *deep learning* yang menekankan proses belajar yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* sehingga mendorong partisipasi aktif, berpikir kritis, serta penerapan keterampilan dalam situasi nyata. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis *Nonequivalent Control Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 287 siswa kelas VII yang terbagi dalam delapan kelas, dengan sampel sebanyak 68 siswa yang dibagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Instrumen penelitian menggunakan tes *wall passing*, sedangkan analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov*, uji homogenitas *Levene*, *Independent Samples t-Test*, dan perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran *deep learning* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *chest pass*, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), rata-rata *posttest* kelas eksperimen sebesar 17,62 lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol sebesar 11,65, serta nilai *Cohen's d* sebesar 1,104 yang termasuk kategori pengaruh besar.

ABSTRACT

Conventional, monotonous, and unvaried instructional methods have resulted in suboptimal chest pass skills; in contrast, a "deep learning" approach—which emphasizes a mindful, meaningful, and joyful learning process—fosters active participation, critical thinking, and the application of skills in real-world situations. The study aimed to determine the effect and magnitude of the deep learning approach on students' basketball chest pass skills. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a Nonequivalent Control Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of 287 seventh-grade students from eight classes, with a sample of 68 students divided into an experimental group and a control group. The research instrument was the Wall Passing Test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Kolmogorov–Smirnov normality test, Levene's homogeneity test, the Independent Samples t-test, and Cohen's d effect size analysis. The results indicated that the deep learning approach had a significant effect on students' basketball chest pass skills, as evidenced by a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The post-test mean score of the experimental group (17.62) was higher than that of the control group (11.65), and Cohen's d value of 1.104 indicated a large effect size.

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik pada aspek fisik, kognitif, afektif, maupun sosial. Melalui aktivitas gerak yang dirancang secara sistematis, PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan yang mendukung perkembangan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari (Nevitaningrum et al., 2023); (Alfyanti et al., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang agar tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Sejalan dengan pendapat Windi Putri Arisqa et al., (2024), pembelajaran yang ideal mampu mendorong peserta didik untuk memahami, menganalisis, dan merefleksikan pengalaman belajarnya sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam berbagai situasi.

Untuk mewujudkan pembelajaran yang bermakna tersebut, diperlukan peran aktif guru dalam merancang dan mengelola proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik serta tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK, guru memiliki peran penting sebagai fasilitator yang bertugas merancang pembelajaran sesuai karakteristik peserta didik dan lingkungan belajar. Pada materi bola basket, penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *catching* menjadi kompetensi yang harus dikuasai karena merupakan fondasi dalam permainan. Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah *chest pass*, yaitu operan yang digunakan untuk membangun kerja sama antarpemain dan menjaga efektivitas permainan. Penguasaan *chest pass* yang baik tidak hanya meningkatkan kemampuan bermain, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan koordinasi gerak serta kesehatan fisik peserta didik (Angga & Sari, 2025). Namun demikian, pembelajaran yang masih didominasi metode konvensional sering kali membuat peserta didik hanya meniru gerakan tanpa memahami konsep dan tujuan teknik yang dipelajari. Kondisi tersebut menyebabkan motivasi belajar menurun, partisipasi siswa kurang optimal, serta pengalaman belajar menjadi kurang bermakna (Fatihatul Aziziyah et al., 2025).

Fenomena tersebut tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga terlihat pada proses pembelajaran PJOK di SMPN 3 Trenggalek. Berdasarkan kondisi pembelajaran, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan *chest pass*, ditandai dengan arah operan yang kurang tepat, kekuatan dorongan bola yang belum sesuai, serta koordinasi gerak tangan, mata, dan posisi tubuh yang belum optimal. Selain itu, sebagian siswa belum memahami konsep teknik pelaksanaan *chest pass* secara benar sehingga kesalahan yang sama sering terjadi selama proses pembelajaran. Apabila kondisi ini tidak segera diatasi, maka keterampilan dasar bola basket peserta didik akan sulit berkembang, kualitas hasil belajar PJOK menjadi kurang optimal, serta tujuan pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan gerak dan kerja sama tidak dapat tercapai secara

maksimal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan motorik peserta didik (Widyananta et al., 2025).

Sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan materi, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan berpusat pada peserta didik. Pendekatan ini menekankan proses belajar yang *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*, sehingga peserta didik terlibat aktif dalam membangun pengetahuan, merefleksikan pengalaman belajar, serta menerapkan keterampilan yang diperoleh dalam situasi nyata (Mustaghfirin & Zaman, 2025). Selain itu, *deep learning* juga menjadi salah satu arah pengembangan pembelajaran dalam kebijakan pendidikan nasional sebagaimana disampaikan oleh (Mu'ti, 2025). Dalam pembelajaran PJOK, pendekatan ini memungkinkan peserta didik tidak hanya mampu melakukan gerakan secara prosedural, tetapi juga memahami prinsip, tujuan, serta kesalahan teknik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan berpusat pada peserta didik.

