

**STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK
PADA MATERI “ POLA HIDUP SEHAT” SISWA KELAS VII B
SMP WALI BAROKAH *BOARDING SCHOOL***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI



Oleh:

TRI PUSPITASARI

NPM :22.1.50.30.223

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Skripsi oleh:

TRI PUSPITASARI

NPM 22.1.50.30.223

Judul:

**STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK
PADA MATERI “ POLA HIDUP SEHAT” SISWA KELAS VII B
SMP WALI BAROKAH *BOARDING SCHOOL***

Telah disetujui untuk diajukan Kepada panitia sidang/sidang skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

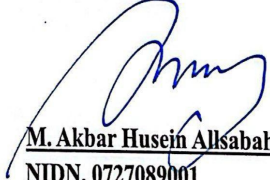
Tanggal 1 Juli 2026

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I


Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Dosen Pembimbing II


M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

TRI PUSPITASARI

NPM: 22.1.50.30.223

Judul:

**STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK
PADA MATERI “ POLA HIDUP SEHAT” SISWA KELAS VII B
SMP WALI BAROKAH *BOARDING SCHOOL***

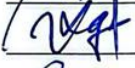
Telah dipertahankan didepan peneliti Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|-----------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. |  |
| 2. Penguji I | : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd |  |
| 3. Penguji II | : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or |  |

Mengetahui,

Dekan FIKS


Dr. Nur Ahmad Muharram S.Pd., M.Or.
NIDN. 0703098802

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Persembahan:

Dengan mengucap rasa puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas terwujudnya karya yang sederhana ini sebagai jawaban atas penantian serta doa yang telah diberikan, Skripsi ini akan saya persembahkan kepada:

1. Almarhumah Ibunda tercinta dan pintu surgaku, Ibu Eko Sulasmi seseorang yang biasa saya sebut ibu. Kepergianmu membuatku mengerti bawah rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, raga mu memang sudah tidak ada dan tidak bisa aku jangkau tapi namamu akan tetap jadi motivasi terkuat sampai detik ini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, semoga Ibu melihat putri kecil Ibu dari tempat terbaik disisi-nya. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bakti dan cinta kasih kepada ibu. Andai waktu mengizinkan penulis ingin memeluk dan menyampaikan rasa rindu, terimakasih, serta permohonan maaf. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada ibu.
2. Untuk cinta pertamaku, superheroku. Ayahanda Dwijo Priyono. Terimakasih atas setiap tetes dan keringat dalam setiap pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan, Terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis. Berkorban keringat, tenaga dan fikiran, Beliu tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau mendidik penulis, memotivasi serta memberikan dukungan hingga penulis mampu memperoleh gelar sarjana. Semoga Bapak selalu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Tri Puspitasari

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tgl. Lahir : Sukoharjo 13 Agustus 2003

NPM : 2215030229

Fak/Jur/Prodi : FIKS/ SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dengan Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 01 Juli 2026

Yang menyatakan,



TRI PUSPITASARI
NPM : 22.1.50.30.223

PRAKATA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya. karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan proposal skripsi ini merupakan bagian dari rencana peneliti guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M.Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi semangat kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku dekan FIKS yang tak pernah berhenti memberikan dorongan motivasi kepada seluruh mahasiswa yang beliau naungi di fakultasnya.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku kaprodi PENJASKESREK yang tak pernah berhenti untuk selalu mensupport mahasiswa didikannya untuk selalu bekerja keras demi mencapai tujuan dan membantu menyelesaikan dari tugas Pendidikan.
4. Bapak Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. selaku dosen pembimbing I Skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan selama menjadi pembimbing dalam mengerjakan sampai menyelesaikan Proposal Skripsi ini.
5. Bapak M.Akbar Husein Allsabab, M.Or. selaku dosen pembimbing II Skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan selama menjadi pembimbing dalam mengerjakan sampai menyelesaikan Proposal Skripsi ini.
6. Orang tua saya tak pernah berhenti selalu memberikan doa, dukungan dan semangat. Bahkan beliau lah motivator peneliti untuk selalu bekerja keras demi mencapai tujuan hidup yang lebih cerah dan dapat mencapai tujuan Pendidikan yang sebenarnya. Dorongan ibu saya inilah yang membuat saya selalu semangat dalam menjalankan hidup di luar dan bahkan di dalam kampus, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi ini.

