**JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)**
Vol. 5, No.2, Juni 2025, Hal. 181-196
e-ISSN: 2797-7323
p-ISSN: 2807-1417

# Sosialisasi Model Pembelajaran Berbasis *Self-Development* dalam Olahraga Bola Voli di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Cibitung

**Resty Gustiawati [1], Ayu Amelia[2*], Abdullatif Sidiq[3], Nanang Garniwa[4], Bangkit Seandi Taroreh[5], Fahrudin[6]**
Universitas Singaperbangsa Karawang[123456]
Email: aayu4993@gmail.com

## ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan model pembelajaran berbasis *self-development* dalam materi permainan bola voli di SMA Negeri 1 Cibitung. Model ini menekankan pentingnya peran aktif siswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri dan reflektif. Pendekatan ini diyakini mampu menumbuhkan motivasi intrinsik, meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga, serta membentuk kemandirian belajar siswa. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu pelatihan guru PJOK tentang konsep dan strategi *self-development learning*, implementasi pembelajaran pada dua kelas (X dan XI), serta evaluasi dampak melalui instrumen angket *MSLQ*, observasi teknik permainan, dan jurnal refleksi siswa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam motivasi belajar siswa (skor meningkat dari 3,1 menjadi 4,2), kemampuan *passing* dan *servis* (peningkatan keberhasilan dari 45% menjadi 78% dan dari 62% menjadi 84%), serta peningkatan frekuensi latihan mandiri di luar jam pelajaran. Guru PJOK juga mengalami peningkatan kapasitas pedagogik dalam menerapkan pembelajaran reflektif dan partisipatif. Di tingkat sekolah, pendekatan ini mendorong lahirnya inovasi pembelajaran lintas kelas dan mata pelajaran. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa model *self-development learning* dapat menjadi strategi efektif dalam pembelajaran PJOK yang humanistik, kolaboratif, dan sesuai dengan arah kebijakan Merdeka Belajar. Model ini layak untuk di replikasi dalam konteks pembelajaran olahraga di tingkat pendidikan menengah lainnya.

**Kata kunci :** *Self-Development Learning*, PJOK, Bola Voli, Kemandirian Belajar, Motivasi Intrinsik, Pembelajaran Reflektif

## *ABSTRACT*

*This community service activity was carried out with the aim of improving the quality of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning through the application of a self-development-based learning model in volleyball game materials at SMA Negeri 1 Cibitung. This model emphasizes the importance of students' active role in planning, implementing, and evaluating their learning process independently and reflectively. This approach is believed to be able to foster intrinsic motivation, improve basic sports engineering skills, and form student learning independence. This activity was carried out in three stages, namely PJOK teacher training on the concept and strategy of self-development learning, the implementation of learning in two classes (X and XI), and impact evaluation through MSLQ questionnaire instruments, observation of game techniques, and student reflection journals. The results showed a significant increase in student learning motivation (score increased from 3.1 to 4.2), passing and serving ability (increase in success from 45% to 78% and from 62% to 84%), as well as an increase in the frequency of independent practice outside of class hours. PJOK teachers also experienced an increase in pedagogic capacity in implementing reflective and participatory learning. At the school level, this approach encourages the birth of cross-classroom and subject learning innovations.*

*Overall, this activity shows that the self-development learning model can be an effective strategy in PJOK learning that is humanistic, collaborative, and in accordance with the direction of the Merdeka Learning policy. This model deserves to be replicated in the context of sports learning at other secondary education levels.*

***Keywords :*** *Self-Development Learning, PJOK, Volleyball, Learning Independence, Intrinsic Motivation, Reflective Learning*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi siswa secara menyeluruh, baik dalam aspek fisik, mental, emosional, maupun sosial. Dalam praktiknya, PJOK tidak hanya bertujuan membina kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama tim, dan kedisiplinan (Bailey dkk., 2010). Sayangnya, di banyak satuan pendidikan, proses pembelajaran PJOK masih bersifat satu arah dan berpusat pada guru, sehingga kurang memberdayakan peran aktif siswa dalam pembelajaran. Berbagai studi menunjukkan bahwa rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK berkorelasi dengan menurunnya motivasi belajar dan kurang optimalnya pencapaian keterampilan motorik dasar (Haryono, 2021). Model pembelajaran yang tidak kontekstual dan minim inovasi menjadi salah satu penyebab kurangnya daya tarik siswa terhadap aktivitas pembelajaran jasmani. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang dapat menstimulasi siswa untuk lebih mandiri, reflektif, dan terlibat aktif dalam proses belajar, salah satunya adalah melalui model pembelajaran berbasis *self-development*.