Walaupun memiliki landasan teoretis yang kuat, implementasi pendekatan *deep learning* pada materi dan keterampilan olahraga tertentu masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, meskipun *deep learning* mulai banyak dikaji dalam berbagai bidang pendidikan, penerapannya pada pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan keterampilan *chest pass* bola basket, masih relatif terbatas. Penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada peningkatan hasil belajar kognitif maupun implementasi *deep learning* pada mata pelajaran umum, sedangkan kajian mengenai pengaruhnya terhadap keterampilan motorik dalam pembelajaran PJOK masih sedikit. Selain itu, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus menguji pengaruh pembelajaran *deep learning* terhadap keterampilan *chest pass* siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dibuktikan melalui penelitian eksperimen sehingga diperoleh bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan mengisi kesenjangan penelitian yang ada, tetapi juga menawarkan kontribusi baru dalam pengembangan pembelajaran PJOK. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan pendekatan *deep learning* dalam pembelajaran PJOK yang difokuskan pada peningkatan keterampilan *chest pass* bola basket melalui proses pembelajaran yang mengintegrasikan pemahaman konseptual, praktik aktif, refleksi, dan umpan balik secara sistematis. Penelitian ini tidak hanya mengukur hasil belajar, tetapi juga menganalisis besarnya pengaruh pendekatan *deep learning* terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* melalui desain *quasi experiment*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian implementasi *deep learning* pada pembelajaran PJOK, sekaligus memberikan kontribusi praktis sebagai referensi

bagi guru dalam memilih strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar bola basket.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pembelajaran *deep learning* terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek serta mengetahui besarnya pengaruh pendekatan tersebut terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* peserta didik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis *Nonequivalent Control Group Pretest–Posttest Design* untuk menganalisis pengaruh pembelajaran *deep learning* terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek (Prof. Dr. Sugiyono, 2023).

Populasi penelitian berjumlah 287 siswa kelas VII yang terbagi dalam delapan kelas, sedangkan sampel sebanyak 68 siswa dengan menerapkan jenis *Nonequivalent Control Group Pretest–Posttest Design*, dengan kelas VII G sebagai kelompok eksperimen dan kelas VII D sebagai kelompok kontrol (V. Wiratna Sujarweni, 2025).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS yang meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov*, uji homogenitas *Levene* sebagai uji prasyarat, pengujian dilakukan dengan membandingkan skor *post-test* yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta uji hipotesis menggunakan *Independent Samples t-Test* pada taraf signifikansi 0,05 (Andra Ningsih et al., 2019; Usmadi, 2020; Nuryadi et al., 2017). Selanjutnya, besarnya pengaruh pembelajaran *deep learning* dianalisis menggunakan *effect size* Cohen's *d* dengan kategori kecil (0,20–0,49), sedang (0,50–0,79), dan besar ($\geq 0,80$) mengacu pada Goulet-Pelletier & Cousineau, (2018). Jika nilai Sig. < 0,05, maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek. Jika nilai sig. > 0,05, maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan penelitian telah tercapai, yaitu membuktikan adanya pengaruh pembelajaran *deep learning* terhadap keterampilan *chest pass* bola basket siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek. Berdasarkan hasil analisis, data penelitian telah memenuhi uji prasyarat yang distribusi normal di **tabel 1** dan varians yang homogen di **tabel 2**, sehingga layak dianalisis pada menggunakan *Independent Samples t-Test*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov smirnov*

Kelas	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistik	Df	Sig.
Pre-test Eksperimen	0,085	34	0,200
Post-test Eksperimen	0,104	34	0,200
Pre-test kontrol	0,092	34	0,200
Post-test kontrol	0,096	34	0,200

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas *Levene*

		Statistik <i>levene</i>	<i>df1</i>	<i>Df2</i>	Sig.
Berdasarkan rata-					
Nilai	rata	0,033	1	66	0,856

Hasil uji *Independent Samples t-Test* pada **tabel 3** menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan rata-rata *post-test* kelompok eksperimen sebesar 17,62, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 11,65.

Tabel 3. Hasil uji *Independent Samples t-Test*

Analisis Data	Nilai
Sig. (2Tailed)	0,000
Nilai rata-rata post-test kelas Eksperimen	17,62
Nilai rata-rata post-test kelas Kontrol	11.65

Selain itu, hasil perhitungan *effect size* pada **tabel 4** menunjukkan nilai Cohen's $d = 1,104$ yang termasuk kategori besar, sehingga pembelajaran *deep learning* terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan *chest pass*.