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh teman saya dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, agar nanti bisa di perbaiki dan di gunakan sebagai sesuatu yang lebih bermanfaat bagi seluruh kalangan masyarakat luas.

Kediri, 01 Juli 2026



TRI PUSPITASARI

NPM 22.1.50.30.223

RINGKASAN

TRI PUSPITASARI. Strategi Guru dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi “Pola Hidup Sehat” Siswa Kelas VII B SMP Wali Barokah *Boarding School*.

Kata Kunci: Hasil Belajar, PJOK, Pola Hidup Sehat, Pembelajaran Aktif, Kontekstual.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi pola hidup sehat, di mana hasil observasi awal menunjukkan hanya 40% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Permasalahan ini muncul karena metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru, sehingga siswa cenderung pasif serta kesulitan dalam mengaitkan materi secara praktis di kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual dalam meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII B SMP Wali Barokah *Boarding School*. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Penelitian ini mengimplementasikan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual yang dirancang secara interaktif untuk mendorong keterlibatan siswa secara langsung melalui kegiatan kelompok, pembuatan jadwal kesehatan harian, dan metode bermain peran (role play). Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif, serta pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang sangat positif di setiap tahapan. Tingkat ketuntasan belajar siswa meningkat dari 40% pada pra-siklus, naik menjadi 70% pada Siklus I, dan melonjak tajam hingga 90% pada Siklus II. Selain itu, nilai rata-rata siswa juga mengalami kenaikan signifikan dari 31,50 pada saat Pre-test menjadi 41,73 saat Post-test. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai Asymp. Sig. 2-tailed sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti hipotesis alternatif (H_1) diterima. Kesimpulannya, penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual terbukti efektif secara empiris untuk meningkatkan pemahaman dan hasil belajar PJOK pada materi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII B SMP Wali Barokah *Boarding School*.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR MOTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PRAKATA.....	vi
RINGKASAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	11
2. Kurikulum (Karakteristik Subjek).....	20
3. Strategi Pembelajaran.....	23
4. Pola Hidup Sehat.....	31
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Hipotesis Tindakan.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Model Penelitian.....	41
B. Prosedur Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	49
F. Indikator Keberhasilan.....	50
G. Jadwal Penelitian.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
Lampiran.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2. 1 : Kerangka Berfikir	39
3. 1 : Jadwal Peneliti	43
3. 2 : Tabel Alur Kegiatan Setiap Siklus Penelitian	45
3. 3 : Kisi Kisi Instrumen	46
3. 4 : Pernyataan Pola Makanan Sehat	47
3. 5 : Pernyataan Berakutifitas Fisik	47
3. 6 : Pernyataan Kebersihan Diri Dan Lingkungan	48
3. 7 : Pernyataan Istirahat Dan Gaya Hidup	48
3. 8 : Rubik Penilaian	49
3. 9 : Skoring Data	49
3. 10 : Pedoman Kategori Hasil Belajar Siswa	50
4. 1 : Ketuntasan Hasil Belajar Pra Siklus	52
4. 2 : Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I	55
4. 3 : Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II	56
4. 4 : Perbandingan Ketuntasan Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	57
4. 5 : Hasil Uji Validitas	59
4. 6 : hasil Uji reabilitas	60
4. 7 : Ringkasan Statistik Deskriptif Hasil Belajar	60
4. 8 : Hasil Uji Normalitas	61
4. 9 : Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : Skema Desain.....	43
4. 1 : Diagram Peningkatan Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Rencana Pembelajaran (RPP).....	74
2 : Kisi Kisi Instrumen Penelitian.....	106
3 : Instrumen Penelitian.....	107
4 : Dokumentasi (Foto Kegiatan).....	108
5 : Data Statistik (Bukti Hasil Analisis).....	115
6 : Surat Izin Penelitian.....	117
7 : Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	118
8 : Lembar Persetujuan.....	119
9 : Lembar Bimbingan.....	120

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki peserta didik. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan, sikap, nilai-nilai moral, serta karakter yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan dari guru kepada siswa, tetapi juga berperan dalam membentuk kepribadian, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, menumbuhkan rasa tanggung jawab, serta mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, berkarakter, dan mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman.

Dalam proses pendidikan, setiap mata pelajaran memiliki kontribusi yang berbeda sesuai dengan tujuan dan karakteristiknya masing-masing. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam pengembangan peserta didik secara menyeluruh adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan gerak siswa, tetapi juga berperan dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang. Melalui pembelajaran PJOK, siswa memperoleh kesempatan untuk belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta membangun sikap disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab dalam berbagai aktivitas pembelajaran.

Pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya karena menekankan pengalaman belajar

melalui aktivitas fisik dan praktik langsung. Kegiatan pembelajaran yang melibatkan gerak dan interaksi sosial memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif serta memperoleh pengalaman yang bermakna. Selain membantu meningkatkan kebugaran jasmani, pembelajaran PJOK juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut meliputi menjaga kebersihan diri, mengatur pola makan yang sehat dan seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga berperan dalam mempersiapkan peserta didik agar memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa mendatang.

Pentingnya peran PJOK dalam dunia pendidikan didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik, kesehatan, dan penerapan pola hidup sehat. Selain itu, pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara efektif dapat meningkatkan motivasi belajar, partisipasi siswa, serta membantu perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara optimal (Farel & Candra, 2024). Oleh karena itu, PJOK menjadi salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi strategis dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh. Sebagai lanjutan dari peran PJOK dalam membentuk kemampuan holistik siswa, salah satu fokus utama pembelajaran adalah pengembangan kesadaran akan pola hidup sehat. PJOK memberikan landasan yang kuat bagi siswa untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan dan membiasakan perilaku yang mendukung kualitas hidup yang baik. Dengan kata lain, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari kemampuan fisik atau keterampilan motorik, tetapi juga dari sejauh mana siswa dapat memahami dan menerapkan konsep pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Materi pola hidup sehat merupakan salah satu aspek utama dalam pembelajaran PJOK karena secara langsung memengaruhi kesehatan dan kebiasaan sehari-hari siswa. Materi ini meliputi berbagai komponen penting,

antara lain pemahaman tentang pola makan yang seimbang dan bergizi, partisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin, pengaturan waktu istirahat yang cukup, kebiasaan menjaga kebersihan diri, serta kemampuan mengelola stres secara efektif. Masing-masing komponen tersebut memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan serta mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional siswa.

Pengenalan perilaku hidup sehat sejak usia sekolah dasar dan menengah terbukti dapat membentuk kebiasaan positif yang konsisten dan menurunkan risiko gangguan kesehatan di masa depan. Dengan memahami pentingnya gizi seimbang, olahraga teratur, waktu istirahat yang cukup, dan praktik kebersihan, siswa dapat menginternalisasi nilai-nilai hidup sehat sehingga menjadi rutinitas sehari-hari. Pembelajaran yang menekankan aspek praktik, seperti simulasi pemilihan menu sehat, latihan senam ringan, dan menjaga kebersihan lingkungan, juga membantu siswa menerapkan teori secara nyata. Dengan demikian, pembelajaran pola hidup sehat tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan, sikap, dan kesadaran tanggung jawab siswa terhadap kesehatan diri mereka sendiri (Wani & Bate, 2025).

Mengingat pentingnya penerapan pola hidup sehat, tidak dapat dipungkiri bahwa pemahaman dan keterampilan siswa di lapangan sering kali masih kurang optimal. Hal ini terlihat dari kondisi nyata di kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School, di mana sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pola hidup sehat, menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari, dan menerapkan kebiasaan sehat secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan perlunya evaluasi terhadap proses pembelajaran dan strategi yang diterapkan, sehingga siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga dapat mengimplementasikannya secara praktis dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan pembelajaran PJOK dapat diukur melalui hasil belajar siswa, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif mencerminkan pemahaman konsep pola hidup sehat, aspek afektif

mencakup sikap dan motivasi siswa terhadap perilaku sehat, sedangkan aspek psikomotor mencerminkan keterampilan fisik yang diperoleh dari aktivitas olahraga. Guru memegang peran utama dalam merancang strategi pembelajaran agar siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengimplementasikan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Hasib, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School, diketahui bahwa hasil belajar siswa pada materi pola hidup sehat masih belum mencapai target yang diharapkan. Hal ini terlihat dari data awal yang menunjukkan bahwa sekitar 60% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami hambatan dalam memahami materi pembelajaran PJOK, khususnya pada pokok bahasan pola hidup sehat.