Model pembelajaran berbasis *self-development* menekankan pada keterlibatan aktif siswa untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran sesuai dengan kapasitas dan kebutuhannya masing-masing. Model ini diyakini mampu menumbuhkan motivasi intrinsik, rasa tanggung jawab, serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kolaboratif (Dirjen Diktiristek, 2022). Dalam konteks pembelajaran PJOK, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang mandiri dan tangguh secara mental (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Permainan bola voli sebagai salah satu materi dalam pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang mendukung penerapan pendekatan *self-development*, karena melibatkan unsur teknik, strategi, kerja sama, dan pengambilan keputusan dalam waktu singkat. Dalam praktiknya, siswa tidak hanya mempelajari teknik *servis*, *passing*, dan *smash*, tetapi juga

belajar mengelola emosi, membangun komunikasi tim, serta mengevaluasi performa permainan secara mandiri (Zulkarnaen, 2021). Oleh karena itu, pendekatan ini berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cibitung, Kabupaten Bekasi, berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan perlunya penguatan kapasitas guru dalam mengelola pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan partisipatif. Dengan memberikan pelatihan dan pendampingan terkait model *self-development learning*, guru diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, mendorong eksplorasi mandiri siswa, serta meningkatkan motivasi belajar peserta didik secara signifikan.

Selain itu, kegiatan ini selaras dengan kebijakan nasional Merdeka Belajar, di mana pembelajaran diarahkan agar lebih bermakna, adaptif, dan berpusat pada siswa. Pendekatan *self-development* juga mendukung tercapainya Profil Pelajar Pancasila yang mengedepankan kemandirian, gotong royong, dan berpikir kritis (Kemendikbudristek, 2022). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak praktis di tingkat sekolah, tetapi juga mendukung transformasi pendidikan nasional berbasis karakter dan kompetensi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan sosialisasi dan implementasi yang menekankan keterlibatan aktif antara tim akademisi dengan guru PJOK dan siswa SMA Negeri 1 Cibitung. Pendekatan ini dipilih karena mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, responsif terhadap kebutuhan lokal, serta relevan dengan konteks pendidikan sekolah menengah (Stringer, 2014). Kegiatan berlangsung selama 4 minggu, dari awal Mei hingga awal Juni 2025, dan dibagi dalam tiga tahap utama: persiapan, implementasi, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

   Tahapan ini diawali dengan observasi lapangan dan analisis kebutuhan, yang dilakukan dengan wawancara informal bersama guru PJOK dan kepala sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan utama dalam pembelajaran bola voli. Selain itu, tim juga mendistribusikan angket diagnostik kepada 50 siswa kelas X untuk mengetahui tingkat motivasi belajar dan pengalaman mereka dalam pelajaran PJOK.

   Instrumen yang digunakan untuk observasi disusun berdasarkan panduan dari *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (ACSM, 2021) serta

dimodifikasi agar sesuai dengan konteks sekolah. Observasi ini bertujuan untuk menilai kondisi aktual fasilitas olahraga, metode mengajar, serta pola partisipasi siswa dalam kegiatan PJOK.

2. Tahap Implementasi

Pada tahap ini, tim pengabdi melaksanakan pelatihan guru PJOK mengenai konsep dan strategi model *self-development learning*. Pelatihan dilakukan dalam dua sesi, masing-masing berdurasi 2 jam, dan mencakup:

1) Prinsip pembelajaran mandiri dalam olahraga (*self-planning*, *self-practice*, *self-reflection*).
2) Pengembangan lembar kerja siswa berbasis refleksi diri dan *goal-setting*.
3) Simulasi kegiatan permainan bola voli yang memfasilitasi eksplorasi teknik secara berkelompok.

Selanjutnya, guru menerapkan model pembelajaran ini di dua kelas (kelas X.2 dan X.3), masing-masing selama 2 pertemuan. Materi yang diajarkan mencakup teknik dasar *passing*, *servis*, dan *smash*, dengan pendekatan yang memungkinkan siswa:

1) Menyusun rencana latihan mandiri.
2) Merekam dan menilai performa mereka sendiri (dengan bimbingan guru).
3) Melakukan evaluasi kelompok untuk mengidentifikasi area peningkatan.