Tabel 4. Hasil Perhitungan *Effect Size*

Kelas	Rata-Rata	Standar Deviasi	Cohen's D	Kriteria Effect-Size
Eksperimen	17.62	5.217	1.104	Besar

Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran *deep learning* yang menerapkan prinsip *mindful*, *meaningful*, dan *joyful*, sehingga peserta didik tidak hanya mempraktikkan teknik, tetapi juga memahami konsep, merefleksikan kesalahan, serta memperbaiki keterampilan melalui umpan balik yang berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan Mustafa et al., (2025), Diputera et al., (2024), dan Prasetyo et al., (2025) yang menyatakan bahwa pembelajaran

deep learning mampu meningkatkan partisipasi aktif, pemahaman konseptual, serta keterampilan motorik peserta didik.

Tolak ukur keberhasilan penelitian ini ditunjukkan oleh terpenuhinya uji prasyarat, nilai signifikansi *Independent Samples t-Test* yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai *effect size* Cohen's *d* yang berada pada kategori besar. Ketiga indikator tersebut menunjukkan bahwa permasalahan rendahnya keterampilan *chest pass* akibat pembelajaran yang masih konvensional berhasil diatasi melalui penerapan pembelajaran *deep learning*. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel 68 peserta didik, dan berfokus pada keterampilan *chest pass*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, memperpanjang durasi perlakuan, serta menguji penerapan *deep learning* pada materi PJOK maupun cabang olahraga lainnya agar diperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan tersebut.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran *deep learning* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* bola basket siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek dan memberikan pengaruh yang besar dibandingkan pembelajaran konvensional. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan pembelajaran yang berlandaskan prinsip *mindful*, *meaningful*, dan *joyful* dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik sekaligus kualitas proses belajar peserta didik. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran *deep learning* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* siswa kelas VII SMPN 3 Trenggalek. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang menekankan pengalaman belajar yang bermakna, aktif, dan berpusat pada peserta didik berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu sekolah, jumlah sampel yang terbatas, serta durasi perlakuan yang relatif singkat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, jenjang pendidikan yang beragam, dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang agar diperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pembelajaran *deep learning* pada berbagai materi PJOK maupun cabang olahraga lainnya.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMPN 3 Trenggalek, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas VII yang telah memberikan izin, dukungan, dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

6. Referensi

- Alfyanti, Handayani Siregar, F., Novita Padang, I., Romayanti Ginting, J., Ayuning Melati, S., & Sidik Siregar, F. (2024). *Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar*.
- Andra Ningsih, D., Nurhasanah, & Fadillah, L. (2019). Efektivitas Pembelajaran Di Luar Kelas Dalam Pembentukan Sikap Percaya Diri Peserta Didik Pada Mata Pelajaran IPA Di Kelas V SDN 190 Cenning. *;;Ournal of Primary Education and Teaching*, 4(2), 1–12.
- 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>
- Diputera, A. M., Zulpan, & Eza, G. N. (2024). Memahami Konsep Pendekatan Deep Learning dalam Pembelajaran Anak Usia Dini yang Meaningful, Mindful, dan Joyful: Kajian Melalui Filsafat Pendidikan. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 10(2), 108–120. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v10i2.65978>
- Fatihatul Aziziyah, Sa'dun Akbar, Yuris Indria Persada, & Santy Dinar Permata. (2025). PENGARUH PENERAPAN VARIASI METODE PEMBELAJARAN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 4(2), 158–168. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v4i2.4853>
- Goulet-Pelletier, J.-C., & Cousineau, D. (2018). A Review of Effect Sizes and Their Confidence Intervals. *The Quantitative Methods for Psychology*, 14(4), 242–265.
- Mustafa, P. S., Lufthansa, L., & Artanty, A. (2025). *Monograf Deep Learning Dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Monograf Deep Learning Dalam Pendidikan*.
- Mustaghfirin, U. A., & Zaman, B. (2025). Tinjauan Pendekatan Pembelajaran Mendalam Kemdikdasmen Perspektif Pendidikan Islam. *Journal of Instructional and Development Researches*, 5(1), 75–85. <https://doi.org/10.53621/jider.v5i1.476>
- Mu'ti, A. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua [Academic Manuscript of Deep Learning Towards Quality Education for All]*.
- Nevitaningrum, N., Mulyatno, C. B., & Nopembri, S. (2023). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 22–33. <https://doi.org/10.21831/jppi.v19i1.73492>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*.
- Prasetyo, D. A., Basri, M. H., & Mas'odi, M. (2025). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Pada Pendidikan PJOK. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 2(3), 187–192. <https://doi.org/10.61650/jptk.v2i3.762>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd, Ed.; 5th ed.). Alfabeta Bandung.

- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis Homogenitas. *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.
- V. Wiratna Sujarweni. (2025). *Metodologi Penelitian* (V. Wiratna Sujarweni, Ed.). Pustaka Baru Press.
- Widiastuti, & Achmad Sofyan Hanif. (2023). *SPORT SKILL AND TEST*. CV.EUREKA MEDIA AKSARA.
- Widyananta, I. P. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Melalui Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Menumbuhkan Karakter Disiplin Peserta Didik: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 726–735. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i10.962>
- Windi Putri Arisqa, Fitri Syakira Ridwan, Reyhan Prayudha, & Suyono. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang*.