Rendahnya hasil belajar tersebut tidak hanya menunjukkan kurangnya penguasaan siswa terhadap materi secara teori, tetapi juga menggambarkan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu menghubungkan materi pola hidup sehat dengan kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa masih belum memahami pentingnya menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri, serta mengatur waktu istirahat dengan baik. Padahal, materi pola hidup sehat seharusnya tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan, tetapi juga diterapkan sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, dalam proses pembelajaran masih terlihat adanya siswa yang kurang aktif mengikuti kegiatan belajar. Sebagian siswa cenderung pasif, kurang berani bertanya, dan belum menunjukkan antusiasme yang tinggi ketika pembelajaran berlangsung. Keadaan ini berdampak pada rendahnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Penelitian Kusuma Ningrum et al. menunjukkan bahwa pembelajaran yang kurang melibatkan siswa secara aktif dapat berpengaruh terhadap rendahnya pemahaman konsep

dan hasil belajar peserta didik (Kusuma Ningrum et al., 2025). Permasalahan ini diduga muncul karena beberapa faktor, antara lain:

1. Strategi pembelajaran yang masih berpusat pada guru, sehingga siswa cenderung pasif dan kurang memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi materi secara aktif.
2. Materi yang terlalu teoritis, sehingga siswa kesulitan mengaitkan konsep dengan pengalaman nyata.
3. Keterbatasan pengalaman praktis siswa, misalnya kurangnya simulasi pola makan sehat atau praktik olahraga terencana.
4. Motivasi dan partisipasi siswa yang rendah karena metode pembelajaran kurang interaktif (Farel & Candra, 2024; Bumbun & Silvester, 2024).

Dengan demikian, rendahnya ketuntasan belajar siswa kelas VII B menjadi tanda bahwa proses pembelajaran perlu diperbaiki. Perbaikan tersebut diperlukan agar siswa lebih aktif, lebih mudah memahami materi, dan mampu menerapkan konsep pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, sebelum menentukan strategi perbaikan yang tepat, perlu diketahui terlebih dahulu faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa pada materi pola hidup sehat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi pembelajaran yang dapat mendorong siswa aktif belajar dan mengaitkan materi dengan konteks nyata kehidupan sehari-hari. Strategi pembelajaran aktif dan kontekstual memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung, diskusi, simulasi, serta pemecahan masalah yang relevan. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi ini mampu meningkatkan hasil belajar, motivasi, dan keterlibatan siswa di berbagai jenjang pendidikan, termasuk PJOK (Parmada, 2018; Sinaga et al., 2023; Nur et al., 2023).

Strategi pembelajaran kontekstual juga membantu siswa membangun pemahaman mendalam karena mereka dihadapkan pada situasi yang relevan dengan pengalaman nyata. Contohnya, siswa dapat melakukan simulasi pola makan sehat, membuat jadwal olahraga mingguan, atau melakukan refleksi

harian terkait perilaku sehat. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga membentuk keterampilan dan sikap positif (Bumbun & Silvester, 2024).

Untuk memastikan strategi tersebut dapat diterapkan secara efektif, diperlukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK dipilih karena memungkinkan perbaikan pembelajaran secara langsung melalui siklus perencanaan → tindakan → observasi → refleksi. Siklus ini memudahkan guru melakukan evaluasi dan perbaikan berkelanjutan sesuai kebutuhan siswa (Fikri, 2022; Saing, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dibutuhkan inovasi pembelajaran yang dapat mendorong keaktifan siswa sekaligus meningkatkan hasil belajar pada materi pola hidup sehat. Program ini merupakan bentuk pembelajaran yang memadukan strategi aktif dan kontekstual, sehingga siswa lebih terlibat dalam kegiatan belajar, mampu mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari, serta memperoleh hasil belajar PJOK yang lebih baik. Pelaksanaan program ini dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Strategi Guru dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School.” Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa sekaligus mendorong mereka menjadi lebih aktif, kreatif, dan bertanggung jawab terhadap penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi Pola Hidup Sehat di kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Kediri, yaitu sebagai berikut.