Selama proses implementasi, tim pengabdi melakukan pendampingan langsung di lapangan, serta menggunakan instrumen observasi kualitatif berbasis rubrik untuk menilai keterlibatan siswa, inisiatif belajar, dan kolaborasi tim.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pendekatan triangulasi, yaitu:

1) Angket *pretest* dan *posttest* kepada siswa untuk menilai perubahan pada aspek motivasi belajar dan kemandirian (mengacu pada skala dari *MSLQ – Motivated Strategies for Learning Questionnaire*).
2) Wawancara terbuka dengan guru PJOK untuk mendapatkan refleksi pengalaman mengajar dengan model baru.
3) Dokumentasi dan catatan lapangan selama proses pembelajaran berlangsung.

Seluruh data dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan fokus pada tema-tema seperti peningkatan inisiatif, adaptasi guru terhadap model, dan dampak terhadap kualitas

pembelajaran. Hasil analisis menjadi dasar penyusunan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

### Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan beberapa temuan penting yang dikategorikan dalam tiga aspek utama, yaitu (1) implementasi model pembelajaran, (2) hasil belajar siswa, dan (3) tanggapan guru serta siswa. Berikut uraian hasil secara lebih rinci:

1. Implementasi Model Pembelajaran

   Model pembelajaran berbasis *self-development* diterapkan selama dua pertemuan di dua kelas (X.2 dan X.3), dengan waktu pelaksanaan 2 x 45 menit per sesi. Setiap pertemuan terdiri atas tiga tahap utama:

   1) Tahap Perencanaan Diri (*Self-Planning*):
      Siswa dibimbing untuk menyusun *goal setting* secara individu, seperti "meningkatkan akurasi *passing*" atau "melatih teknik *servis* atas." Perencanaan ini ditulis dalam lembar kerja mandiri dan ditinjau bersama guru PJOK.
   2) Tahap Pelaksanaan Mandiri (*Self-Practice*):
      Dalam sesi latihan, siswa dibagi menjadi kelompok kecil beranggotakan 5–6 orang. Mereka saling mengobservasi dan mencatat teknik satu sama lain berdasarkan rubrik sederhana. Praktik ini mendorong *peer feedback* dan kerja sama tim.
   3) Tahap Refleksi Diri (*Self-Evaluation*):
      Setiap sesi diakhiri dengan diskusi kelompok dan penulisan jurnal refleksi, di mana siswa mengevaluasi kemajuan mereka serta menyusun strategi perbaikan untuk latihan berikutnya.

      Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mengikuti seluruh tahapan dengan antusias dan mampu menjalankan peran mereka secara mandiri, termasuk dalam memberi umpan balik yang konstruktif antar teman.

2. Hasil Belajar Siswa

   Data dikumpulkan melalui observasi performa teknik, angket motivasi dan kemandirian belajar, serta analisis terhadap jurnal refleksi siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa aspek berikut:

a. Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli

Evaluasi guru PJOK dan pengabdi menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa mengalami peningkatan dalam penguasaan teknik dasar seperti *passing* bawah dan *servis*. Misalnya:

*a)* *Passing* Bawah: Sebelum program, hanya 45% siswa mampu melakukan *passing* tepat sasaran lebih dari 3 kali berturut-turut. Setelah program, angka ini meningkat menjadi 78%.

*b)* *Servis* Atas: Persentase keberhasilan *servis* meningkat dari rata-rata 62% menjadi 84% pada akhir sesi keempat.

b. Kemandirian dan Motivasi Belajar

Analisis terhadap angket *MSLQ* (*Motivated Strategies for Learning Questionnaire*) menunjukkan peningkatan pada indikator:

a) Kemandirian dalam mengelola latihan: Skor rata-rata meningkat dari 2,9 menjadi 4,0 (skala 1–5).
b) Inisiatif latihan di luar jam pelajaran: Dari 15 siswa yang awalnya berlatih sendiri di luar kelas, meningkat menjadi 31 siswa setelah program berjalan.
c) Motivasi intrinsik: Skor meningkat dari 3,1 menjadi 4,2. Ini mencerminkan tumbuhnya rasa ingin tahu dan semangat belajar yang lebih tinggi.

c. Refleksi dan Evaluasi Diri

Sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan mereka melalui jurnal refleksi. Contoh temuan: “Saya merasa kurang fokus saat *passing*, setelah baca catatan teman saya, saya ingin coba latihan dengan posisi tubuh lebih rendah” (Siswa X.2 – Refleksi Pertemuan 2).

Sebanyak 89% siswa menuliskan refleksi yang menunjukkan kesadaran diri terhadap aspek yang perlu ditingkatkan. Ini merupakan indikator penting keberhasilan pendekatan *self-regulated learning* (Zimmerman, 2011).

Persiapan Latihan

Pembagian Kelompok Latihan

Pelaksanaan Latihan

**Gambar 1.** Proses Latihan

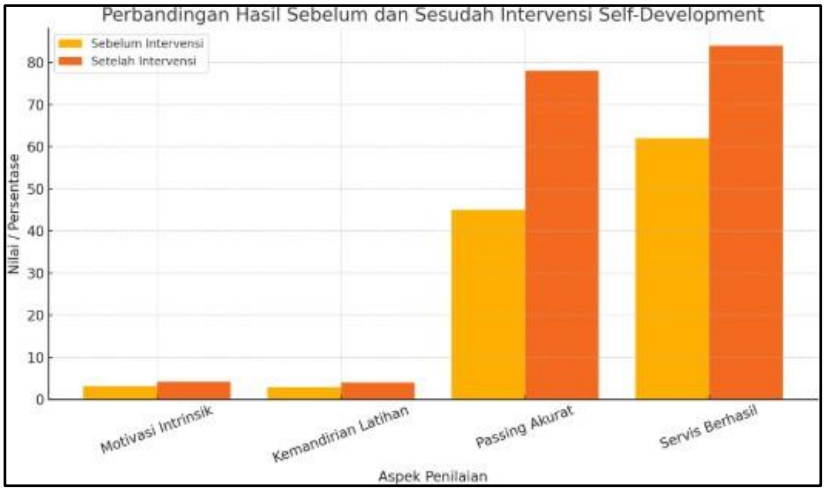
3. Respons Guru dan Siswa

   a. Guru PJOK

   Guru menyampaikan bahwa pendekatan ini sangat membantu dalam menumbuhkan kemandirian siswa, serta mengurangi dominasi guru dalam pembelajaran. Guru juga mulai menyusun format rubrik dan refleksi mandiri untuk digunakan di materi lain. “Saya merasa pembelajaran lebih hidup. Siswa justru saling mengingatkan dan belajar dari satu sama lain,” – Guru PJOK.

   b. Siswa

   Mayoritas siswa menyatakan senang dengan pendekatan ini karena merasa dihargai pendapatnya dan dapat belajar sesuai ritme sendiri. Sebagian siswa bahkan menyatakan keinginan menerapkan metode ini untuk materi olahraga lainnya.




**Gambar 2.** Diagram Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Intervensi *Self-Development*

Keterangan :

| | |
|---|---|
| Motivasi Intrinsik | : Terdapat peningkatan sebesar 35,5% dari yang sebelumnya 3,1 menjadi 4,2 dari skala 1 – 5. |
| Kemandirian Latihan | : Terdapat peningkatan sebesar 37,9% dari yang sebelumnya 2,9 menjadi 4.0 dari skala 1 – 5. |
| *Passing* Akurat | : Terdapat peningkatan sebesar 33% dari yang sebelumnya 45% siswa menjadi 78% siswa dari percobaan sebanyak lebih dari 3 kali. |
| *Servis* Berhasil | : Terdapat peningkatan sebesar 22% dari yang sebelumnya 62% menjadi 84%. |

**Pembahasan**

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis *self-development* memberikan pengaruh positif terhadap keterlibatan aktif, motivasi, serta kemampuan belajar mandiri siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi bola voli. Penerapan pendekatan ini mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab atas proses dan hasil belajar mereka sendiri melalui mekanisme perencanaan latihan, praktik mandiri, dan evaluasi diri yang terstruktur.

1. Peningkatan Motivasi dan Keterlibatan Siswa

   Salah satu temuan utama adalah meningkatnya motivasi belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis *self-development*. Hal ini sesuai dengan teori *self-regulated learning* (*SRL*) yang dikemukakan oleh Zimmerman & Schunk (2011), yang

menyatakan bahwa ketika siswa diberikan kesempatan untuk mengontrol proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri, maka motivasi intrinsiknya akan meningkat. Peningkatan skor motivasi dari 3,1 menjadi 4,2 (skala 1–5) dalam angket *MSLQ* mendukung validitas pengaruh pendekatan ini.