1. Hasil belajar PJOK siswa pada materi Pola Hidup Sehat masih tergolong rendah, ditunjukkan oleh masih banyaknya siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
2. Proses pembelajaran masih didominasi oleh metode ceramah sehingga pembelajaran berpusat pada guru (teacher centered), mengakibatkan siswa kurang terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.
3. Keaktifan siswa selama proses pembelajaran masih rendah, terlihat dari kurangnya partisipasi siswa dalam bertanya, berdiskusi, menyampaikan pendapat, maupun bekerja sama dalam kelompok.
4. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan memahami konsep Pola Hidup Sehat karena materi yang disampaikan belum dikaitkan dengan pengalaman dan kehidupan sehari-hari peserta didik.
5. Kesadaran siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri, mengatur pola makan, menjaga waktu istirahat, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur masih belum optimal.
6. Strategi pembelajaran yang digunakan guru belum sepenuhnya mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menarik, dan bermakna sehingga motivasi belajar siswa masih perlu ditingkatkan.
7. Diperlukan penerapan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, yaitu strategi pembelajaran aktif dan kontekstual, agar siswa lebih mudah memahami materi, terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, serta mampu menerapkan konsep Pola Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya meningkatkan hasil belajar PJOK melalui penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual pada materi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Kediri.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek sebagai berikut.

1. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Kediri.
2. Mata pelajaran yang diteliti adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi Pola Hidup Sehat.
3. Penelitian difokuskan pada penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa.
4. Hasil belajar yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada peningkatan hasil belajar siswa yang diukur melalui tes hasil belajar, serta didukung oleh hasil observasi terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran.
5. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Dengan adanya batasan masalah tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya mengetahui peningkatan hasil belajar PJOK melalui penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual pada materi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui penerapan strategi pembelajaran aktif dan kontekstual dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII B SMP Wali Barokah Boarding School Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang berarti bagi dunia pendidikan, khususnya bagi guru, siswa, dan lembaga sekolah, dalam upaya meningkatkan hasil belajar mata pelajaran PJOK pada materi pola hidup sehat.

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Temuan penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang penerapan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar sekaligus membentuk perilaku hidup sehat pada peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti keterkaitan antara strategi pembelajaran dengan perubahan perilaku hidup sehat siswa.

2. Secara Praktis

Bagi Guru, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan pedoman dalam menerapkan strategi pembelajaran yang lebih kreatif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, guru PJOK dapat lebih optimal dalam meningkatkan hasil belajar serta menanamkan kebiasaan hidup sehat pada siswa.

- a. Bagi Siswa, penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, serta mendorong siswa untuk menerapkan perilaku sehat secara

konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di asrama.

- b. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang konstruktif bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran PJOK serta menciptakan lingkungan yang mendukung pembiasaan perilaku hidup sehat di kalangan peserta didik.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi pengembangan penelitian berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan strategi pembelajaran dan peningkatan hasil belajar dalam bidang PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2017). *Evaluasi pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Febriawati, R., & Angraini, D. (2023). Pengaruh edukasi perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(2), 45–53.
- Hastuti, R. (2021). *Perilaku berisiko dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hidayat, R. (2017). *Pendidikan jasmani untuk pembentukan karakter siswa*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Irman Syah, & Sakti, R. (2020). *Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter siswa abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Isadiartuti, D., Prasetya, F., & Lestari, N. (2024). Dampak perilaku sedentary terhadap kebugaran jasmani remaja pasca pandemi COVID-19. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 12–20.
- Jacob, F., Rahman, T., & Wibowo, A. (2021). *Riset kesehatan dasar remaja Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Jessicasari, E., & Hartat, A. (2014). Pengaruh lingkungan sekolah terhadap perilaku hidup bersih dan sehat siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(1), 25–34.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman umum gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional perilaku hidup sehat remaja Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Nurkholis, M. (2019). *Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berbasis karakter*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Pangaribuan, A., Sihombing, L., & Simanjuntak, M. (2022). Hubungan pola makan dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(3), 112–123.
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. New York: Viking Press.
- Prasetyo, D. (2022). *Penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan remaja sekolah menengah*. Surabaya: Unesa Press.
- Putri, M., & Anggraini, S. (2018). Hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(2), 56–62.
- Rachman, B. (2018). *Pendidikan karakter melalui olahraga di sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sari, I., & Putra, R. (2019). Pola hidup sehat dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 22–30.
- Sari, D., & Rahmawati, E. (2020). Kebersihan diri dan lingkungan sebagai faktor penentu kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 45–53.
- Satria, M., & Nugroho, A. (2021). Pembelajaran PJOK berbasis pengalaman gerak untuk penguatan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 101–115.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2019). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, T. (2021). *Istirahat dan kesehatan mental siswa SMP di masa pandemi*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2019). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *Global health estimates 2020: Disease burden by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2019*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Physical activity fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>