Keterlibatan aktif siswa terlihat dalam diskusi kelompok, inisiatif menyusun rencana latihan, dan refleksi diri setelah praktik. Aktivitas seperti ini sejalan dengan pendekatan konstruktivistik, di mana siswa membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial (Casey & Goodyear, 2015).

2. Kemandirian dan Tanggung Jawab Belajar

Penerapan lembar kerja perencanaan latihan dan jurnal refleksi terbukti efektif dalam membentuk pola pikir belajar mandiri. Hasil angket menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator "kemandirian dalam mengelola latihan," dari 2,9 menjadi 4,0. Selain itu, jumlah siswa yang secara sukarela berlatih di luar jam pelajaran meningkat dua kali lipat (dari 15 menjadi 31 siswa), yang mencerminkan terbentuknya budaya belajar yang berorientasi pada tanggung jawab pribadi.

Pembelajaran seperti ini relevan dengan pendekatan *self-development learning* yang menempatkan siswa sebagai subjek utama dalam proses belajar, bukan hanya penerima informasi. Dignath dkk. (2008) menekankan bahwa strategi regulasi diri, termasuk *goal setting*, *self-monitoring*, dan *self-assessment*, sangat berkontribusi terhadap pencapaian belajar, terutama dalam konteks keterampilan motorik seperti olahraga.

3. Perkembangan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli

Peningkatan kemampuan teknik seperti *passing* dan *servis* dapat dilihat secara kuantitatif dari pengukuran performa siswa. Kemampuan *passing* akurat meningkat dari 45% menjadi 78%, dan keberhasilan *servis* dari 62% ke 84%. Hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dan pembelajaran reflektif tidak hanya berdampak pada aspek afektif, tetapi juga berdampak pada peningkatan keterampilan psikomotorik.

Pencapaian ini memperkuat prinsip dalam pelatihan olahraga bahwa pembelajaran yang efektif tidak hanya bergantung pada repetisi, tetapi juga pada kemampuan siswa untuk menyadari kesalahan, menerima umpan balik, dan merencanakan perbaikan (Bompa & Buzzichelli, 2019). Maka, model ini secara tidak langsung melatih siswa menjadi pelatih bagi dirinya sendiri.

4. Dampak terhadap Guru dan Transformasi Pembelajaran

Dari sisi guru, pelaksanaan model *self-development* memberikan pengalaman baru dalam mengelola pembelajaran yang lebih fleksibel dan partisipatif. Guru mengakui bahwa pembelajaran menjadi lebih hidup dan interaktif, serta mendorong guru untuk menyusun rubrik, jurnal, dan refleksi yang sebelumnya tidak digunakan. Ini menunjukkan bahwa pengabdian tidak hanya berdampak pada siswa sebagai penerima manfaat langsung, tetapi juga meningkatkan kapasitas profesional guru.

Hal ini sejalan dengan pendekatan *community-based education* yang menyatakan bahwa kegiatan pengabdian dapat menjadi ruang kolaboratif antara akademisi dan praktisi pendidikan untuk menciptakan inovasi pembelajaran di tingkat akar rumput (Stringer, 2014).

5. Relevansi dengan Kebijakan Merdeka Belajar

Model ini juga sangat relevan dengan kebijakan Merdeka Belajar yang diusung oleh Kemendikbudristek, di mana pembelajaran diarahkan untuk lebih bermakna, fleksibel, dan berpusat pada peserta didik. Dengan memberi ruang pada siswa untuk mengeksplorasi minat dan kemampuan mereka secara mandiri, pembelajaran PJOK tidak lagi hanya berorientasi pada hasil akhir (nilai), tetapi juga pada proses pengembangan karakter dan kepribadian siswa.

**Dampak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak yang signifikan dan berlapis, baik dalam jangka pendek maupun jangka menengah, terhadap tiga kelompok utama penerima manfaat: siswa, guru, dan sekolah sebagai institusi. Dampak yang dihasilkan tidak hanya dalam aspek teknis keterampilan olahraga, tetapi juga dalam aspek pedagogis, psikologis, dan pengembangan budaya belajar.

1. Dampak terhadap Siswa

Model *self-development learning* terbukti memberi ruang bagi siswa untuk tumbuh secara mandiri dalam proses belajarnya. Dampak terhadap siswa dapat dirinci sebagai berikut:

a. Meningkatnya Kesadaran Diri (*Self-awareness*)

Melalui kegiatan refleksi dan evaluasi diri secara terstruktur, siswa mampu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dalam keterampilan bola voli. Hal ini membentuk kepekaan terhadap proses belajar dan memperkuat motivasi intrinsik untuk berkembang.

b. Tumbuhnya Rasa Tanggung Jawab Belajar

Dengan diberi kesempatan menyusun target latihan dan melakukan praktik mandiri, siswa belajar untuk bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya sendiri. Sikap ini penting untuk membentuk kedewasaan dalam proses belajar yang berkelanjutan.

c. Peningkatan Keterampilan Sosial

Proses *peer-feedback* dalam latihan kelompok mendorong siswa untuk belajar memberi dan menerima umpan balik secara konstruktif. Hal ini memperkuat komunikasi, kerja sama tim, serta rasa empati dalam konteks pembelajaran olahraga.

d. Terjadinya Transfer Belajar

Beberapa siswa menyatakan bahwa pendekatan ini membantu mereka menerapkan prinsip refleksi dan evaluasi diri dalam mata pelajaran lain, terutama yang memerlukan latihan berulang seperti matematika dan seni.

2. Dampak terhadap Guru PJOK

Dari sudut pandang guru PJOK, kegiatan ini memberikan manfaat dalam peningkatan kapasitas pedagogik dan strategi mengajar. Dampak yang dirasakan antara lain:

a. Meningkatnya Kompetensi Inovatif

Guru memperoleh wawasan dan keterampilan baru dalam menyusun perangkat pembelajaran berbasis refleksi diri dan rubrik penilaian formatif. Ini membuka peluang pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih dinamis dan adaptif.

b. Perubahan Paradigma Pengajaran

Jika sebelumnya guru cenderung menggunakan pendekatan instruktif satu arah, maka setelah pengabdian ini guru mulai menerapkan pendekatan fasilitatif, di mana peran siswa lebih aktif dalam proses belajar.

c. Semangat Kolaborasi dan Refleksi Profesional

Melalui keterlibatan dalam pelatihan dan diskusi bersama tim pengabdi, guru merasa lebih dihargai secara profesional dan terdorong untuk merefleksikan praktik pengajarannya secara berkelanjutan.

3. Dampak terhadap Sekolah

Secara institusional, kegiatan ini memperkuat peran SMA Negeri 1 Cibitung sebagai sekolah yang adaptif terhadap inovasi pembelajaran. Beberapa dampak pada tingkat sekolah antara lain:

a. Tumbuhnya Budaya Pembelajaran Partisipatif

   Pendekatan *self-development* tidak hanya diterapkan pada siswa, tetapi menjadi inspirasi bagi guru lain untuk mulai menerapkan strategi yang lebih berpusat pada siswa di mata pelajaran lain.

b. Potensi Pengembangan Kurikulum PJOK

   Guru mulai menyusun perangkat ajar berbasis *student-centered learning*, yang dapat menjadi awal dari pengembangan kurikulum lokal PJOK yang lebih kontekstual dan relevan.

c. Penguatan Citra Sekolah Inovatif

   Dokumentasi kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan reputasi sekolah sebagai institusi yang terbuka terhadap kolaborasi dengan perguruan tinggi dan aktif mengimplementasikan kebijakan Merdeka Belajar.

| Dampak | Indikator | Peningkatan/Perubahan |
|---|---|---|
| **Siswa** | Partisipasi Aktif Dalam Latihan Mandiri | **Dari 60% → 90% Siswa** |
| **Siswa** | Jumlah Siswa Yang Berlatih Di Luar Kelas | **Dari 15 → 31 Siswa** |
| **Guru** | Penggunaan Refleksi Dan Rubrik | **Dari 0 → 2 Kelas Menerapkan** |
| **Sekolah** | Jumlah Guru Yang Ikut Meniru Pendekatan Ini | **3 Guru Lain Menunjukkan Ketertarikan** |
| **Pembelajaran Pjok** | **Revisi Rpp Berbasis Refleksi Siswa** | **Telah Dilakukan Untuk Semester Depan** |

**Tabel 1.** Indikator Dampak yang Terukur

Dampak ini sejalan dengan temuan dari Stringer (2014) bahwa kegiatan pengabdian berbasis kolaboratif akan lebih efektif dalam membangun kapasitas lokal jika seluruh pihak terlibat aktif, merasa memiliki, dan diberikan ruang untuk berinovasi. Selain itu, pendekatan ini juga mencerminkan implementasi dari prinsip *knowledge-based development* dalam pendidikan, sebagaimana diuraikan oleh De Bosscher dkk. (2018), di mana ilmu pengetahuan digunakan untuk memperkuat praktik kelembagaan di tingkat akar rumput.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengimplementasikan model pembelajaran berbasis *self-development* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 1 Cibitung telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan menghasilkan dampak yang positif pada berbagai aspek pembelajaran. Secara umum, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan *self-development learning* mampu menjadi alternatif inovatif dalam pembelajaran PJOK yang sebelumnya cenderung bersifat instruktif dan berpusat pada guru. Melalui tahapan perencanaan mandiri (*self-planning*), praktik aktif (*self-practice*), serta evaluasi diri (*self-reflection*), siswa menjadi lebih terlibat secara aktif dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran. Mereka tidak hanya belajar keterampilan teknik bola voli, tetapi juga mengalami peningkatan motivasi, kesadaran diri, dan kemampuan belajar mandiri.

Peningkatan yang signifikan tercermin pada indikator kuantitatif maupun kualitatif, seperti peningkatan nilai motivasi belajar, kemandirian latihan, serta performa teknik *passing* dan *servis*. Partisipasi aktif siswa dalam latihan mandiri, baik di dalam maupun di luar jam pelajaran, menandakan terjadinya perubahan paradigma belajar dari pasif menjadi aktif, dari bergantung pada guru menjadi belajar secara otonom. Bagi guru, kegiatan ini membuka wawasan dan keterampilan baru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran berbasis partisipasi siswa. Guru juga menunjukkan kesiapan dan komitmen untuk mengintegrasikan pendekatan reflektif dan formatif dalam pembelajaran PJOK secara lebih sistematis. Dampak pada tingkat sekolah juga mulai terlihat, dengan meningkatnya minat guru-guru lain untuk mengadopsi pendekatan serupa, serta dukungan kepala sekolah terhadap pengembangan inovasi kurikulum berbasis karakter dan kemandirian belajar.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini memperkuat kajian dalam literatur mengenai efektivitas pendekatan *self-regulated learning* dan *student-centered learning* dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik dan olahraga. Secara praktis, kegiatan ini telah berhasil menjembatani antara teori pendidikan jasmani modern dengan praktik nyata di sekolah menengah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menghasilkan *output* berupa peningkatan keterampilan siswa dalam bermain bola voli, tetapi juga membentuk fondasi pembelajaran yang lebih bermakna, reflektif, dan berorientasi pada pengembangan karakter serta kemandirian peserta didik.

## SARAN

Berdasarkan hasil dan temuan dari kegiatan pengabdian ini, terdapat beberapa saran strategis yang dapat dijadikan sebagai langkah tindak lanjut untuk mengoptimalkan keberlanjutan dampak positif yang telah tercapai.

Bagi guru PJOK, disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran berbasis *self-development* tidak hanya pada materi bola voli, tetapi juga pada cabang olahraga lainnya. Guru juga diharapkan mulai mengintegrasikan unsur refleksi diri, penilaian formatif, serta pendekatan partisipatif ke dalam rencana pembelajaran, agar proses belajar menjadi lebih bermakna, adaptif, dan memberdayakan siswa sebagai pelaku utama pembelajaran. Penerapan rubrik penilaian, lembar refleksi, dan jurnal belajar dapat menjadi perangkat sederhana namun efektif untuk mendukung pembelajaran yang berpusat pada siswa.

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk memberikan dukungan penuh terhadap inovasi pembelajaran seperti ini, baik dalam bentuk kebijakan internal, penyediaan fasilitas, maupun pengembangan kapasitas guru melalui pelatihan berkelanjutan. Sekolah juga dapat menjadikan pendekatan *self-development* ini sebagai bagian dari penguatan kurikulum operasional sekolah (KOS), terutama dalam pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila. Kolaborasi antar guru lintas mata pelajaran juga perlu didorong, agar prinsip pembelajaran reflektif dan mandiri dapat menjadi budaya belajar sekolah secara menyeluruh.

Bagi peserta didik, penting untuk terus mengembangkan keterampilan belajar mandiri, menyusun target belajar yang realistis, serta aktif melakukan refleksi terhadap proses dan hasil belajarnya. Pendekatan ini tidak hanya berguna dalam mata pelajaran PJOK, tetapi juga dapat diterapkan dalam pembelajaran lain yang memerlukan konsistensi latihan dan evaluasi diri. Selain itu, siswa perlu mempertahankan semangat kolaboratif dalam belajar kelompok, karena interaksi sosial yang positif turut mempercepat pencapaian tujuan belajar.

Bagi Dinas Pendidikan atau pemerintah daerah, kegiatan semacam ini dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan program pelatihan guru dan penguatan kebijakan Merdeka Belajar di tingkat daerah. Diperlukan dukungan dalam bentuk replikasi model ini ke sekolah lain, serta penguatan jejaring antar guru dan antar sekolah agar praktik baik dapat menyebar secara sistematis. Dinas Pendidikan juga dapat menyediakan *platform* berbagi praktik baik dan memperkuat peran pengawas sekolah dalam memfasilitasi inovasi pembelajaran di lapangan.

Terakhir, bagi perguruan tinggi dan tim akademisi, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih mendalam, seperti penelitian tindakan kelas (PTK) atau studi longitudinal, guna melihat efek jangka panjang dari pendekatan ini terhadap perkembangan karakter dan keterampilan siswa. Perguruan tinggi juga diharapkan terus membina kemitraan dengan sekolah-sekolah untuk menciptakan ekosistem pembelajaran yang berbasis riset, kolaboratif, dan berkelanjutan, serta turut menyebarluaskan temuan dan praktik baik melalui publikasi ilmiah dan media pembelajaran lainnya.

Dengan saran-saran tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi dapat menjadi langkah awal menuju transformasi pembelajaran PJOK yang lebih progresif, humanistik, dan relevan dengan tantangan pendidikan masa kini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 1 Cibitung yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa kelas X.2 dan X.3 yang telah berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, serta menunjukkan semangat belajar yang luar biasa.

Penghargaan yang tinggi juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan tim pengabdi, mahasiswa pendamping, dan pihak-pihak terkait lainnya yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi dan program pengabdian yang memberikan dukungan fasilitas dan pembiayaan sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan mutu pembelajaran PJOK di sekolah dan dapat menjadi inspirasi bagi inovasi pembelajaran di satuan pendidikan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

ACSM. (2021). *Pedoman ACSM untuk Pengujian dan Resep Olahraga* (edisi ke-11). Wolters Kluwer.

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). Pengembangan Peserta dalam Olahraga: Tinjauan Akademik. *Pelatih Olahraga Inggris.*

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodisasi: Teori dan Metodologi Pelatihan* (edisi ke-6). Kinetika Manusia.

Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Dapatkah Pembelajaran Kooperatif Mencapai Empat Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani? Tinjauan Sastra. *Quest*, 67(1), 56–72. https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733

Dignath, C., Buettner, G., & Langfeldt, H. P. (2008). Bagaimana Siswa Sekolah Dasar dapat Mempelajari Strategi Belajar yang Diatur Sendiri Dengan Paling Efektif? *Tinjauan Penelitian Pendidikan*, 3(2), 101–129. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2008.02.003

Dirjen Diktiristek. (2022). *Panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Haryono, T. (2021). *Model Kemitraan Universitas dan Stakeholder dalam Pengembangan Olahraga Prestasi*. Yogyakarta: UNY Press.

Kemendikbudristek. (2022). *Profil Pelajar Pancasila*. https://kurikulum.kemdikbud.go.id/profil-pelajar-pancasila

Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Keandalan dan Validitas Prediktif Kuesioner Strategi Termotivasi untuk Pembelajaran (MSLQ). *Pengukuran Pendidikan dan Psikologis*, 53(3), 801–813. https://doi.org/10.1177/0013164493053003024

Stringer, E. T. (2014). *Penelitian Tindakan* (edisi ke-4). SAGE Publications.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Pembelajaran dan Prestasi Akademik yang Diatur Sendiri: Perspektif Teoretis* (edisi ke-2). Routledge.

Zulkarnaen, Z. (2021). Self-Regulated Learning Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 88–94. https://doi.org/10.15294/jpokr.v9i2.50000